

Dr. Hans-Martin Hirt

und Bindanda M'Pia

NATÜRLICHE MEDIZIN

IN DEN TROPEN



Heilen und Pflegen mit tropischen Pflanzen

Aus den Tropen - für die Tropen

und immer mehr auch:

Aus den Tropen - für Europa

Arzneimittel und Kosmetika selbst herstellen



EDITION 2022. Alle Rechte vorbehalten, Copyright beim Verfasser. Die Vervielfältigung oder Übersetzung einzelner unserer Texte für Ziele der Entwicklungshilfe oder Schulung ist erlaubt und kostenlos, unter der Voraussetzung, dass stets die neueste Edition verwendet wird und www.anamed-edition.com als Inhaber des Copyrights (auch von Übersetzungen) angegeben wird. Es ist weiterhin unsere Bitte und Angebot an alle Regierungen in "Entwicklungsländern", dieses Buch bzw. seine Rezepte zum nationalen Eigentum zu erklären, um die weitere Patentierung von Rezepten und tropischen Heilpflanzen durch Industrienationen zu verhindern!!! Dieses Buch wird ständig neu aufgelegt und den neuen Erfahrungen unserer weltweiten Partner angepasst. Deswegen variieren unsere Rezepte und Empfehlungen von Ausgabe zu Ausgabe; empfehlenswert sind immer die Dosierungen der letztjährigen Buchüberarbeitung, in diesem Buch also vom Jahr 2022.

Verfügbar ist dieses Buch in 6 Sprachen:

Natürliche Medizin in den Tropen

Natural Medicine in the Tropics

La Médecine Naturelle Tropicale

Medicina natural en los países tropicales

Medicina natural nos Trópicos

Madawa ya Asili

- deutsch

- englisch

- französisch

- spanisch

- portugiesisch

- suaheli

Jedes Buch gibt es mit und ohne beigelegte Farbbilder.

anamed-edition: Alle Bücher und Materialien können Sie direkt bei uns bestellen; unser Angebot finden Sie auf der letzten Seite. Aktuelle Preisliste, Aktualisierungen, Downloads usw. siehe www.anamed-edition.com, Email: info@anamed-edition.com.

Anamed-Verein: Treffen und Seminare siehe www.anamed.org , Email info@anamed.org.

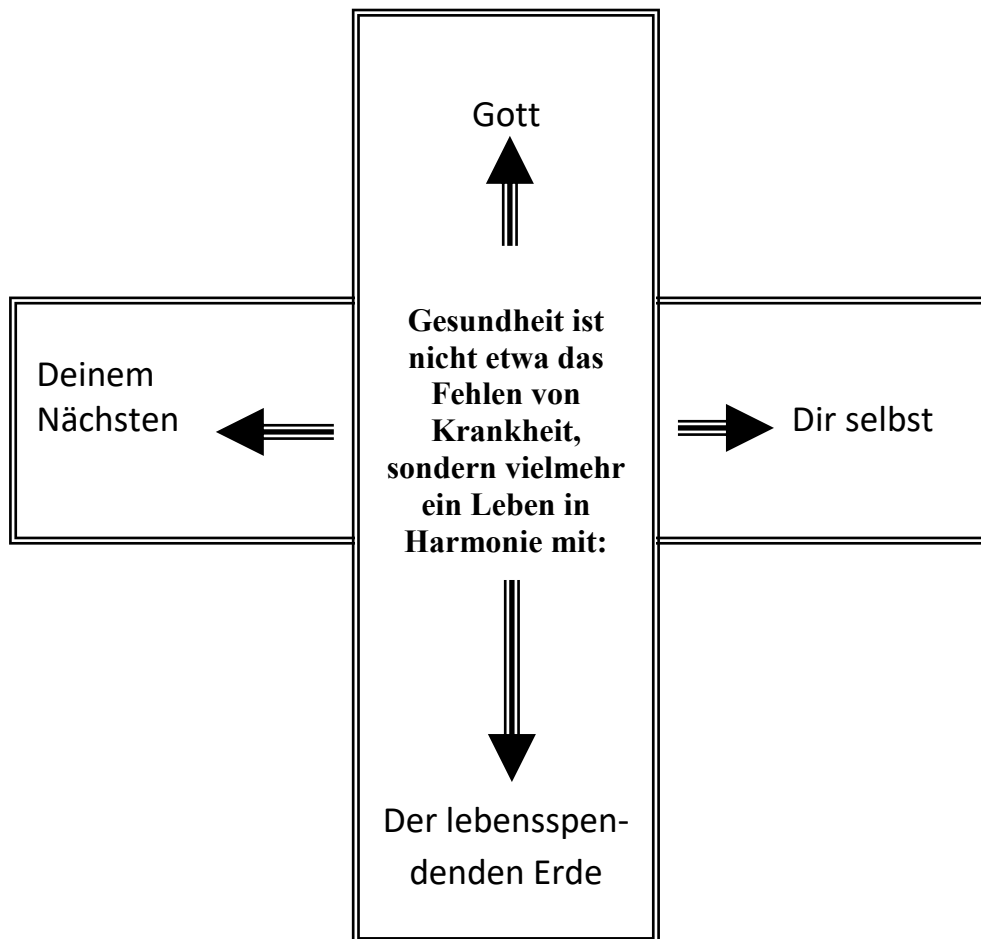
Postadresse: anamed, Schafweide 77, D-71364 Winnenden.

WICHTIGER HINWEIS: Pflanzen mit arzneilicher Wirkung können auch unerwünschte Wirkungen haben. Soweit Anwendungs- und Zubereitungshinweise gegeben werden, entstammen diese der Literatur oder unseren 35jährigen Erfahrungen vor Ort. Dieses Buch ist geschrieben als Handbuch für tropische Gebiete **ohne** ärztliche Versorgung. Wer es auch in Gebieten **mit** ärztlicher Versorgung verwenden sollte, für den gilt: Maßgeblich sind allein die Anweisungen Ihres Arztes oder Heilpraktikers!

Druck: Streicherdruck Winnenden

INHALT

Vorwort und Einleitung von H. M. Hirt und B. M'Pia	5
1. anamed Medizin: Eine Kombination der Vorteile	14
2. anamed Projekte vom Dorf zur Universität und zurück!	28
3. Arzneiformen	41
Extrakt, Abkochung, Limonade, Sirup, Wein, Tinktur, Einlauf, Bad, Verband, Gurgellösung, Salbe, Seife, Puder, Medizinisches Öl	
4. Produzieren wir es selbst	45
SEIFE: Kernseife, Schönheitsseife, Hartseife, Waschmittelpulver	
TEES: gegen 25 Krankheiten	
ÖLE: für Babys; zur Massage, gegen Rheuma	
SALBEN: zur Pflege, für Babys, gegen Krätze, Hämorrhoiden usw.	
PULVER: zur oralen Rehydratation, Kohle gegen Durchfall, Mineralpulver als Heilerde, Zahnpastaersatz	
WEITERE: schwarzer Stein gegen Schlangenbisse, Honigwein	
Hustenelixier, Vitamine und Mineralstoffe	
PRODUKTE DER VETERINÄRMEDIZIN	
5. Fünfzehn bestbekannte Heilpflanzen:	67
1.Knoblauch, 2.Aloe, 3.Amaranth, 4. Artemisia annua, 5.Niem, 6.Chili, 7.Papaya, 8.Flügelkassie, 9.Zitronengras, 10. Stechapfel, 11.Eukalyptus, 12.Euphorbia hirta, 13. Mango, 14.Moringa, 15.Guava.	
6. Fünfzig weitere Heilpflanzen und Naturprodukte	107
7. Rezepte und Hinweise für	142
1.Haushalt und Familie, 2.Gesundheitsposten, 3.Gesundheitszentrum, 4.Zentralapotheke	
8. Erläuterungen	
Pflanzennamen alphabetisch geordnet	151
Im Krankheitsfall – die erste Wahl	152
Medizinische Begriffe	154
Artikel des Haushalts	156
Europa: Rezepte und Vorschlag einer Praxistagung	156
Bibliographie	159
Bezugsquellen und unser Angebot	159



Gott



**Gesundheit ist
nicht etwa das
Fehlen von
Krankheit,
sondern vielmehr
ein Leben in
Harmonie mit:**

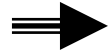


Der lebensspen-
denden Erde

Deinem
Nächsten



Dir selbst



Stand 2022: 36 JAHRE ANAMED: Ein Brief an Dich!

von Hans-Martin Hirt

Liebe Leser, dieses Buch solltet Ihr nur mit Handschuhen anfassen: es ist hoch infektiös! Denn wer damit arbeitet, der beginnt sich und seine Mitmenschen gesund zu halten oder zu heilen, der wird begeistert, der wird „anamed-positiv“! Das Besondere an diesem Buch ist: Glaubt uns nichts! Glaubt etwas erst wenn Ihr Eure eigenen guten Erfahrungen damit gemacht habt. Wir glauben an Gott und nicht an Pflanzen. Aber wir glauben, was in der Bibel, in Sirach 38,4 steht: „Der Herr lässt die Arznei aus der Erde wachsen, und ein Vernünftiger verachtet sie nicht!“ Ein „Vernünftiger“ bezieht die ganz normale Wissenschaft mit ein, deswegen arbeitet an möglichst vielen Universitäten mit! Und dieser Bibelvers hat kein Verfalldatum! Die europäische Kommission aber hat ein Verfalldatum für die Anwendung neuer medizinischer Pflanzen („Novel Food Verordnung“) auf den 15.5.1997 gesetzt, wogegen wir gerade eine Anklage beim Bundesverfassungsgericht vorbereiten. Denn Heilpflanzen sind preiswert, und oftmals kann man sie selber anbauen und somit viel Geld sparen, Geld das mächtigen Pharmakonzernen dann verloren geht...auch in Deutschland.

Dieses Buch wurde für Menschen in den Tropen geschrieben; aber jetzt haben wir tropische Temperaturen auch in Europa, und damit auch tropische Haut- und Darmprobleme, tropische Infektionen usw. Es ist ein Beginn, kein umfassendes Kompendium...aber es ist ein Buch das „Spaß“ machen darf. Es ist aber auch ein hochpolitisches Buch. So wie es ganz normal eine „Kirche von unten“ gibt, wollen wir nun auch eine „Gesundheitspolitik von unten“, eine basisdemokratische Bewegung, die Gesundheit für Alle bezahlbar macht. Denn die Gewinner der Globalisierung sitzen weltweit, auch in den Tropen, in Chefsesseln, die Verlierer in Schlauchbooten auf der Flucht. Deswegen ist und bleibt dieses Buch ein Aufruf zur Opposition in Politik, Medizin und Pharmazie, Umwelt und industrieller Landwirtschaft.

Am 25.Januar 1986 feierte ich, noch ganz ein entwicklungspolitisches „Greenhorn“, in einer kleinen Hütte im tiefsten Urwald Zaires (heute „D.R.Kongo“) meinen Geburtstag. Dass man in Afrika nichts alleine tun sollte, hatte ich schon im Ausreisekurs in Basel gehört. So kamen also meine Gäste: Lehrer (darunter Bindanda), die seit langem kein Gehalt mehr sahen, Krankenpfleger, Pfarrer, Gartenarbeiter zur Feier.

Aber wie kann man feiern, wenn man als einziger Apotheker unter 400.000 total verarmten Einwohnern Medikamente für diese importieren, besser noch herstellen will? So beschlossen wir alle an diesem Tag, dass wir alle zusammenstehen müssten, jeder sollte seinen Teil beitragen zum Gelingen unserer neuen „Aktion Natürliche Medizin“. In der Zwischenzeit hat sich diese Aktion international ausgebreitet, danke! Inzwischen wird rund um die Uhr irgendwo auf der Welt ein anamed Seminar gehalten...dafür möchten wir Euch danken! Und 36 Jahre haben wir gefordert, dass neben der chemisch-industriell-profitabel orientierten Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine biologisch-niederschwellig-humanitäre WHO entstehen sollte...jetzt ist sie entstanden in Form von all Euren anamed Gruppen! Und das ohne einen einzigen

Backstein, ohne ein imposantes „Headquarter“ in Genf, sondern mit dem Enthusiasmus von Tausenden weltweit, denen eine Heilpflanzentherapie ganz überraschend geholfen hat, und die deswegen auch ohne Gehalt ihre positiven Erfahrungen weitergeben. Was zahlt ein Baby seiner Mutter pro Liter Muttermilch? Genauso ist es der Wunsch jedes anamed –Begeisterten, in der Dunkelheit der heutigen Politik eine Kerze der Hoffnung aufzustellen, auch in der Dunkelheit der Gesundheitspolitik seines jeweiligen Landes.

(„Wie kann ich unserem Gesundheitsministerium vertrauen, wenn dessen Angestellte selber Medikamente kistenweise fälschen“, fragt uns ein Seminarteilnehmer in den Tropen.) Jesus sagt in Johannes 9, Vers 4-5: „Wir müssen die Werke dessen wirken, der mich gesandt hat, solange es Tag ist; es kommt die Nacht, da niemand wirken kann. Solange ich in der Welt bin, bin ich das Licht der Welt“ Daher mein Wunsch an alle Leser und damit an Dich als Mitarbeiter: Seien wir ein klitzekleines Licht in der tropischen Welt, indem wir mit Einsatz aller unserer Finanzen und unserer ganzen Vernunft, auch unter Aufopferung unserer beruflichen Karriere, die Heilpflanzen dieser Welt schützen, anpflanzen, verarbeiten, und anwenden. Jesus hatte nie Medizin studiert und doch wird von ihm berichtet, wie er ständig Kranke heilte; kein anderer Religionsgründer war mehr auf Krankenheilung fixiert als Jesus. Und in Matthäus 10,1 schickt er seine 12 Jünger aus, um „jede Krankheit und jedes Gebrechen zu heilen“, obwohl doch keiner von ihnen Krankenpfleger oder Arzt war. So wünschen wir es auch von jedem anamed Mitarbeiter, egal in welchem Beruf, dass er seine heilenden Kräfte anwendet. Und noch eines ist wichtig: Jesus hat nie gesagt, man solle nicht an der Universität studieren; im Gegenteil, die christlichen Kliniken genießen weltweit den besten Ruf, das ist meine Erfahrung in so vielen Ländern. Jesus in Johannes 9,1-7 betet mit dem Patienten, er ist Prediger. Aber nicht nur das, er ist auch „Apotheker“, er mischt 2 Substanzen (Speichel und Erde) zu einem Medikament. Und er ist „Arzt“, denn er heilt den Patienten damit! Und er ist Entwicklungshelfer, denn er verwendet „locally available resources“, nämlich Erde, zur Heilung - wir würden das als Heilpflanzen verstehen. Und statt Lohn zu fordern, gibt er sich (seinen Speichel!) selbst! Und er ist ein „Ermutiger“: Er sagt zum Blinden: DU SELBST gehst zum See, um Dich selbst zu waschen, ERST DANN bist Du gesund! Und er macht sich unbeliebt, denn natürlich hat Jesus für eine Erlaubnis zur Heilung kein teures Papier am Gesundheitsministerium erstanden, keine Importsteuer und Lizenzgebühr für das Medikament bezahlt, nicht einmal Mehrwertsteuer entrichtet!!! Deswegen unsere „Liebeserklärung“ an alle Leser dieses Buches, von Hans-Martin und Bindanda, die nun eben auch 36 Jahre älter wurden: Solange Du kannst, lasst uns zusammenarbeiten für eine bessere Zukunft, wo Menschen nicht mehr wie jetzt aus den Tropen fliehen müssen. Lasst uns täglich tonnenweise anamed Medikamente produzieren, anamed Gruppen bilden, anamed Kliniken oder besser „Gesundheitsstationen“ aufbauen, Menschen heilen...und das Ganze legal, wo irgend möglich, oder illegal, wo andernfalls Menschen sterben würden.....es geht! Kommt zu unseren Treffen und Seminaren irgendwo in der Welt (siehe www.anamed.org)!

NOCH EINE BITTE AN UNSERE LESER IN DER „ERSTEN WELT“:

Als wir dieses Buch im Jahr 1991 zum ersten Mal veröffentlichten, war es ganz klar, an wen es sich richtete: An Missionare und Entwicklungshelfer die im damaligen Zaire aktiv waren. Ab 1995 ersetzten wir „Zaire“ durch „Afrika“, ab 2000 durch „Tropen“, denn wir waren ja auf einmal auch in Indien eingeladen! Und heute? Es gibt riesige Flüchtlingslager in Europa, und einfachste Arzneimittel dort sind oft Mangelware.



Momentan erleben wir, dass Arzneilieferungen künstlich verknappt werden, um die Preise hochzutreiben. Und auf einmal werden unsere Mitarbeiter aus aller Welt zu europäischen Tagungen eingeladen, um anamed - Rezepte vor europäischen Wissenschaftlern und Ärzten zu erklären: Oxford, Wien, Tübingen Achtung, das wird gefährlich, denn unser Verständnis ist ein Anderes als das der „konventionellen Medizin“! Wenn eine Heilpflanze jeden Tausendsten Anwender in Europa durch seine Nebenwirkung umbringt, wird sie in der konventionellen Medizin selbstverständlich verboten. Wenn die gleiche Heilpflanze aber in Afrika unter Tausend Anwendern 500 Menschenleben rettet, die andernfalls wegen Armut verloren gehen würden, dann werden wir diese Heilpflanze bei anamed wärmstens empfehlen, unter Nennung aller uns bekannten Nebenwirkungen. Dieses Buch dient also vor allem der Entwicklungshilfe und Katastrophenmedizin. Wer eines unserer Rezepte zur Selbstmedikation produziert oder verwendet, tut das auf eigene Verantwortung, danke für Ihr Verständnis!

Vorwort zur Erstausgabe (von Hans-Martin Hirt im Jahr 1995)

Während meiner sechs „Lehrjahre“ im afrikanischen Busch in Zaire (Heute: „Demokratische Republik Kongo“) sind mir Tausende von Menschen begegnet, die in ihrem ganzen Leben nicht ein einziges Eimerchen Müll produzieren; was länger lebt als sie, ein blecherner Trinkbecher, dient anschliessend als ihr Grabmal. Zwölfjährige konstruieren aus Naturmaterialien - nur mit Hilfe eines Buschmessers - ihr eigenes Haus, das über Jahre wasserdicht bleibt. Frauen trugen bis zum Jahr 1950 Salzsäcke vom Meer bis zu unserem Dorf Matamba-Solo auf dem Kopf - immerhin 600 km! Wer von uns könnte Büffelfallen bauen, Palmen ersteigen; wer von uns hat bis ins hohe Alter kariesfreie Zähne, ohne je Zahnbürste und -Pasta gesehen zu haben?

Die "Dritte Welt" hat also allen Grund, stolz zu sein. Sie liefert uns - in ihrer ursprünglichen Form - Rezepte, wie diese Erde zu bebauen und zu bewahren ist, ohne sie zu zerstören. Kein "survival training", sondern eine "survival reality", mit der unsere Erdkugel ohne weiteres noch ein paar Millionen Jahre existieren kann.

Kann? Könnte! Denn die Erste, kapitalistische Welt hat sich mit der ehemals kommunistischen Zweiten Welt auf eine Koalition geeinigt, die unserer Erde keine Luft mehr zum Überleben lässt. Diese Koalition, vorwiegend im Norden unserer Welt angesiedelt, kolonisiert weiterhin die Dritte Welt, vorwiegend im Süden unserer Erde:

Preisdiktate, Satelliten-Werbefernsehen, saurer Regen usw. überschreiten alle Grenzen. Alle Kulturen haben ihre Entstehung und ihren Untergang; wenn nun aber die weltumspannende Coca-Cola Kultur untergeht, wer wird's überleben?

Es war ja Präsident Nehru, der nicht ohne Stolz den Begriff prägte: **"3. Welt" im Sinne eines dritten, besseren Weges!** Wenn aber die "Naturmenschen der 3. Welt" jemals stolz waren auf ihre Kultur und Fähigkeiten - sie sind es nicht mehr. **Denn ein Hilferuf nach dem andern erreicht Europa** aus Lateinamerika, Asien, Afrika. Die Länder der Dritten Welt sitzen in der Schuldenfalle, werden arm und ärmer und wollen doch dringend am Reichtum und der Bequemlichkeit des Nordens teilhaben. Was das Gesundheitswesen angeht, so sind die meisten Kliniken z. B. im D.R.Kongo ohne ständigen Zufluss von Devisen gar nicht zu halten. Ein Blick nur in eine afrikanische Hospitalapotheke zeigt, dass Afrikaner offensichtlich nur am europäischen Wesen genesen dürfen!

Was liegt also näher, als ihnen mit ein paar Millionen Dollars unter die Arme zu greifen? Vielleicht, indem wir mal eben (auch zum Wohle unserer eigenen Arbeitsplätze) ein paar Fässer Halswehtabletten "runterschicken"? Und doch, eine wichtigere Hilfe, eine grössere Mission, ein effizienteres Entwicklungsprojekt wäre:

"WEITERSAGEN, WAS DER EINHEIMISCHE SCHON WEISS!"

Es gälte also, landeseigenes Wissen zu verbreiten, anstatt nur einfach europäische Produkte zu exportieren! Weitersagen aber heisst, Geheimnisse preiszugeben, Geheimnisse, auf denen ein grosser Teil unseres europäischen Wohlstands beruht.

Fragen wir Menschen eines afrikanischen Dorfes, wie sie sich die täglich erlebte Verelendung erklären, so antworten sie: **"Wir sind arm, weil Ihr Weisse Eure Geheimnisse nicht verraten wollt."**

Der Verdacht ist da, sagte doch selbst der kongolesische Botschaftsrat Ziangba Begu "Der Westen... räumt den Belangen seiner Partner nicht genügend Vorrechte ein. Um seine technologische und finanzielle Überlegenheit zu bewahren, behält er das Geheimnis seines Erfolges für sich... Das erklärt auch die Tatsache, dass Entwicklungshelfer ganze Brücken nachts bauen, wenn die Afrikaner schlafen!"

Wahr oder auch nicht - der Eindruck herrscht vor. Umso wichtiger ist es also, in enger Zusammenarbeit mit Menschen in der Dritten Welt den "Geheimnissen der Natur" zu folgen, wenn schon die Industrie uns ihre Geheimnisse nicht verraten darf.

"Unsere bisherige Entwicklungshilfe ist ein nie versiegender Quell afrikanischer Minderwertigkeitsgefühle"

Ich spreche nicht von dem Ärger über die Lieferung von 3 Cessna Flugzeugladungen voll verfallener Medikamente einer amerikanischen



Hilfsorganisation, nicht von der angebrochenen Fusspilzsalbe, nicht der Schlankheitsdiät für Hungerkinder, den künstlichen Gebissen Verstorbener, ja dem Silikoneinsatz zur Busenvergrößerung und womit uns sonst noch der reiche Norden in den 6 Jahren meines Zaire-Aufenthaltes beglücken wollte. (Wer ist da entwicklungsbedürftig, der Spender oder der Empfänger?) Deshalb wollen wir im Folgenden auch seltener von "3. Welt" oder "Entwicklungsländern" sprechen, sondern verwenden öfters den zwar nicht ganz korrekten, aber mehr neutralen Begriff "Tropen").

Ich spreche vom Minderwertigkeitsgefühl, das doch jeden Menschen befallen muss, wenn Jahr für Jahr 100 % seiner Medikamente importiert werden, Flugzeuge voll damit beladen aus dem Himmel herabschweben. Einem Himmel, wo "Gott wohnt, der die Weissen offenbar mehr liebt als uns Schwarze".

Dankenswerterweise haben nun viele Organisationen Veränderungen vorgenommen. Manche sagen sogar, und ich meine zu Recht: "Entwicklungshilfe bedeutet alles zu tun, damit die Menschen im Süden nicht so werden wie wir im Norden!" Beispiel: Unsere oft kalten, freudlosen Gottesdienste sind nicht mehr exportwürdig - daher bitten wir unsere Partner in Lateinamerika um eine an ihre Kultur "angepasste Theologie". Und sollen in Afrika die Böden ebenfalls durch Pestizide vergiftet werden und die Bauern aussterben? Sicher nicht, daher senden europäische Hilfsorganisationen Landwirtschaftsberater für eine ökologisch-angepasste Agrikultur in den Süden.

Aber wer spricht von angepasster, ökologisch verträglicher Pharmazie? Zumindest in Afrika habe ich noch keinen Lehrplan hierfür gefunden! Bleibt unsere Pharmazie denn ewig ein lateinisches Buch mit sieben Siegeln zum Wohle der Industrie und ihrer Aktieninhaber?

Latein war schon früher ein Schutzschild für die Hierarchie: Martin Luther führte einen Feldzug gegen das Theologenlatein in der Kirche und wurde so dem Establishment gefährlich. Was das Medizinlatein angeht, so machte Paracelsus damit ähnliche Erfahrungen: Er unternahm die Unverschämtheit, seine Studenten erstmals auf Deutsch zu unterrichten! Und was dem wirtschaftlichen Denken seiner Gegner gar nicht gefiel: Paracelsus interessierte sich für den Zusammenhang der Medizin mit Religion und Sozialpolitik, er war ein engagierter Vertreter der Naturheilkunde und propagierte so etwas Unerhörtes wie Selbstheilungskräfte des Körpers. Um seiner drohenden Verhaftung zu entgehen, musste er fliehen; die Stadt Basel hob den Haftbefehl gegen ihn erst am 11.6.1993 auf, 500 Jahre nach seinem Geburtstag!

Was aber das "Pharmazielatein" angeht, so liegt, zumindest für die Tropen, die Reformation noch vor uns. Selbst der grösste Hersteller von Naturheilmitteln in Deutschland wollte mir auf meine eigene Bitte kein "Rezept verraten", mit dem ich der afrikanischen Bevölkerung hätte helfen können, Arzneimittel selbst zu gewinnen. Professoren der pharmazeutischen Biologie waren begeistert und hilfreich bei Auskünften über Arzneipflanzen; aber ich fand keinen Professor der Galenik, der mir Auskunft geben konnte zur Umwandlung dieser Naturprodukte in Arzneimittel.

Hinter dem Pharmazielatein lässt es sich gut verdienen, angefangen vom multinationalen Konzern bis hin zum Buschkrankenpfleger. Und was Paracelsus angeht, so habe ich auf meinen Reisen durch Peru, Indien, Nepal, Congo und Zaire, Rumänien und Ukraine noch immer keine Werbeplakate gesehen, die auf die Selbstheilungskräfte des Körpers verwiesen hätten!

Bei Vorträgen an deutschen Universitäten wurde von den ach so aufgeschlossenen Studenten bemerkt, es sei ja toll, dieses Projekt über Naturheilmedizin, **warum aber ausgerechnet mit einer Kirche?** Weil die Kirche in der 3. Welt oftmals die einzige Instanz ist, die noch eine alternative Meinung vertreten darf, die Kritik äussern darf, wie es schon Jeremia (Kap 46,11) wagte: "Es ist umsonst, dass Du viel arzneiest..." Sagen Sie das als Vertreter einer Pharmafirma einmal laut und deutlich Ihren Kunden gegenüber, und Sie werden vielleicht anhand Ihrer Entlassungsurkunde sehen, wie nahe 1. und 3. Welt beieinander liegen!

Es ist einfach so: viele Staaten haben die Gesundheitsfürsorge vollends ganz in die Hände der Kirchen gelegt. Wo sich aber schlimmstenfalls auch noch die Kirchen und Missionen aus der Krankenarbeit zurückgezogen haben, rebellieren die Menschen nicht! So zumindest erlebe ich es in D.R.Kongo: Die Patienten sterben still und leise an den primitivsten Krankheiten. Täuschen wir uns nicht: Krankheit macht nicht politisch aktiv, sondern traurig, müde und verzweifelt.

Deshalb handelt dieses Buch auch von unseren positiven Erfahrungen mit lokalen Kirchen, Heil und Heilung zu bringen; Menschen zu pflegen, aber auch ihr Land; Menschen zu achten, aber auch ihre Heilpflanzen und Kenntnisse hierüber!

Als ich mich einmal beim höchsten Repräsentanten der indischen Traditionellen Medizin (Ayurveda) in Neu-Delhi vorstellte, gab er mir zunächst 2 Stunden lang hinduistischen Religionsunterricht; das sei die Grundlage, meinte er, sonst würde ich auch die Heilkraft der Pflanzen nicht verstehen! Diese seine Begeisterung hat mich ehrlich angesteckt!

Und diese Begeisterung wollen wir in die weite Welt tragen!!! Seit 1977 fordert die Weltgesundheits-



organisation in zahlreichen Deklarationen die Beschäftigung mit traditioneller Medizin; die Umsetzung dieser Forderung bleibt aber noch immer die Ausnahme.

Diese Situation ist zu ernst, um sich mit ihr einfach abzufinden. Wie aber das notwendige Wissen verbreiten? In vielen tropischen Ländern sind die Universitäten z. T. jahrelang geschlossen. Wie sollte man Bücher über Naturheilkunde finden? Und selbst wenn, der Dörfler könnte sie nicht verstehen, der Krankenpfleger fände keine Möglichkeit sie zu lesen, der Arzt könnte sie nicht kaufen!

Nun gibt es eine Fülle von neuen Veröffentlichungen darüber, in welchen Ländern von welchen Heilern welche Pflanzen eben mal so gegen welche Krankheiten verwendet werden... nur ohne jeglichen Nutzen für den Leser. Deshalb haben sich mein Mitarbeiter Bindanda M'Pia und ich entschlossen, dieses etwas andere Buch zu schreiben. Es handelt sich um ein Arbeitsbuch; nicht um ein simples Rezeptbuch oder um einen unerschwinglich teuren Wälzer. Es wagt - mit allen Vorsichtsmassnahmen, die wir zu berücksichtigen bitten - aus Erfahrungen heraus Anleitungen weiterzugeben; für Menschen, die so arm sind, dass für sie der Zugang zu Aspirin den Eintritt in die High Society ihres Landes bedeutet. In der "Dritten Welt" haben etwa 70 % der Bevölkerung keinen Zugang (mehr) zur "modernen" Medizin, die die Kolonialherren einführten. Das Wissen aber über die eigenen Heilpflanzen ist ebenso verlorengegangen:

Zurück bleibt ein unerträgliches Gesundheits-Vakuum!

Es ist gut, dass viele Informationen im Internet auffindbar sind, und auch dieses Buch hat davon profitiert; nun muss dieses Wissen aber dort ankommen, wo es direkten Nutzen bringt! Es ist uns daher ein grosses Anliegen, Wirkungen und Nebenwirkungen der (von uns) meistverwendeten Pflanzen zu beschreiben.

"Good manufacturing practices" verlangt die WHO, um alles auszuschliessen, was die Qualität eines Arzneimittels beeinträchtigen könnte. Wir gehen noch weiter und verlangen "Best manufacturing practices": alles einzuschliessen, was das Überleben der Bevölkerung in den Tropen erleichtern kann! Und nicht mehr nur in den Tropen: Inzwischen nutzen unsere Rezepte auch „reiche“ Menschen, die freiwillig auf zwei Beinen stehen wollen: Dem Bein der „Chemischen“ und dem Bein der „Biologischen Medizin“!

EINLEITUNG von Bindanda M'Pia, 1995

Nehmen wir einmal an, Sie sind ein Sekundarschullehrer und leiden an Rheuma. Sie betreten eine Apotheke in Ihrer Hauptstadt, um sich eine Rheumasalbe (50 g) zu leisten. Siehe da: Sie bezahlen Ihren ganzen Monatslohn (8 Euro) hierfür! (Erlebt in Kinshasa)

Auf der Verpackung lesen Sie die Inhaltsangabe: CAPSICUM FRUTESCENS...in lateinisch oder sogar in Chinesisch. Leider wissen Sie genauso wenig wie ich es damals wusste, dass es sich hierbei um einen Auszug von gewöhnlichem Chili handelt, einem Kraut, das bei uns in den Tropen vor fast jeder Haustüre wächst! Um

einen solchen Preis können wir heute in unserem Dorf 5 kg dieser Salbe herstellen.....

Die Länder der "3. Welt" sind heute unabhängig. Die früher kolonisierten Menschen bestimmen heute ihren eigenen Weg und finden angemessene Lösungen für ihre Probleme. Soweit die Theorie. Die Praxis sieht anders aus! Wer durch tropische Hauptstädte reist, trifft auf folgende Situation": Schilder "Importware" am Ladeneingang weisen auf vornehme, teure Artikel für die Oberschicht hin; alles andere ist eben "indigène", sozusagen "eingebornerisch": billig, minderwertig. Ja man geht in unserem Dorf sogar so weit, **diese Artikel "ndombe" zu schimpfen: schwarzhäutig!**

Die Verachtung einheimischer Produkte und damit einheimischen Wissens (und damit einheimischer Wissensträger, also Menschen) findet ihre Ursachen auf beiden Seiten: Da ist der Norden unserer Erde mit seiner verlockenden Werbung, den Geschenkchen der Touristen oder so manchem Entwicklungshelfer mit dem Auftrag, einen Grossteil der Hilfe in Waren seines Heimatlandes anzulegen. Und dann ist da der simple Bewohner eines Dorfes, der meint, Entwicklung heisse grundsätzlich Dorfprodukte zu verkaufen, um sich Produkte der Hauptstadt oder - noch besser - Europas zu beschaffen.

Einige von uns erlebte Beispiele aus dem Dorfleben in D.R.Kongo seien gestattet:

- Gutes "Bio-Rindfleisch" wird vom Dorf in die Hauptstadt gebracht, um im Gegenzug minderwertige Büchsen mit Corned-beef zum Verkauf in die Dörfer zurückzubringen.
- Die Gesundheit der Kinder wird ruiniert durch mit hygienisch bedenklichem Wasser angerührtes, europäisches Milchpulver. Ein Produkt, zu dessen Kauf man Geld fand, indem der Familienvater in Jahrtausenden gewachsenes Edelholz zu Holzkohle verarbeitete.
- Mutter verkauft gesundes Maniokmehl, weil ihr Kind als Sekundarschüler nicht auf Kekse verzichten will.
- Wertvolles Bienenwachs wird nach der Honiggewinnung weggeworfen, Schuhcreme aus billigem Wachs teuer importiert.
- Billiges und doch so wertvolles Palmöl wird vom Dorf zur Hauptstadt und von dort nach Europa exportiert, wo man eine besonders teure Seife aus "tropischem Öl" (also Palmöl!) herstellt und nach Afrika wieder zu einem fast unerschwinglichen Preis zurück exportiert.
- Erdnüsse werden ausgeführt, um „raffiniertes“ (das heisst von Vitaminen und Mineralstoffen befreites, also verarmtes) pflanzliches Öl kaufen zu können.
- Das unterernährte Kind freut sich auf den Genuss von 3 Eiern, die es im Hühnerstall fand; der Vater aber verkauft eben diese und trinkt davon eine Coke.
- Während die Kinder mit unreifen Orangen Fussball spielen, leert die Mutter die Familienkasse, um in der Apotheke für ihr Baby ein "Stärkungsmittel" zu kaufen, das aus Wasser, etwas Zucker, viel Farbstoff und etwas Orangenaroma besteht. Und so versinkt die Familie, das Dorf, die Region, das Land in immer grössere Armut. **Denn: das Frappierende an Afrika ist seine Verschwendung!**

Die Sprache haben wir bewusst einfach gewählt; zum einen, weil es genügend hochwissenschaftliche Literatur für Fachleute gibt - wobei letztere nur allzuseiten im "Busch" anzutreffen sind. Zum andern, um demjenigen, der einzelne Texte dieses Buches in einheimische Sprachen übersetzen will, die Arbeit zu erleichtern. Denn dieses Buch will insbesondere der Fortbildung dienen für - nein mit - der Bevölkerung. Die Fragestellung kann z. B. lauten: "Kennen wir diese Pflanze? Welche Namen verwenden wir dafür, und auf welchen davon einigen wir uns? Verwenden wir sie gegen die hier beschriebenen Krankheiten? Welche Nebenwirkungen erwarten wir? Wie können wir die Pflanzen kultivieren, verarbeiten, konservieren?"

Mit "Natürlicher Medizin" verstehen wir etwas anderes als westlich-traditionelle oder südlich-traditionelle Medizin, und ein Beispiel mag das erläutern: Eine afrikanische Mutter will ihr Kind gegen Durchfall behandeln. In der Apotheke empfiehlt man ihr Loperamid, einen chemischen Peristaltikhemmer; der Heiler stopft einen Heilkräuter- Stöpsel in den Anus. Beides sind falsche Lösungen: Richtig ist, wenn die Mutter aus den Naturstoffen Wasser, Zucker und Salz eine Lösung zur oralen Rehydratation zu mischen weiss. Wird Ihr Hospital Zucker und Salze hierfür benötigen, importieren Sie keine müllintensiven Minipäckchen aus dem Ausland, (auch keine solchen Geschenke von UNICEF!) sondern stellen die Mischung so weit wie möglich aus lokalen Produkten her - eventuell mit finanzieller Hilfe des Auslands.

Natürliche Medizin ist für uns immer auch ein Schlüssel, eine Tür zur gesamten Problematik der Entwicklung: "Um für mein Kind Antibiotika kaufen zu können", erzählt uns ein Kongolese, "musste ich erst ein grosses Stück Urwald abholzen": Zerstörung der Umwelt zugunsten des Kaufs europäischer Medikamente!

Die Erfahrungen in unseren Dörfern mit dem Wissen dieses Buches haben gezeigt, dass die Bevölkerung damit würdiger, gesünder und "reicher" leben kann, ohne mehr Geld verdienen zu müssen als zuvor.

Sie als europäische Person besuchen die Tropen? Dann kann Ihnen dieses Buch das eigene Leben erträglicher machen oder gar retten. Arbeiten Sie in den Tropen? Dann bitten wir Sie um Ihr Engagement, damit Natürliche Medizin den gebührenden Zugang in Schulen und Universitäten bekommt. **Dann wird "Natürliche Medizin" ganz zwanglos zu "Schulmedizin"!**

Sind Sie europäische Krankenschwester, Arzt oder Apotheker? Machen Sie sich selbst zum Experten, oder besser noch, geben Sie einheimischen Kräften Zeit, Raum und finanzielle Mittel, um die lokale Medizin zu studieren und zu bewerten, um Verzeichnisse anzulegen und um Seminare zu gestalten.

Mit diesem Buch wollen wir nun keineswegs einen Feldzug gegen die "moderne Medizin" führen. Im Gegenteil, wir wollen zeigen, wie "modern" die Naturheilkunde nicht nur in Europa ist, sondern auch in den Tropen sein sollte

Tropenmedizin sollte aufhören, Importmedizin zu sein!

KAPITEL 1:

"ANAMED MEDIZIN": EINE KOMBINATION DER VORTEILE VON TRADITIONELLER UND MODERNER MEDIZIN

1.1. DIE GESCHICHTE DER TRADITIONELLEN MEDIZIN

Traditionelle Medizin kommt uns heute „exotisch“ vor und dennoch ist sie nicht nur die Basis der „Modernen Medizin“, sondern auch nachhaltiger als diese!

Schon vor der Ankunft der weißen Kolonisatoren, die die "moderne Medizin" mitbrachten, wußten die Afrikaner, wie sie sich mit Pflanzen pflegen und heilen konnten. Selbst bestimmte Operationstechniken, wie z. B. das Vernähen von Blutgefäßen und verschiedene präventivmedizinische Maßnahmen waren bereits vor der Kolonialzeit bekannt. Millionen von Afrikanern haben Millionen von Jahren in einem ausgesprochen feindlichen Klima überlebt. Es muß von uns anerkannt werden, daß die "vor-moderne" Medizin also sehr hoch entwickelt war.

Betrachten wir z.B. China: Hier arbeiten heute ca. 20.000 Ärzte in 597 Krankenhäusern nach dem überlieferten medizinischen Wissen. Da dieses schriftlich von Generation zu Generation weitergegeben wurde, blieb ihre asiatische Kultur diesbezüglich stabil. Bei afrikanischen oder auch manchen südamerikanischen Kulturen wurde und wird jedoch die Tradition mündlich weitergegeben. Im Zeichen von Wanderungsbewegungen, Verstädterung und Regionalkonflikten geht aber immer mehr vom bisherigen Wissen langsam verloren: Das Wissen der "Alten" kommt nicht mehr an.

Weltweit haben unsere Vorfahren medizinische Effekte durch die Zeichenhypothese entdeckt: "ÄHNLICHES HEILT ÄHNLICHES". So glaubten unsere europäischen Vorfahren: Ein Spinatblatt ähnelt einer Pfeilspitze, muß also viel Eisen gegen Anämie enthalten.

Oder der Glaube unserer afrikanischen Vorfahren: eine rote Wurzel muß gegen Blutarmut wirken; Bohnenkerne sind nierenförmig, müssen also Nierenentzündung heilen, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Die Mehrzahl der Wirkungen von Pflanzen wurde dann durch "Versuch und Irrtum" entdeckt. Zu dieser Methode bemerkt Prof. Kabangu aus Kinshasa: "Es sollte heute niemandem mehr zugemutet werden, die Wirkung von Pflanzen dadurch auszuprobieren, dass das Riskiko eingegangen wird, bei diesen Versuchen sein Leben zu verlieren!" Vielleicht kann unser Buch dazu beitragen, weitere Menschenopfer bei solch riskanten Versuchen zu vermeiden!

1.2. TRADITIONELLE UND MODERNE MEDIZIN IM KONFLIKT

Weißer Eroberer brachten europäische Krankheiten in die heutigen Entwicklungsländer, zum Beispiel Masern und Windpocken. Beispiel Südamerika:

Allein durch den Kontakt mit Weißen starben etwa 80% der Indianer an diesen Krankheiten, nur wenige überlebten unbeschadet. Die Europäer waren immun oder geimpft gegen diese Krankheiten; die lokalen Medizinmänner aber waren mit ihrem Latein am Ende: Ihre Vorfahren hatten ein immenses Wissen über Heilpflanzen angehäuft, aber nicht gegen diese neuen Krankheiten. Alternative Eins war, die Geister anzurufen, aber die Heiler starben ja selbst an diesen neuen Krankheiten. Alternative Zwei war nur anfangs noch möglich: Sich zurück zu ziehen, jeden Kontakt mit Weißen zu vermeiden. Alternative Drei war dagegen „nachhaltig“: Das eigene Wissen als Humbug zu bezeichnen, und fortan nur noch an die Kraft der bunten Pillen und Injektionen der Weißen zu glauben. Dieser Minderwertigkeitskomplex hat sich bis heute erhalten, und wird ständig durch unsere Industrienationen gefördert. So wird auch heute noch Chili aus den Entwicklungsländern nach China exportiert und zurück in die Tropen als wirksamer Bestandteil von Rheumasalben importiert. Auch heute noch werden tonnenweise Bananen aus Afrika nach Deutschland transportiert und kommen getrocknet und gemahlen als Bestandteil von Babynahrung zurück nach Afrika. Auch heute noch wird die Heilpflanze Artemisia annua in Tansania industriell angebaut und kommt dann, über den Umweg über Europa, als für viele unbezahlbar teure Malaria-Tabletten zurück in die Entwicklungsländer. Wir als Touristen empfinden tropische Länder als paradiesisch, wenn wir dort mit unseren eigenen Tabletten ankommen. Einheimische Menschen erfahren dieses Paradies als Tropenhölle, zum „Davonlaufen“, weil kein Mensch auf der Welt bereit ist, die erforderlichen Kosten für den Einkauf dringendst notwendiger („westlicher“) Medikamente auch nur annähernd zu spenden.

1.3. DIE SPALTUNG DER MEDIZIN IN DEN TROPEN

Mit Beginn der Kolonialzeit erhielt die "Eingeborenenmedizin" die Bezeichnung "traditionelle Medizin". Andere Bezeichnungen in tropischen Ländern sind Medizin der Vorfahren, Einheimische Medizin, Lokale Medizin, in Asien finden wir den Begriff Medizin der Ureinwohner (Adivasi-Medizin).

Als Gegensatz dazu wurde mit der Kolonialisierung nun die „Importierte Medizin“ „Moderne Medizin“ genannt: Andere Bezeichnungen sind Orthodoxe Medizin, Konventionelle Medizin, Industrielle Medizin, Medizin der Weissen.

Wer im Landesinnern eines tropischen Landes arbeitet, bekommt die Konflikte voll zu spüren. Beispiel: Ein Beispiel: Das kalte Klima in Deutschland erlaubt es dem Papayabaum nicht, hier seine Wurzeln zu schlagen! Jeder Deutsche findet aber in jeder Apotheke Tabletten (gegen Wurmerkrankungen und Verdauungsstörungen), die durch einfaches Vermischen getrockneter Papayablätter mit der Tablettengrundlage hergestellt wurden. Werden diese Tabletten nach Afrika exportiert, gelten sie dort als „Moderne Medizin“. Vor Ort in Afrika hergestellt, wäre es eine weitgehend verachtete „Traditionelle Medizin“. Wird ein afrikanischer Arzt einem afrikanischen Patienten empfehlen, diese afrikanische Pflanze zu benutzen, denkt der Patient, der Arzt macht sich über ihn lustig!

1.4. POSITIVE BEMERKUNGEN ZUR TRADITIONELLEN MEDIZIN

Es gibt keinen Grund, die Tradition eines Volkes zu missachten. DENN JEDES VOLK LEBT, PRODUZIERT UND HANDELT STETS GEMÄSS SEINER TRADITION! Aspirin und Penicillin sind folglich gleichfalls traditionelle Medikamente, die eben aus Europa importiert werden!

In einer Veröffentlichung von 1978 beschreibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) traditionelle Medizin wie folgt: "Die traditionelle Medizin ist die Summe allen Wissens, aller erklärbarer oder nicht erklärbarer Methoden zur Diagnostik, Vorbeugung, Beseitigung psychischer, geistiger oder sozialer Ungleichgewichte, wobei man sich nur auf eigene Erfahrung und von Generation zu Generation weitergegebenen Beobachtungen stützt".

Diese Definition zeigt schon das Dilemma: Saft von unreifen Ananasfrüchten, der in Afrika (aus Erfahrung) als verdauungsanregendes Mittel benutzt wird, gilt dort als "traditionell"; in Europa wird er plötzlich (da wissenschaftlich empfohlen) "modern"!

Millionen Afrikaner leben heute nur dank des gegen Malaria wirkenden Chinins in all seinen Formen: Spritzen, Tabletten, Sirup Tinkturen. Dabei ist Chinin lediglich ein aus der Chinabaumrinde gewonnener Auszug, und Chinabäume wachsen in den Tropen. Chinin ist also ein "traditionelles" Medikament; ein spanischer Missionar erfuhr das Geheimnis seiner Wirksamkeit von einem indischen Heiler.

Ein anderes Beispiel: Belladonna-Tinktur, ein europäisches Produkt, das in allen "modernen" afrikanischen Krankenhäusern verwendet wird, ist ein Auszug aus der Tollkirsche, die in Europa ehemals verwendet wurde in der (siehe da) Zauberei!

Als Folge davon gilt: jedes pflanzliche Produkt mit erwiesener Wirksamkeit ist "modern". Und jedes Medikament ist gleichzeitig auch ein "traditionelles", "einheimisches", "lokales" Produkt seines Herkunftslandes!

Traditionelle Medizin ist oftmals dem Geldbeutel des Patienten angepasst. Beispiel Zaire: Jeder Patient, der in eine Apotheke kommt, erschrickt über die Preissteigerung: Eine unfaßbare Inflationsrate (z.B. 1994: 9000% !), die Krankheiten oft "unheilbar" macht. Warum? Weil der Kranke mit seinem Geld nicht nur sein Medikament bezahlt, sondern zusätzlich nationale Schulden! Also Schulden für Geld, das er niemals gesehen hat und das die Weltbank - und mit ihr auch deutsche Banken - von ihm "zurückerstattet" haben wollen. Die traditionelle Medizin dagegen funktioniert mit Tauschhandel: die Beschneidung eines Knabens kostet stets und immer ein einziges Huhn! Der Heiler/die Heilerin behandelt "ganzheitlich". Er/sie kümmert sich nicht nur um Krankheiten wie Würmer, Masern, Tuberkulose, sondern geht mit dem Patient zusammen auch andere Probleme an, wie Arbeitslosigkeit, Mißernte, Liebeskummer, Kinderlosigkeit.

Die Schöpfung erfreut uns mit 500.000 blühenden Pflanzen. Etwa 10 % hiervon werden in der traditionellen Medizin verwendet, und 40.000 davon wachsen in den Tropen. Rund 10.000 wurden laut einer Zählung der WHO bereits wissenschaftlich in ihrer Wirkung beschrieben...und der Rest von 30.000? Wartet auf Ihre Forschungsergebnisse, lieber Leser!!!

1.5. NEGATIVE BEMERKUNGEN ZUR TRADITIONELLEN MEDIZIN

Im Milieu eines Dorfes fehlen zur Arzneimittelherstellung zwar weniger die notwendigen Geräte; manchmal fehlen aber selbst Wasser und Seife, um sich die Hände gründlich zu waschen oder um die Geräte ausreichend zu reinigen.

Die Substanzen sind oft so wenig standardisiert wie die Methoden, nicht selten wegen Eifersüchteleien zwischen den Heilern. So fehlt oft eine Standardisierung der Dosen; giftige Pflanzen bedeuten daher (vor allem für junge Menschen) Lebensgefahr.

Oft kennt der Kranke weder die verwendete Pflanze noch ihre Nebenwirkungen. Manche Volksnamen unterscheiden sich von Dorf zu Dorf, andere Pflanzen dagegen heißen ganz einfach "Blume". Und die Kombination von importierten Medikamenten mit Produkten aus der traditionellen Medizin kann verhängnisvoll sein.

Einige Heiler vermischen sogar aus der "modernen" Medizin entlehene Techniken (z.B. Injektionen) mit Magie. Und manchmal werden importierte Produkte benutzt, ohne daß auf das Verfalldatum geachtet wird.

Wer nennt sich denn in den Tropen alles Heiler?

---Herbalist als Christ: Dankt dem christlichen Gott für seine Schöpfungswunder

---Herbalist anderer Religionen

---Traditioneller Priester: Weist auf verletzte Tabus und Disharmonie hin

---Fetischist: Gibt Amulette als Schutz vor Zauberei aus

---Zauberer (Witchdoctor): Er behauptet dass ein anderer Mensch schuldig ist an dieser Krankheit und von daher geschädigt oder gar getötet werden muss.

--- Scharlatan: Er ist sich seiner kriminellen Inkompetenz bewusst, versucht aber Geld aus der Krankheit zu machen.

Wenn wir obige Definition der WHO betrachten, so sind **alle** diese Berufe Vertreter der „Traditionellen Medizin“. Deswegen rate ich Missionaren, zu ihrer „anamed Gruppe“ grundsätzlich nur christliche Herbalisten einzuladen, sonst kommen sie in „Teufels Küche“! Denn wer zum Beispiel alle traditionellen Heiler in Tansania einladen will, bekommt auch kriminelle Gäste, die Albinos töten, um aus ihren Knochen „Glückspulver“ zur Verwendung in Afrika und Asien zu produzieren...

1.6. BEMERKUNGEN ZUR MODERNEN MEDIZIN

Was bei Afrikanern immer wieder Erstaunen auslöst: auch in Europa gibt es Heilpraktiker, die überwiegend mit Pflanzen behandeln, und die Apotheken werden von einer "grünen Welle" überschwemmt: Allein in Deutschland können Sie in jeder Apotheke unzählige Medikamente aus Heilpflanzen erhalten, und zusätzlich eine unübersehbare Zahl von Tees und Teemischungen als „Moderne Medizin“!

1.7. UNSER ZIEL: SCHAFFUNG DER "NATÜRLICHEN MEDIZIN"

anamed definiert die "natürliche Medizin" als die Kombination der Vorteile der traditionellen Kräuterheilkunde mit den Vorteilen der modernen Schulmedizin

Ein zairischer Krankenpfleger kannte mehrere Heilpflanzen Europas, aber keine einzige seines Dorfes! Oder wie kann ein europäischer Arzt in den Tropen, der dort nur dank des Schutzes durch die pflanzlichen Medikamente Chinin oder Artemisinin und seiner chemischen Abkömmlinge leben und arbeiten kann, Gegner der pflanzlichen Heilkunde sein?

Vielleicht lehnen manche europäische Ärzte und Krankenschwestern auch vor allem deswegen die ihnen fremde Medizin ab, weil es von ihnen verlangen würde, nun erneut die Schulbank zu drücken...Aber wenn Sie Arzt oder Pfleger/Schwester im Hospital sind und einige Medikamente nach den Anleitungen in diesem Buch selbst herstellen, sparen Sie Ihre knappen Devisen, die Sie sonst für Kauf, Transport und Lagerung von Medikamenten ausgeben müssten. Außerdem vermeiden Sie die lästigen und teuren Zollformalitäten für die betroffenen Medikamente! Das Geld bleibt im Dorf, und die Arbeitslosigkeit wird sinken.

In unseren zahlreichen Seminaren wurde von den Heilern/Heiler- innen oft eine Frage vorangestellt: "Sollen wir unsere Geheimnisse preisgeben? Wieviel wird man uns bitte pro Geheimnis bezahlen?" Diese Sorge ist in der Tat begründet: Heilpflanzen sind nicht nur ein Segen für die Bevölkerung, sondern auch ein ökonomischer Faktor für große Industriezweige. In Europa und Amerika sind mehr als 7000 auf Pflanzenbasis hergestellte pharmazeutische Produkte auf dem Markt, deren jährlicher Verkaufswert sich auf 3.000.000.000 Dollar beläuft!

Seit vielen Jahren finden wir uns zusammen, ohne daß jemand für irgendein "Geheimnis" einen Geldschein gibt oder erhält. Vermehrtes Wissen und Liebe zum Kranken können nicht mit Geld bezahlt werden. Der weltweite Austausch über die "Apotheke Gottes" macht uns stärker, solidarischer und bewußter im Kampf gegen den Egoismus. Aus dieser Überzeugung heraus wollen wir mit diesem Buch unser Bestes geben: alles uns verständliche und verfügbare Wissen veröffentlichen, um den Gesundheitszustand jedes einzelnen zu verbessern. Gleichzeitig kann die Harmonie innerhalb der Gemeinschaft gesteigert werden, z. B. indem ein gemeinsames Projekt durchgeführt wird. Aufgrund des in diesem Projekt erworbenen Basiswissens ist dann jeder in der Lage, bestimmte Medikamente selbst herzustellen und einigen Krankheiten vorzubeugen.

1.8. ANAMED HEISST AKTION!

Die NATÜRLICHE MEDIZIN muss auf Dorfniveau, dann auf Schulniveau funktionieren. Dann aber sollte sie gerade auch die dritte Ebene, das Niveau der Universität, erreichen, um dann von dort wieder den Weg zurück zur Bevölkerung zu finden. Was nützt es einem Land wie dem Kongo, seine Ärzte in rein westlicher Medizin auszubilden, mit dem Effekt, dass viele dieser Ärzte sich nach Südafrika absetzen....denn westliche Arznei ist oft nicht mehr zu haben, geschweige denn das Gehalt, das man damit zu verdienen gewohnt war! "Der Busch ist für die Missionare,

Anamed heisst : Kombination der beiden Vorteile hier!

Vorteile der modernen Schulmedizin	Vorteile der traditionellen Kräuterheilkunde
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hygiene. 2. Wissenschaftlich sowie international anerkannt. 3. Der Arzt hat eine lange Ausbildung und kennt sich daher mit dem Körper sowie den Krankheiten aus. 4. Eine komplette medizinische Untersuchung mit Labortests wird durchgeführt. 5. Exakte Dosierungen. 6. Medikamente sind gut konserviert und das Ablaufdatum ist eindeutig. 7. Nebenwirkungen sind bekannt. 8. Pflanzen sind anhand ihres wissenschaftlichen Namens identifiziert. 9. Die Regierung kontrolliert den Standard der Arztpraxis. 10. Eine große Anzahl von Patienten kann behandelt werden z. B. bei Epidemien. 11. Erfahrung über Management und Organisation ist vorhanden. 12. Funktioniert ohne Hexerei. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verwendet vorhandene heimische Pflanzen. 2. Durch die Verwendung der Pflanzen entsteht viel weniger Abfall wie z.B. Verpackung, abgelaufene Medikamente. 3. Keine Währungsprobleme für teure Medikamente, sowie keine Verzögerungen am Zoll. 4. Geringe Kosten für den Praktizierenden und daher üblicherweise auch für den Patienten. 5. Schafft Arbeitsplätze in den medizinischen Gärten und in der Herstellung der Medikamente. 6. Geld, welches für die Behandlung ausgegeben wird, verbleibt im Dorf und regt somit die Wirtschaft in der Gemeinde an. 7. Der Praktizierende achtet auch auf Familien- sowie Gemeindeprobleme. 8. Fördert die Eigenständigkeit. 9. Der Heiler spricht die gleiche Sprache wie die Patienten. 10. Traditionelle Heiler sind überall im ganzen Land verstreut, auch in den ländlichsten und entlegensten Gebieten. 11. Manchmal ist es die einzig erhältliche Medizin. 12. Bindet die Religion mit ein.
<p>Ferner werden die Praktizierenden der natürlichen Medizin bestärkt:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Gesundheit in ihrem ganzheitlichen Rahmen zu verstehen, auf die Qualität des Trinkwassers, Toiletten, guter Wohnbau (z.B. mit Kaminen), Bildung, Landkonservierung, Abfallentsorgung usw. zu achten, b) die Umwelt zu schützen, Bäume zu pflanzen und alle medizinischen Pflanzen zu schützen, c) medizinische Gärten anzubauen, um einen zuverlässigen Vorrat an Medikamenten, Früchten und Gemüse zu gewährleisten. <p>Folglich kann die Familie, das Krankenhaus, das Gesundheitsministerium eines Landes, welches natürliche Medizin praktiziert, auch mit einem eingeschränkten Gesundheitsbudget viel mehr erreichen als bisher!</p>	

NATÜRLICHE MEDIZIN IN DEN STARTLÖCHERN!



Oben: Ein Gesundheits-Komitee im Dorf in der Diskussion über Natürliche Medizin
Mitte links: Ein "moderner" Arzt informiert sich bei einer "traditionellen" Hebamme.
Mitte rechts: Was ansonsten unmöglich wäre: Eine Nonne raucht eine Zigarette, hier aus Papayablättern gegen Asthma.
Unten: Spenden von unnützen Medikamenten sollten besser begraben werden!

nicht für uns Intellektuelle", erklärte mir ein junger peruanischer Arzt in seiner Hauptstadt Lima. Aber Natürliche Medizin als **Heilkonzept** kann den "Busch" wieder interessant machen!

Seit 1970 haben sich überall in den Tropen Vereinigungen von Heilern gebildet. Sie haben mit mehr oder weniger Erfolg die Gesundheitsministerien und Medizinervereinigungen zur Zusammenarbeit mit ihnen aufgefordert, zur „Integration“ ihres Berufsstandes und Methoden in die „Moderne Medizin“. **DAS IST NICHT UNSER ZIEL.**

Unser Ziel ist es, dass es unterschiedliche Behandlungszentren gibt: MODERN, NATÜRLICH, TRADITIONELL, und jeder Patient selber entscheiden darf, wohin er sich wendet. Und jeder Arzt und jeder traditionelle Heiler ist ermuntert, von anamed, von dem Wissen der Natürlichen Medizin, sich das abzuschneiden was ihm einleuchtet. Wir haben daher regelmäßige Treffen mit Ärzten und Heilern und traditionellen Hebammen organisiert.

Nachfolgend unsere Erfahrungen mit dieser Zusammenarbeit:

---Die **Bevölkerung** profitiert davon: Für die Seminare werden vom Gesundheitskomitee Delegierte gewählt, die der Bevölkerung nach dem Seminar Bericht erstatten.

---Das **Pflegepersonal** profitiert davon, weil es die Wirksamkeit und Bedeutung der Heilpflanzen kennenlernt und mit der Bevölkerung die alltäglichen Sorgen zu teilen wiedererlernt.

---**Heiler** profitieren davon, weil sie korrektes Dosieren lernen, Produkte besser konservieren können und sich über die Bedeutung von Hygienemaßnahmen bewußt werden. Der ehrliche Austausch untereinander ermöglicht dem Heiler, mehr Krankheiten als früher zu behandeln.

---**Traditionelle Hebammen** profitieren davon, weil sie nicht mehr illegal arbeiten müssen. Sie dürfen vorgeburtliche Untersuchungen kompetenter durchführen und bessere Wöchnerinnen- und Säuglingspflege leisten. Außerdem können sie die Familien darin unterrichten, den Müttern während Schwangerschaft und Geburt besser beizustehen.

---**AIDS-Beauftragte** profitieren davon: Wie breitet sich die fürchterliche AIDS-Welle in D.R.Kongo aus? Eine sichere Infektionsquelle sind die 40.000 „vagabundierenden Krankenpfleger“ (ohne Ausbildung), die jedermann auf Verlangen Injektionen verabreichen, z.B. eine frische Mischung aus Milchpulver plus Flusswasser. Heiler und traditionelle Hebammen können Alternativen dazu werden, die besser behandeln, ohne AIDS zu verbreiten!

---Die **afrikanische Kultur** profitiert davon, indem Althergebrachtes im Gesundheitswesen eine Aufwertung erfährt. Ein Medikament selbst herzustellen schafft nicht nur einen Arbeitsplatz, sondern verleiht auch einen gewissen Stolz!

---Das **Entwicklungshilfeprogramm** profitiert davon: Der Delegierte des Seminars wird die Bevölkerung auch über Familienplanung unterrichten, über den richtigen Umgang mit Ressourcen, über Fischzucht, Ernährungssicherung usw.

---Natürlich profitiert auch die **Natur** davon: die Wiederaufforstung mit medizinisch wertvollen Bäumen liefert nicht nur Medikamente, sondern spendet auch Schatten,

sorgt für Regen, bietet Tieren Nahrung und Zuflucht!

---**Kirchen**: Nach unserer Erfahrung füllen sich nicht nur während, sondern auch nach kirchlich-medizinischen Seminaren manche Kirchen wieder! Manche Pfarrer nahmen die Wirkungen von Heilpflanzen als eine "gute Nachricht" in ihre Predigten auf! Mehr darüber im folgenden Kapitel.

1.9. NATÜRLICHE MEDIZIN: EINE CHANCE FÜR DIE KIRCHE

Die medizinische Zusammenarbeit nützt allen. Wir entwickeln hier jedoch den Aspekt, daß die natürliche Medizin eine Chance und Aufgabe für die Kirchen darstellen kann. Ein Grossteil der funktionierenden Hospitäler vor allem in Afrika befindet sich in kirchlicher Hand. An deren Spitze steht ein Bischof, der durch europäischen Einfluss oder einen Aufenthalt in Europa erzogen, manchmal auch "verzogen" wurde. Manche Kirchenoberhäupter- doch nicht alle - wurden so Feinde ihrer eigenen Kultur, bekamen gar Angst vor ihrer eigenen medizinischen Tradition! Wie wir erwähnt haben, greifen viele TRADITIONELLE HEILER in afrikanischen Großstädten -z.B. in Kinshasa -zur Behandlung mancher Krankheiten *mangels Pflanzen* auf Okkultismus, die "Magie des Wortes", Hexerei usw. zurück. Dadurch wird das Ansehen der traditionellen Medizin untergraben. NATÜRLICHE MEDIZIN kann nicht heissen, den Boom der Hexerei, die übrigens auch in Europa und Amerika verbreitet ist, zu verstärken.

1993 gab es in Kalemie (Ostkongo) 40 Hexenverbrennungen mit der Begründung, diese Frauen seien verantwortlich für die Choleraepidemie. Es war ein Erfolg der christlichen Kirchen, diesem Morden Einhalt zu gebieten durch Hinweise, wie Cholera durch Hygiene vermieden werden kann! Von Kenia ist bekannt, dass Ritualmorde zur Herstellung von Medikamenten aus menschlichen Organen durchgeführt wurden - auch hier ist die Kirche gefordert! Nicht um die lokale Kultur durch die nördliche zu ersetzen, denn medizinische Versuche an Soldaten bei russischen und amerikanischen Atombombentests waren nicht weniger grausam!

Aber wie soll die Kirche handeln? Ganz einfach: Durch Einladung! Unsere Kirche im Kwango hatte wohl als Erste in Zaire den Mut, alle Heiler unabhängig von ihrem Glauben regelmässig einzuladen. Und viele Herbalisten-Magier waren überrascht, wie gut die Passionsblume beruhigt, wie radikal das Indische Wolfsmilchkraut gegen Amöben wirkt, so dass sie zumindest für diese Krankheiten von der Magie Abstand nehmen konnten. Eine solche Umkehr muss doch der Kirche gefallen? Christlicher Glaube und Heilung sind die Kinder einer Mutter, der Liebe! Jesus sagte: "Es gibt kein wichtigeres Gebot als dieses: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!" Paracelsus, der Vater der medizinischen Wissenschaft, sagte: "Die wichtigste **Grundlage der Medizin ist die Liebe!**"

Bei der Behandlung von Kranken bemerken wir, daß das Medikament weniger wichtig ist als das Verhältnis zwischen Heilendem und Patient. Der Kauf irgendeines Arzneimittels führt nicht unbedingt zu einer Besserung des Gesundheitszustandes. Eher sind es äussere Umstände wie sauberes Wasser, gesunde Ernährung, Gerechtigkeit, Geborgenheit usw. die zum Wohlbefinden führen!

Im Folgenden ein Beispiel, wie die Kirche den Zugang zur "Natürlichen Medizin" finden kann. Wenn man einen Afrikaner um eine Definition seiner Kultur bittet, hört man manchmal: "Wir sind diejenigen, welche weder Fernsehen, noch Auto, noch Radiorecorder, noch Zement usw. erfunden haben." Warum erweisen wir Afrikaner Gott keine Dankbarkeit und definieren stattdessen positiv: "Unsere Kultur hat angesichts vielfältiger Bedrohungen Millionen Jahre überlebt. Die Menschen haben unzähligen Parasiten widerstanden. Unsere Luft, unser Boden und unser Wasser sind noch sauber. Wir lassen unsere Kranken nicht allein, sondern wir behandeln sie mit Solidarität und Freude, denn gemäß der Bibel ist **"EIN FROHES HERZ DIE BESTE ARZNEI!"**(Sprüche 17,22). Tausende von Europäern suchen jedes Jahr in armen tropischen Ländern Therapie und Erholung, vergessen wir das nicht!

Es ist nun Aufgabe der Kirchen, ihre Gläubigen stolz zu machen auf das, was vorhanden ist: Von dieser Basis aus ist Entwicklung möglich, anstatt nur nach dem Norden zu schielen.

Denn das auf der Marktwirtschaft basierende Medizinsystem des industrialisierten Nordens ist selbst krank geworden. Wo bleibt die Liebe, regiert nicht oftmals Profitsucht ohne Mitleid? Wie sonst könnte man verstehen, daß etwa 500.000 Menschen jährlich durch den Einsatz von Pestiziden (DDT usw.), die überwiegend von nördlichen Pharmaindustrien hergestellt werden, ihre Gesundheit zerstören? Wie kann man verstehen, daß in Frankreich hergestellte Schlafkrankheits-Medikamente für afrikanische Kranke unbezahlbar teuer geworden sind?

Als Christen müssen wir diese Praktiken des Nordens verdammen, dürfen dabei aber nicht vergessen, daß auch südliche Heiler einen Kranken verrückt machen können, der für seine Behandlung keine Ziege hergeben kann...

Weder Arzt noch Heiler/in wird verneinen, dass man vom andern doch viel lernen kann. Nehmen wir also die Vorteile beider Systeme und nennen wir es NATÜRLICHE MEDIZIN, und siehe da: beide Personen sind auf einmal zur Zusammenarbeit bereit!

1.10. NATÜRLICHE MEDIZIN: EIN BEISPIEL ALS HERAUSFORDERUNG ZUM ENGAGEMENT

Wer immer den Mut haben sollte, sich für die Belange der südlichen Halbkugel einzusetzen, sollte dies tun; auch und gerade auf medizinischem Gebiet. NATÜRLICHE MEDIZIN heisst auch: Politisches Engagement.

Ein Beispiel: Wir bedauern den Gebrauch von aufhellenden Seifen und Cremes in D.R.Kongo... und nicht nur dort, sondern in der gesamten Tropenwelt! Zusammen mit dem Kirchenrat des Kongos appellieren wir vor allem an schwarze Frauen, ihre Hautfarbe nicht mehr länger als "behandlungsbedürftig", und schwarz als Farbe der

Armut anzusehen. Warum sind Afrikaner dunkelhäutig? Weil andernfalls die aggressive Sonnenstrahlung unter der Haut zerstörerisch wirken könnte: Schwarze Pigmente wandeln diese UV-Strahlung jedoch in Wärme um (siehe da, das gleiche Prinzip wie im Solarofen Kap.2.8!)

Welch ein Paradox: Dunkelhäutige setzen ihre Gesundheit aufs Spiel (siehe Michael Jackson!), um ihre Pigmentierung zu verlieren, während Europäer/innen alles tun, um braun zu werden! Der Arzneimittelmarkt in den Tropen wird überschwemmt von Produkten zur Ausbleichung der Haut: Cremes mit Hydrochinon oder (gefährlicher noch) Betamethason; am schlimmsten freilich: Seifen, die bis zu 3% Quecksilbersalze enthalten. Alle diese Stoffe hemmen die Melaninsynthese; Melanine sind braune oder schwarze Pigmente, die eine Bräunung der Haut hervorrufen und als Strahlenfilter wirken. Die Sonneneinstrahlung gewinnt aber aufgrund des Ozonmangels in der Atmosphäre mehr und mehr an Aggressivität, und das im südlichen Erdteil noch stärker als im Norden. Zum Beispiel haben viele dunkelhäutige Einwohner Chiles 1993 zum ersten Mal in ihrem Leben einen Sonnenbrand erlebt! Auch das gehört daher zur "Natürlichen Medizin": Unterrichten, daß gerade die einheimische Bevölkerung ihre Pigmentierung pflegt und wertschätzt! Es ist sogar evident, daß diese Seifen noch nicht einmal eine gleichmäßige, ästhetische Hautaufhellung hervorrufen. Irgendwann wird die Haut stellenweise heller und schwärzer, was wir dann als "Konfetti-Symptom" bezeichnen.

Wir fordern daher ein Verbot zumindest aller quecksilberhaltigen Seifen in den Tropen. Denn: Das Quecksilber penetriert durch die Haut und vergiftet chronisch den ganzen Körper. Eine Frau, die sich regelmäßig mit einer solchen Seife wäscht (was in D.R.Kongo, Tansania, Congo, Madagaskar, Indonesien...leider sehr oft der Fall ist) hat z. B. 400mal mehr Quecksilber im Blut als eine Vergleichsperson! Schlimmer noch: Das Quecksilber überschreitet die Blut-Hirnschranke und kann so zur Schädigung der Intelligenz führen. Quecksilber übertritt jedoch auch die Gebärmutter-Schranke, wird oxydiert und lagert sich anschließend ins Gehirn des Embryos ein. Ein Kind hatte noch 3 Monate nach der Geburt 140mal mehr Quecksilber im Urin als normal; dieses Kind wurde nie mit besagter Seife gewaschen, nur die Mutter hatte diese verwendet! Weiter werden als Nebenwirkung von Quecksilber psychotische Reaktionen (Delir, Halluzinationen und Selbstmordneigung) beschrieben, weiterhin Gliederzittern, Nierensyndrome und Kontaktdermatitiden.

Neuere Untersuchungen lassen mich einen fatalen Zusammenhang zwischen der Anwendung dieser Seifen und AIDS (welches auf der Südhalbkugel prozentual viel mehr Frauen bedroht als im Norden!) vermuten:

- a.) Quecksilber wirkt immunotoxisch auf menschliche T-Lymphozyten, vermindert also die Körperabwehr gegen Infektionen, damit auch gegen AIDS.
- b.) Durch die Aufhellung der Haut gelangen mehr UV-B Strahlen in den Körper, die ebenfalls zu einer Verminderung der Abwehrkräfte führen.

In Deutschland ist Quecksilber zur Hautaufhellung bereits seit 1975 verboten. Selbst in England und Spanien ist es, auch nicht in einer Apotheke, möglich, eine solche Seife zu erhalten; jedoch produzierten Kosmetikfirmen dieser Länder eben

diese Seifen und exportierten sie in die Tropen. Jetzt, nach dem (auch von anamed!) erzwungenen Produktionsstopp in der EU, verkaufen diese Firmen ihre Lizenzen zur Fabrikation in tropische Länder!!!! Seit 1977 warnt die WHO die Regierungen weltweit vor der Anwendung solcher Seifen. Nur: Was ist der Nutzen einer solchen Institution, wenn sie keine Macht hat, europäische Firmen wirksam anzuklagen? Selbst meine persönlich bei der WHO vorgebrachten Proteste zeigten keinerlei Wirkung.....

"Natürliche Medizin" muß Alternativen anbieten: Wie kann eine schwarze Frau also auf bessere Art ihre Haut verschönern? Dr. Yetunde Mercy von der nigerianischen Universität in Lagos empfiehlt die Verwendung einer simplen Kernseife aus Palmöl, welche praktisch in jedem afrikanischen Haushalt verwendet wird (siehe Kapitel 4.1). Auch kann jede Afrikanerin durch Schmelzen einer käuflichen Kernseife in weiterem Pflanzenöl sich eine neutrale, rückfettende Seife fabrizieren (Kap. 7.1.). Eine solche Seife hat sogar bakterizide Eigenschaften!

Das Konzept der "Natürlichen Medizin" muß nördliche wie südliche Traditionen und Handlungsweisen in Frage stellen: Warum betrachten wir nicht ganz einfach die Farbe unserer Haut als Geschenk innerhalb der Schöpfung? Wird ein Blumenstrauß nicht eben darum schön, weil, wie bei den Menschen dieser Erde, verschiedene Farben zur Geltung kommen? "Helle Haut gleich Reichtum" will die Werbung in Afrika vermitteln. Nun liegt es an Pfarrern und Bischöfen in Afrika, in ihren Predigten vor einer solchen "Entwicklung" zu warnen; Ärzte und Krankenpfleger können in ihre medizinische Arbeit den Slogan integrieren: "Black is beautiful!"

1.11. NATÜRLICHE MEDIZIN: EIN LEIDENSCHAFTLICHER APPELL

Die uns umgebende Natur, ihre Bäume und Sträucher sind eine einzige gutsortierte Apotheke. Ihr Überleben hängt von unserem Bewußtsein ab, was ihr nützt und was ihr schadet. Von den Pflanzen, die jetzt noch auf unserer Erde wachsen, wird in 10 Jahren eine von fünf ausgerottet sein.

Warum? Weil jedes Jahr Regenwald in der Größe der Schweiz vernichtet wird:

--- Um aus Tropenholz moderne Luxusmöbel herzustellen;

--- In Gegenden, wo Streichhölzer fast das einzige technische Hilfsmittel sind, zur Brandrodung zur Gewinnung von landwirtschaftlicher Anbaufläche.

Wenn nun ein Heiler verkündet, er habe eine wirksame Pflanze gegen AIDS gefunden, wird er verspottet. Dabei haben selbst die Wissenschaftler Nordamerikas die Hoffnung noch nicht verloren: jedes Jahr wählt das Nationale Institut für Krebsforschung 1500 Pflanzen aus, die überwiegend in Tropenwäldern wachsen, um ihre Wirkung gegen AIDS zu erforschen.

Stellen Sie sich vor, unsere europäischen Ahnen hätten den Pilz *Penicillium notatum* ausgerottet! Herr Fleming hätte 1928 nicht das Glück gehabt, das Penicillin zu entdecken. Und stellen Sie sich nun einmal vor: Wissenschaftler finden in einem Stück tropischen Holzes ein Medikament, das sehr wirksam gegen AIDS ist; unglücklicherweise wurde der letzte Baum dieser Art jedoch zu Schränken verarbeitet

oder fiel der Brandrodung zum Opfer, um Platz zu schaffen für den Maniokanbau. So könnte also die Ausrottung einer einzigen Pflanze das Todesurteil für Millionen Menschen bedeuten... Der tropische Regenwald ist das ausgeklügeltste chemische Labor der Welt. *Vinca rosea* z. B., eine Pflanze mit weißen oder rosafarbenen Blüten, die überall in den Tropen als Zierpflanze gehalten wird, enthält mindestens 65 verschiedene Alkaloide, medizinisch wirksame Substanzen.

Dieser Regenwald, ja sogar die Reste davon sind bedroht; durch sauren Regen aus dem Norden, durch Müllimporte der Industrieländer und durch absichtlich gelegte Waldbrände zu Zwecken der Landwirtschaft und Jagd.

Aber eine einzige Palme, die wir heute im Dorf für jede Familie pflanzen, wird unseren Kindern beim Hausbau für Wände, Dächer und Einfriedungen dienen; sie werden aus ihr Körbe, Schuhe, Seile, Bürsten und Besen herstellen; sie wird ihnen Öl, Raupen, Palmwein, Zucker und Vitamine liefern. Sie wird letztendlich - durch die Verdunstung mittels ihrer Blätter - weltweit das Klima verbessern!

Ohne Bäume-kein Regen / ohne Regen-keine Heilpflanzen

Ohne Heilpflanzen hängt unser Leben vom Wohlwollen der Industrie ab, die ihre Medikamentenlieferungen künstlich verknappt, um die Preise hochzutreiben. Die Industrie hat anscheinend keine Wahl: Profitstreben ist die Grundlage ihres Handelns, das Absägen des Astes auf dem sie selber sitzt! Wir jedoch können wählen: ob wir den tropischen Wald noch mehr zerstören wollen oder ob wir in einem gemeinsamen Projekt versuchen: DIE BASIS DER NATÜRLICHEN MEDIZIN ZU ERHALTEN!

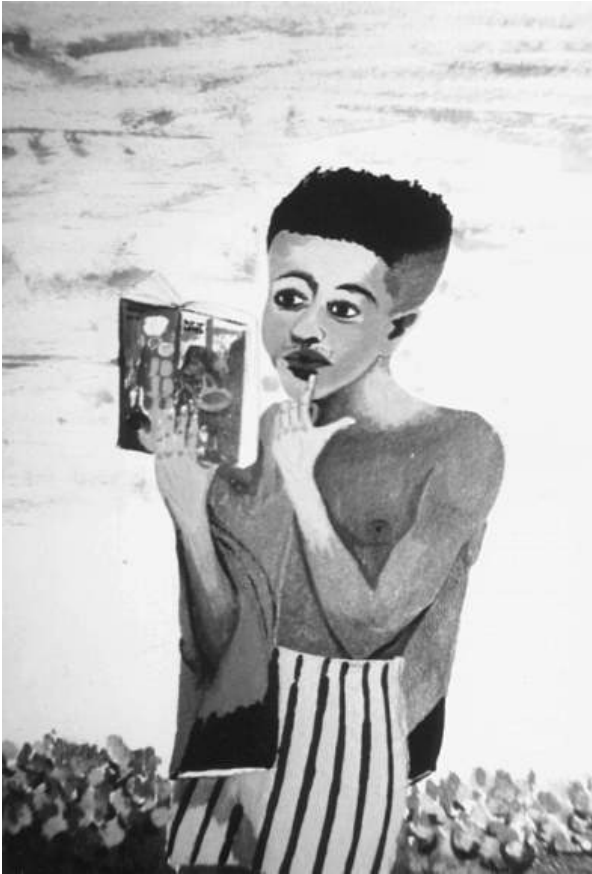
1.12. ZUSAMMENFASSUNG:

Tropische Länder sind extrem arm – an Papiergeld, aber extrem reich – an Heilpflanzen. Deswegen will unsere „Aktion Natürliche Medizin“ mit einem Minimum an Spenden ein Maximum an Menschenleben retten. Dazu bieten wir Seminare in aller Welt, in allen armen Ländern, an. Erfahrungsgemäß kann somit die Hälfte der bisher importierten Medikamente vor Ort produziert werden. Dafür wollen wir in Afrika und Asien den Bau von anamed- Ausbildungszentren unterstützen und Literatur in einheimischen Sprachen drucken, sodass immer mehr "chemische " Medikamente durch selbsthergestellte Heilpflanzen-Präparate ersetzt werden können. „Ganz nebenbei“ bekommen unsere Seminarteilnehmer dabei wieder den berechtigten Stolz über ihr einheimisches Wissen zurück...und ganz nebenbei staunen sie über die Heilungswunder der Schöpfung.

Als wir nun unsere Arbeit im D.R.Kongo 1986 begannen, wählten wir das Wort *Natürliche Medizin*, statt *Alternative / Integrative / Ganzheitliche...Medizin*. *Natürlich* im doppelten Sinne von *Naturverbunden*, aber auch von *Selbstverständlich*. Leider gibt es inzwischen überall auf der ganzen Welt *Kliniken der Natürlichen Medizin*, die eigentlich nur teuer und ansonsten gar nicht alternativ sind. Deswegen sprechen wir jetzt lieber von „anamed Medizin“, wohlwissentlich dass es Hunderttausende von Euro kosten würde, diesen Begriff weltweit schützen zu lassen. Und wir wollen eine *Anamedopathie*, also etwas völlig Neues...vereinfacht gesagt auf Englisch: *Soup Soap Salvation* (Suppe, Seife, Errettung) entsprechend Lukas 9,10-17!

HAUTPFLEGE

A



B



C

- A. Der Gebrauch von Quecksilberseifen macht Dich „Oben Fanta, unten Cola“!
- B. Bis hin ins letzte Urwalddorf werden Quecksilberseifen beworben.
- C. Als Alternative produzieren Männer im Südsudan natürliche Kosmetik für sich und ihre Frauen!

KAPITEL 2

ANAMED - PROJEKTE VOM DORF ZUR UNIVERSITÄT UND ZURÜCK

Das Programm der "Natürlichen Medizin" kann nur erfolgreich sein:

1.) wenn es die Bevölkerung wünscht. Diese wird aber umso interessierter an Natürlicher Medizin sein, je mehr der "Entwicklungshelfer" selbst versucht, seine eigenen Krankheiten mit Heilpflanzen zu behandeln.

2.) wenn es in ein allgemeines Entwicklungsprogramm eingebettet ist. Das Gesundheitskomitee wird sein eigenes Entwicklungsprogramm erarbeiten: "Was können wir ohne Hilfe von aussen selbst tun?" Es werden die wichtigsten 10 Punkte notiert. In unseren Regionen war dies: 1. Christlich (humanitäre) Gesinnung. 2. Unterbinden des Herumstreunens der Ziegen, Schafe, Schweine. 3. Wiederaufforstung, Unterbindung der Abholzung. 4. Landwirtschaft in der Buschlandschaft statt im Wald. 5. Familienplanung. 6. Gleiche Arbeitsleistung für Mann wie Frau. 7. Stolz sein auf Natürliche Medizin. 8. Hygiene: Vorhandensein von Geschirrgestell und WC. 9. AIDS vermeiden. 10. Gemeinschaftliche, ehrenamtliche Arbeit des ganzen Dorfes.

2.1. LEHREN UND LERNEN

ZUSAMMENKÜNFTE: Ein Teilnehmer übernimmt die Leitung des Seminars, damit nicht jeder gleichzeitig sich und seine Erfahrung einbringt. Ein weiterer Teilnehmer schreibt alles Wesentliche in der Muttersprache mit und hält somit die Informationen für die eigene Dokumentation über natürliche Medizin fest.

Erfreulicherweise ist es unvermeidbar, daß in diesen Zusammenkünften auch alle anderen Gesundheits- und Entwicklungsprobleme angesprochen werden.

BESTIMMUNG DER PFLANZEN: Es ist sehr wichtig, die Heilpflanzen sicher bestimmen zu können. Machen Sie Exkursionen an Orte, an welchen die Pflanzen wachsen; achten Sie vor allem auf ihre Erscheinungsart, auf Form und Farbe der Blüten und Samen, auf Geruch und Geschmack der Pflanzen. Nehmen Sie niemals unbekannte Pflanzenteile ein, schlucken Sie auf keinen Fall den weißen Saft einer unbekanntem Pflanze; er könnte giftig sein.

HERBARIUM: Sammeln Sie von jeder Pflanze Blätter, Blüten, Samen. Pressen Sie diese Teile eine Woche lang in einem Buch und kleben Sie sie auf ein Blatt, beschriftet mit dem Namen. Zeichnen Sie die Pflanze, erklären Sie ihren Gebrauch, ihre Zubereitung, ihre Risiken...

FOTOS: Falls möglich, fertigen Sie von jeder Pflanze Fotos an, auf Papier, als Dia oder digital. Diese Bilder zeigen wir in den umliegenden Dörfern, indem der Krankenpfleger tagsüber ein Solarpanel auf dem Kopf trägt und damit die 12 Volt Batterie in seiner Tasche auflädt; abends zeigt er die Fotos mit einem transportablen Projektor.

2.2. BEISPIEL FÜR EINE SEMINARREIHE

Wir gestalten in jeder Region zwei bis vier Seminare pro Jahr. Hier einige Anregungen:

ERSTE ZUSAMMENKUNFT: 1.TAG

8.00 Andacht :Sprüche 17,22 (Lokaler Evangelist oder Pater)

8.30 Offizielle Eröffnung durch Chefarzt der Region /Bischof usw.

9.30 Diskussion:"Welches sind die 10 häufigsten Krankheiten bei uns (alle)

10.00"Vorbeugung gegen diese Krankheiten in Tradition und Moderne"

(Krankenpfleger)

11.00"Was ist natürliche Medizin?"(Kap.1.1 und 1.2) (Arzt/Krankenpfleger)

14.00"Der Papayabaum: Wichtige Pflanze für medizinische Zwecke" (Kap. 5.7)

(Arzt/Krankenpfleger)

15.00 Diskussion:"Wie wird Papaya bei uns verwendet?" (Heiler)

16.00 Herstellung eines wurmverhütenden Mittels, eines wurmabtötenden Mittels, einer "Blätterseife" (nach den Rezepten von Kap. 5.7)

19.00 Vortrag über Familienplanung mit Dias

2. Tag 8.00 Andacht (1.Chr. 16,33/Ps.96,12/Jes. 10,18+19)

8.30 Pflanzen raten: Die Teilnehmer sitzen in Gruppen zu je 7 Personene um ein „neutrales Poster“ (anamed Bestellnr .404) und erraten die Namen bzw sogar die Verwendung der abgebildeten Heilpflanzen.

10.30 Ausflug: Wir zählen die Papayabäume im Dorf, und finden zusätzliche Heilpflanzen

11.00 Diskussion (Männer): Wie kann die Landflucht gebremst werden?

Diskussion (Frauen): Wie können wir mit dem, was wir zur Verfügung haben, unsere Kinder besser ernähren? Welche Werbung ist uns bereits hierzu begegnet?

14.00 Gemeinsame Herstellung von medizinischem Öl und Hustentee

16.00 Aussaat von Artemisia annua gegen Malaria

18.00 Diskussion: Welche medizinisch nützlichen Bäume können für Wiederaufforstungszwecke benutzt werden?

19.00 Diavortrag über Heilpflanzen ohne Kommentar vom Ausbilder, die Zuschauer reden selbst zu jedem Bild

3.Tag 8.00 Andacht (Apostelgeschichte 3,16)

9.00 Lied über Gesundheit (Eigenkomposition)

- 9.30 Malaria: Prophylaxe und Behandlung mit Heilpflanzen (s. Seminarheft englisch anamed Bestellnr 109). Austeilen von Artemisia Samen oder Stecklinge an alle.
 10.30 "Ökologie und Gesundheit". Vortrag.
 11.30 Zusammenfassung des Seminars durch mehrere Teilnehmer, Verleihung kleiner Preise für besondere Aktivitäten.
 13.00 Wahl der Verantwortlichen für die Organisation des nächsten Seminars
 14.00 Gebet und Abschied.

ZWEITE ZUSAMMENKUNFT, 1.Tag

- 8.00 Lied über die Gesundheit
 9.00 Andacht (2. Mose 15,26/Hiob 13,4)
 10.00 Moringa oleifera: Anbau und Verwendung, s.Kap. 5.14
 11.00 Amöben: Anschauliche Identifikation mittels Mikroskop.Vorbeugung.
 14.00 Indisches Wolfsmilchkraut (Kap. 5.12.), eine gegen Amöben wirksame Pflanze, Herstellung eines Tees hieraus
 15.30 Wir stellen verschiedene Seifen her, s. Kap.4.1
 19.00 Diavortrag über Malaria

- 2.Tag** 8.00 Andacht: Treue, Tradition und AIDS (Psalm 40,11/ Kor.13/Römer 13,10),
 8.30 Lied über AIDS (Eigenkomposition der Teilnehmer)
 9.00 Wiederholung: Amöben, verschiedene wirksame Heilpflanzen dazu
 10.00 Malaria: Vorbeugung, klassische Behandlung (Krankenpfleger) und traditionelle Behandlung (Heiler); Erfahrungsberichte.
 11.30 Was tun bei Fieber? (Kap. 7.3.) Diskussion zwischen Pflegern und Heilern
 14.00 Besuch oder Anlegen des Heilpflanzengartens vor Ort
 15.00 Frauen: Was ist die Rolle einer traditionellen Hebamme?
 Männer: Anpflanzung und Nutzung von Eukalyptus (Kap.2.3 und 5.11.)
 16.00 Herstellung von Schönheitssalbe und Rheumaöl (Kap.4.)
 19.00 "Sexuell übertragbare Krankheiten, klassische und traditionelle Vorbeugung"
 Gespräche am Feuer, Frauen und Männer getrennt.
 21.00 Dias vom ersten Seminar!

- 3.Tag** 8.00 Andacht über Umweltschutz (1.Mose 2,15, 5.Mose 20,19, Psalm 96,12)
 9.00 weiterer Verlauf wie beim 1. Treffen.

DRITTE ZUSAMMENKUNFT

Es ist wünschenswert, dass sich die Heiler/innen ohne Ausbilder treffen und selbst über das weitere Vorgehen entscheiden.

Das erste oder auch zweite Seminar mag zur Orientierung dienen: Deshalb sind die Teilnehmer aus ganz unterschiedlichen Berufen: Neben den Heilern können Vertreter aus Kirche, Staat und Hospital ebenfalls teilnehmen. Bei der dritten Zusammenkunft werden z.B. nur Evangelisten, Pfarrer etc eingeladen zum Thema "Kirche und Natürliche Medizin"; oder nur traditionelle Hebammen; nur Heiler usw.

Vergessen Sie nicht, die Eröffnung jeden Seminars durch die höchste medizinische Autorität der Region vornehmen zu lassen: nur dann kann in der Zukunft harmonisch zusammengearbeitet werden. Die Mahlzeiten sollten dem Seminar angepasst sein - also keine ungesunde Cokes and Chips Nahrung, sondern vitaminreiche, lokale Kost beinhalten! Und vergessen Sie nicht: Teilnehmer und Lehrer sollten die Mahlzeiten - gleicher Qualität - gemeinsam einnehmen.

2.3. VERBREITUNG DER PFLANZEN

HEILPFLANZENGARTEN: Ihr Wissen über Pflanzen ist nutzlos, wenn Sie bei Bedarf keinen einfachen Zugang zu diesen Pflanzen haben!

Beginnen Sie neben Ihrem Haus: Pflanzen Sie von jeder Heilpflanze mindestens 3 Exemplare in Ihrem Garten. Legen Sie später - vor allem im Rahmen Ihrer Seminare - in Ihrem Dorf einen beispielhaften Heilpflanzengarten an. Pflanzen Sie zunächst Heilpflanzen aus Ihrer Region, später auch solche aus anderen Gegenden an. Daß ein solcher Garten auch den Anbau einiger Nahrungspflanzen beinhaltet, muß wohl nicht näher ausgeführt werden. Stellen Sie neben die Pflanzen Täfelchen mit ihrem Namen und ihrer Bestimmung auf: geschrieben mit Ölfarbe auf 10 x 20 cm grosse Wellblechstücke.

Schauen Sie der Natur ab, welche Bedingungen die Pflanze für ihr Gedeihen braucht: Wo wächst die Pflanze am besten: In der prallen Sonne der Savanne? Halbschattig im Busch? Im Schatten des Waldes? Auf sandigen oder lehmigen Böden? Mit viel oder wenig Wasser?

Wir legen besser zwei 2 Gärten an: Der erste, kleine DEMONSTRATIONS-Garten dient zum Kennenlernen aller vorhandenen Heilpflanzen, und ist offen für alle Besucher. Ein zweiter Garten dient nur der PRODUKTION: Hier wachsen alle Heilpflanzen durcheinander nach Vorbild des Urwalds, damit wir auch in der Trockenzeit möglichst viel ernten können, da sich die einzelnen Pflanzen Schatten geben. Hier wachsen NUR die Heilpflanzen die wir benötigen, und der Garten ist durch einen Zaun vor nichterwünschten Besuchern geschützt!

Bei unfruchtbaren Böden der Savanne, oder an Berghängen: Pflanzen Sie im Abstand von durchschnittlich 3m Hecken parallel zu den Höhenlinien, indem Sie alle 20 cm Bäume (z.B. Calliandra, Leucena) säen oder (z.B. Cassia spectabilis) einen Zweig einpflanzen. Zwischen diese sich bildenden Hecken setzen Sie Ihre Heilpflanzen. Immer zu Beginn der Regenzeit wird die Hecke auf 1 m Höhe reduziert und die Zweige in den Boden eingearbeitet, der damit von Jahr zu Jahr fruchtbarer wird und den Heilpflanzen damit Nahrung gibt!

BAUMSCHULE: viele Bäume werden zuerst in einen aus Papier, Karton oder Bananenrinde gefalteten Topf (oder eine vielfach! gelöcherte Plastiktüte) gepflanzt. Eine solche Baumschule kann besser vor Sonne, Regen und Insekten geschützt werden. Wenn die jungen Pflanzen stark genug sind, werden sie ausgepflanzt, wobei der nötige Pflanzabstand beachtet werden muß. Manche Pflanzen werden auch ganz

einfach durch Stecklinge vermehrt, z.B. *Cassia spectabilis* Kap.6. Welche noch? Ganz einfach alle jene Bäume, die sich aus den Zaunpfosten ihrer Nachbarn entwickelt haben!

PFLANZLOCH FÜR EINEN BAUM VORBEREITEN:

1. Bei sehr fruchtbaren Böden,(Wald): Nur einige Spatenstiche Boden umsetzen, Setzling oder Steckling (Zweig) einpflanzen.

2.In Hausnähe: Graben Sie die Grube für Ihre Toilette nur wenig tief, versetzen Sie die Toilette dann alle 3 Monate um etwa 5 m. Das alte Toilettenloch bedecken Sie mit etwas Kompost und setzen sofort einen grösseren Mangobaum darin hinein.

3.In wenig fruchtbarer Savanne:

a.)Zur Wiederaufforstung: Jeden Meter 1-2 Spatentiefen umgraben, einen Zweig einer wenig anspruchsvollen Art (z.B. *Cassia spectabilis*) einstecken und angießen. Ein in Zweige zerlegter Cassiabaum wird somit die Basis eines ganzen Waldes! Mähen Sie regelmässig das Gras im Umkreis von 3 m um die Pflanze; legen Sie Gegenfeuer zu Beginn der Trockenzeit als Schutz vor dem Buschbrand

b.)Für Obst/Medizinalbäume: Ein Loch ausheben, 70x70x70 cm (etwa einen Schritt im Kubik). Mit Mist, Blättern, Zweigen, Küchenabfällen, Asche usw voll füllen, mit den 20 cm der obersten Erdschicht wieder bedecken. Nach unserer Erfahrung können Sie Setzling oder Steckholz sofort einpflanzen und angießen. Vor zuviel Sonne, aber auch herumstreunenden Tieren schützen!

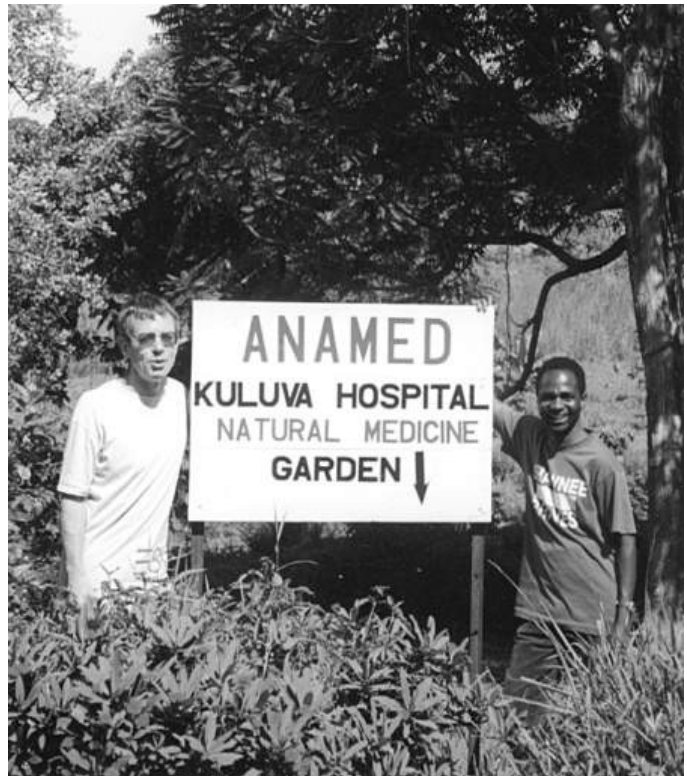
2.4. HEILPFLANZEN SAMMELN

ZEIT: Blüten, Blätter usw. sollten dann gesammelt werden, wenn die Pflanze gerade zu blühen beginnt. Dann enthält sie die höchste Konzentration an medizinischen Wirkstoffen. Nach Möglichkeit frische Pflanzen verwenden! Ist dies nicht möglich, müssen sie haltbar gemacht werden. Wurzeln und unterirdisch wachsende Gemüse werden am besten am Ende der Regenzeit gesammelt. Nahrungsfrüchte werden - wegen ihrer Vitamine - in reifem Zustand geerntet; manchmal, wenn Sie sie als Mittel gegen Durchfall benutzen wollen, auch unreif.

VORBEREITUNG: Wurzeln müssen gründlich gewaschen und gebürstet werden. Blätter werden gewaschen, es sei denn sie kommen mitten aus dem Wald in der Regenzeit. Welche, von Insekten, Pilzen oder irgendwelchen Krankheiten befallene Blätter müssen weggeworfen werden.

PFLANZENSCHUTZ: Nehmen Sie nur alte Pflanzen und lassen Sie junge stehen. Bei Wurzeln nehmen Sie nur jeweils ein paar von einer Seite, lassen Sie die anderen und die Hauptwurzel unversehrt. Bei Rinde nehmen Sie nur einen Teil Rinde von Ästen. Schälen Sie keinesfalls Rinde vom Stamm (das ist eine üble Praktik der traditionellen Medizin), sonst wird Ihr Baum zugrunde gehen. Nehmen Sie nur jeweils ein paar Blätter eines Astes, die Pflanze braucht die Blätter zum Leben.

Der Heilpflanzengarten: Heilpflanzen schützen, vermehren, verwenden!



2.5. TROCKNUNG

Zur Kontrolle jeder Trocknung verwenden wir einen **Hygrometer**: Er besteht aus einem Metallfaden, der sich bei höherer Luftfeuchtigkeit ausdehnt. Diese Länge wird mittels einer Spirale an den Zeiger weitergegeben - Vorteil: wir benötigen keine Batterie!

10% Feuchtigkeit wäre Wüstenklima, 100% Feuchtigkeit bedeutet, die Luft ist mit Wasser gesättigt (Nebelbildung). Das Problem ist: Jeder käufliche Hygrometer zeigt andere Werte an! Wir haben deshalb unsere anamed Hygrometer an einer Universität geeicht. Der Hygrometer zeigt Ihnen nach 2 Stunden die Luftfeuchtigkeit an, wenn sie ihn zusammen mit der Test-Ware (Tee, Samen usw.) in ein luftdicht geschlossenes Gefäß (z.B. Marmeladeglas) legen. Der Hygrometer zeigt Ihnen damit auch (in etwa) an, wie lange die Samen/der Tee haltbar sind (Annäherungswerte):

Hygrometerstand:	Haltbarkeit (luftdicht verpackt) etwa:
100%	1 Stunde
90%	3 Stunden
80%	6 Stunden
70%	1 Tag
60%	3 Monate
50%	1 Jahr
40%	3 Jahre
30%	5 Jahre



Der Vorteil dieser Tabelle: Er gilt auch für Nahrungsmittel: z.B. Bohnen, Mais, Reis, Maniok. Für große Mengen: Reinigen Sie gründlich ein Metallfass (im afrikanischen Busch wäre das z.B ein Dieselfass). Füllen Sie es mit in der Solarkiste getrockneten Bohnen, Mais... Hängen Sie nun ihren Hygrometer an einer Schnur in das Fass und schließen Sie dieses. Nach 2 Stunden lesen Sie die Feuchtigkeit ab und wissen damit, wie lange Ihr Nahrungsmittel haltbar ist. Besonders wichtig bei Pulvern (Maniokpulver, Reispulver, Fertigpulver für Babys...!) Kaufen Sie solche Mehle auf dem Markt, messen Sie die Luftfeuchtigkeit, und Sie werden sehen dass viele dieser Mehle schon längst verdorben, d.h. Schimmelpilz-haltig sind! Im Kongo kennt man die Krankheit "Nkonzo"; das sind Lähmungen durch den Verzehr schimmelhaltiger Mehle!

AUFBEWAHRUNG DER SAMEN:

Einige Samen (z. B. von Mango, Zitrone, Orange, Papaya) müssen nach der Ernte schnellstmöglich wieder ausgesät werden. Andere Samen, wie die von Gemüse, Blumen oder Getreide müssen 2 - 3 Wochen getrocknet werden. Bewahren Sie giftige Samen außerhalb der Reichweite von Kindern auf!

In tropischen Ländern halten sich Samen, auch Gemüsesamen, nur sehr kurze Zeit. Samen sollen kühl und trocken aufbewahrt werden, aber wie? Im Kühlschrank ist es

kühl und feucht, außerhalb heiß und feucht. Dennoch gibt es Methoden, selbst empfindliche Samen über mehrere Jahre keimfähig aufzubewahren!

Samen, die Sie selbst geerntet haben, sollten Sie etwa 2 Tage im Schatten, dann mindestens 2 Tage in der Sonne trocknen (z.B. auf Stoff, Zementplatte, Felsen...). Große Samen wie Bohnen usw. müssen Sie mehrere Wochen trocknen! Bedenken Sie, dass der Samen eine umso höhere Temperatur aushält, je trockener er ist. Der Grund ist, dass Eiweiß bei hohem Wassergehalt schon bei geringer Hitze denaturiert (gerinnt), bei geringem Wassergehalt aber erst bei höheren Temperaturen! Wir trocknen Samen also sehr gründlich, packen sie dann in z.B. ein Marmeladeglas und stellen dies in einen Kühlschrank. 10 Prozent des Volumens des Marmeladeglases füllen wir mit einem Trockenmittel. Was zu bedenken ist: feuchter Samen braucht viel Luft, um nicht zu verderben. Wirklich trockener Samen kann jedoch luftdicht abgepackt werden! **Trockenmittel** zur Aufbewahrung von Samen:

1. Beste Methode, denn Einheimische können es nachmachen: Wir trocknen Reis bei etwa 80-100 Grad einen Tag lang im Solarofen, und verwenden dies dann als Trockenmittel; kann immer wieder neu getrocknet und damit verwendet werden! Trocknen: Im Solarofen, falls nicht vorhanden, eine Stunde lang über einem sehr schwachen Feuer.
2. Wir verwenden Orangegel = Silikagel, das man im Solarofen oder auch auf einer Pfanne immer wieder regenerieren kann: Orange = trocken, farblos = feucht. Dieses Silikagel kann Ihnen jede Apotheke von Firma Merck besorgen.
3. Auch gut ist die Kombination z.B. 100 g Reis und ein paar Silikagelkörnchen: Das ist auch für die einheimische Bevölkerung machbar! Sobald die Silikagelkörnchen farblos werden, oder der Hygrometer auf über 60% steigt, wissen Sie dass die Silikagel/Reismischung neu regeneriert (getrocknet) werden muss!

Geräte: Mittels dieser Mischung leben auch alle elektronischen Geräte 10 mal so lange als in den Tropen üblich: Computer, Laptop, Fotoapparat. Beispiel: In ein 100 Liter-Plastikfass 1 kg des Trocknungsmaterials auf den Fassboden legen, zur Vermeidung von Staubbildung in einer ganz dünnen Plastiktasche verpackt; am Deckel innen einen Hygrometer ankleben.

Pflanzenteile: Wurzeln können grundsätzlich in der Sonne getrocknet werden. Blüten und zarte Blätter sollten im Schatten getrocknet werden, da ihre medizinische Wirksamkeit durch Sonneneinstrahlung beeinträchtigt werden kann. In Regenwaldgebieten bleibt uns nichts anderes übrig, Heilpflanzen zumindest am Schluss der Trocknung, nach etwa 3 Tagen bereits, in der Sonne oder gar in der geöffneten Solarkiste (bei max. 50 Grad C) zu trocknen, um Schimmelpilzbefall zu vermeiden.

2.6. DIE DOSIERUNG

DOSIERUNG BEI KINDERN:

Gewicht in kg	Alter	Heilpflanzen-Tee
5-6	2-3 Monate	100ml
7-10	4-11 Monate	200ml
11-14	1-2 Jahre	300ml
15-18	3-4 Jahre	350ml
19-29	5-9 Jahre	600ml
30-39	10-11 Jahre	700ml
40-49	12-13 Jahre	800ml
50+	Erwachsene	1000ml

Dosieren Sie je nachdem ob Ihnen das Alter oder das Gewicht des Kindes bekannt ist; als Beispiel ein Tee, bei dem die Dosis für einen Erwachsenen 1 Liter pro Tag beträgt. Tip: Zu Beginn unserer Wochenseminare bekommt jeder Teilnehmer eine 1-Liter-PET-Wasserflasche, die er dann während des Seminars immer wieder mit selbstfiltriertem Wasser auffüllt. Während des Seminars verwandelt er diese Flasche in einen Messbecher mittels eines wasserunlöslichen Stifts und unseres Seminar-Messbechers, zur Mitnahme nach Hause.

DOSIERUNG BEI DER HERSTELLUNG VON MEDIKAMENTEN: Was die Dosierung der Grundsubstanzen zur Herstellung von Arzneimitteln angeht, so ist auch im Dorf eine oft genügend exakte Dosierung möglich. Was das Gewicht angeht, besitzen zwar wenige Dörfer eine Waage. Aber auch im tiefsten Urwaldorf kann man mit Volumina recht gut dosieren. 1 kleine Tomatenmarkbüchse, wie sie weltweit verkauft wird = 70 ml; 1 Fotofilmküchen = 32ml; 20 Wassertropfen = 1 ml; Beim Esslöffel (10-20ml) und Teelöffel (3-10ml) ist die Dosierung schon viel zu vage. Bei der Herstellung von Arzneimitteln sprechen wir daher besser von "Teilen", z.B. 3 Becher (Teile) von Stoff A plus 3 Becher (Teile) von Stoff B ergibt ein exaktes Volumen-Verhältnis von 1:1, wenn bei A und B jeweils der gleiche Becher verwendet wird!

2.7. KONSERVIERUNG VON MEDIKAMENTEN

Pflanzenteile (Tees) können nicht einfach in Papierbeuteln oder Säcken aufbewahrt werden, denn Feuchtigkeit und Insekten können sie befallen. Wenn das Material sehr trocken ist, können für kurze Aufbewahrungszeiten (bis 1 Monat) gut schließende Plastikbeutel benutzt werden. Für längere Aufbewahrung (1-3 Jahre) sind luftdicht schließende Gläser geeigneter. Mit einem anerkannten Hygrometer Luftfeuchtigkeit innen und aussen vergleichen.

Mikroben lauern überall und warten ungeduldig darauf, Ihre Medikamente zu zersetzen. Mikroben befinden sich auf den Händen, auf dem Geschirr, in den Flaschen, in der Luft, im Wasser (vor allem, wenn es nicht lange genug gekocht

wurde), auf den Blättern..., einfach überall. Wie können wir also nicht nur die Wirksamkeit, sondern auch einen einwandfreien Zustand unserer selbst hergestellten Medikamente bewahren? Grundsätzlich werden für die Herstellung nur sehr saubere, möglichst durch vorheriges Auskochen keimarm gemachte Instrumente benutzt.

Das fertige Produkt hält sich dann am besten, wenn es

sehr trocken (z. B. Pulver)

sehr zuckrig (z. B. Sirup)

sehr salzig (z. B. Salzfisch)

sehr alkoholhaltig (z. B. Tinktur) ist.

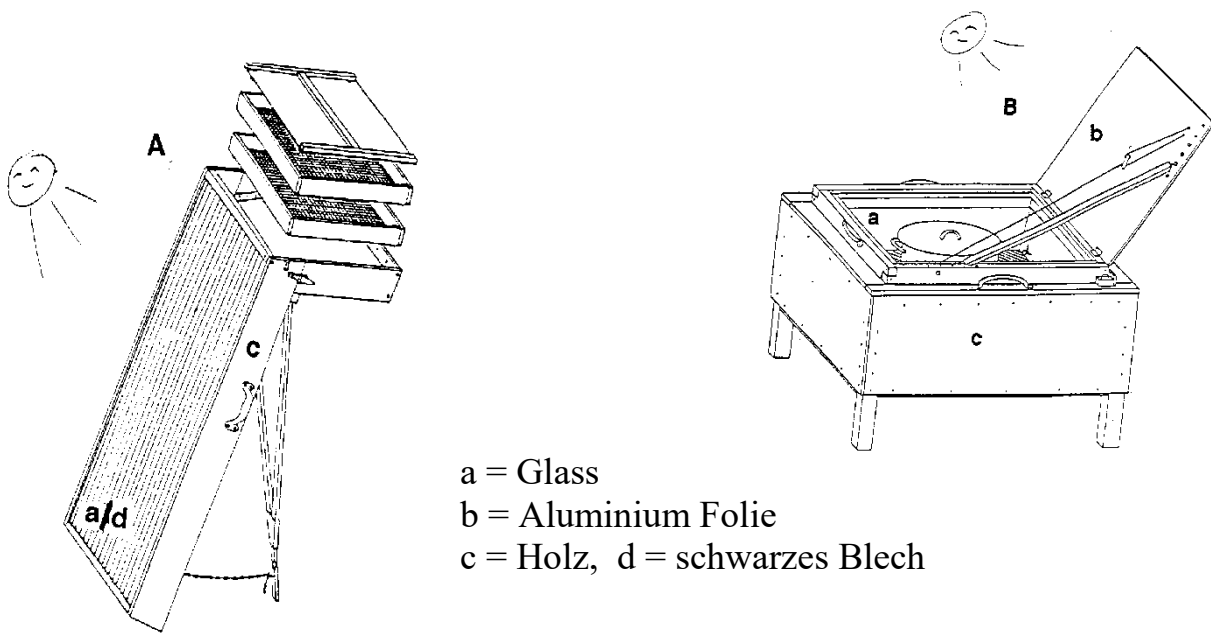
Wählen Sie selbst, wie Sie Ihr Produkt konservieren wollen. Bei den selbst hergestellten Ölen geben wir Palmöl den Vorzug, weil andere selbst hergestellte Öle (Erdnußöl usw.) schneller ranzig werden.

Pulver, getrocknete Pflanzen und Früchte fürchten die Feuchtigkeit. Die Industrie benutzt zur Haltbarmachung ihrer Produkte chemische Konservierungsmittel; diese alle können jedoch Allergien hervorrufen. Ihr eigenes, frisch zubereitetes Produkt ist wesentlich wertvoller! Sorgen Sie deswegen für vitale, lebendige Pflanzen in Ihrem Garten und verbrauchen Sie sie nur im Bedarfsfall!

In der feuchten Jahreszeit sollten Sie sich die Solarenergie zunutze machen, um Ihre Produkte zu trocknen.

PERSÖNLICHER TIP: Ich habe viele Heiler in Afrika besucht, und viele davon haben mir ihr Lager gezeigt: Viele Säcke voll Pflanzenmaterial, das leider, sorry!!! zu oft verschimmelt war. Es gibt nur eine gute Möglichkeit: Pflanzen gut trocknen und luftdicht lagern; luftdicht schliessende Fässer in Lebensmittelqualität (siehe Seite 159) sind aber oft zu teuer für arme Heiler. In diesem Fall verweise ich auf die (eigentlich von mir verhassten) PET Flaschen: Es gibt in den Tropen Trinkwasserflaschen für 5 oder auch 10 Liter Inhalt, mit Weithalsverschluss; diese bitte gut reinigen, trocknen, beschriften: Darin halten sich gutgetrocknete kleingeschnittene Heilpflanzen auch in tropisch-schwülem Klima mehrere Jahre!

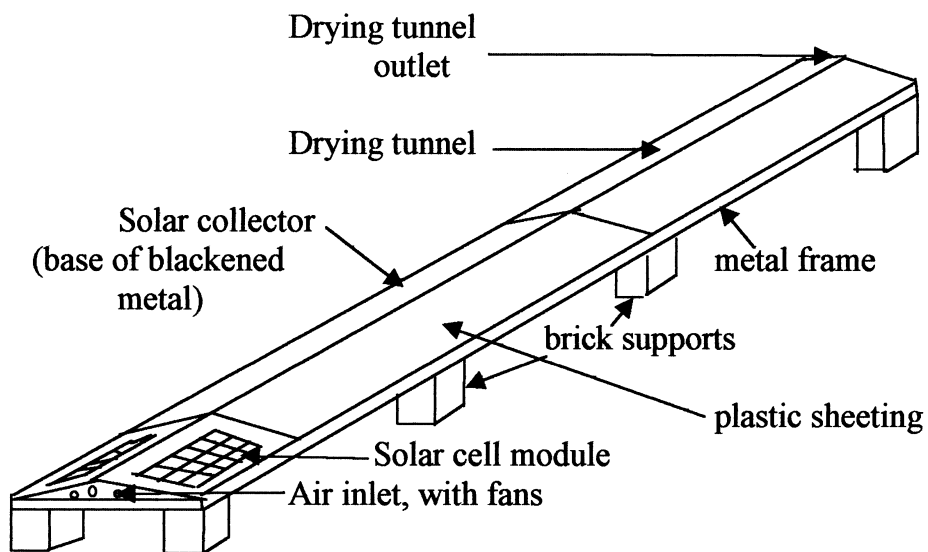
SOLARGERÄTE



A. **Solartrockner:** Luft fließt von unten in eine Schicht zwischen Glas und Blech, steigt auf, wird dabei erwärmt und fließt dann durch Gitter .

B. **Solarofen:** Isolierte Holzbox mit Glas bedeckt. Der mit Alufolie überzogene Deckel wird entsprechend dem Stand der Sonne eingestellt

Solar Tunnel Dryer



C. **Tunneltrockner** , Beispiel ein Design der Uni Hohenheim in Deutschland, zur kommerziellen Produktion von Tees, getrockneten Früchten und Gemüse.

2.8. DIE SONNE ALS APOTHEKENHELFER

Setzen wir unserem kurzsichtigen, selbstzerstörerischen Handeln auf der Erde etwas entgegen: Nutzen wir Sonnenenergie in kleintechnologischer Art und tragen damit zur langfristigen Erhaltung unser aller Lebensgrundlagen bei!

Die Sonne ist unser wichtigster Helfer! Sie dient uns:

DURCH DEN SOLAROFEN (s.Bild)

- Zum Kochen und Backen mit Sonnenlicht, aber auch:
- Zur Trocknung und damit Konservierung von Nahrungsmitteln: Mais, Erdnüsse, Maniokstücke, getöteten Ameisen und Raupen, Salzfisch und Fleischscheiben.
- Zum Schmelzen von Honigwaben zur Gewinnung von Honig und Wachs
- Zur besseren Trocknung und Entlausung von Wäsche
- Zur Entwesung von mit Insekten befallenen Nahrungsmitteln
- Zur Herstellung von Salben durch gemeinsames Schmelzen der Bestandteile statt in einem Wasserbad
- für das Krankenhaus gibt es sogar Solar-Sterilisatoren.

Der Solarofen ist einfacher zu bauen als Sie denken. Im wesentlichen besteht er aus einer Kiste, die aus verschiedenen Materialien hergestellt werden kann: Aus Holz, Sperrholz, Blech, Kunststoff, Korbgeflecht oder Lehm. Diese Kiste wird innen isoliert mit Glaswolle, oder auch mit Stroh, Karton, Papier usw., anschliessend mit einem schwarz gestrichenen Blech (z.B. flach geklopftes Wellblech) ausgekleidet. Sie ist abgedeckt mit einem (so vorhanden, doppelt) verglasten Fenster. Das durch das Glas dringende Sonnenlicht wird an der schwarzen Oberfläche im Innern des Ofens (Kochgeschirr und Ofenwände) absorbiert und in Wärme umgewandelt, wobei die Temperatur je nach Sonneneinstrahlung auf 100 bis 180 Grad steigt. Ein verstellbarer Reflektor (das heisst einfach der Kistendeckel, innen mit Aluminiumfolie bezogen) spiegelt zusätzlich Licht hinein. Je nach Bedarf werden verschiedene Ofengrößen konstruiert; Baupläne gibt es im Internet oder bei anamed edition.

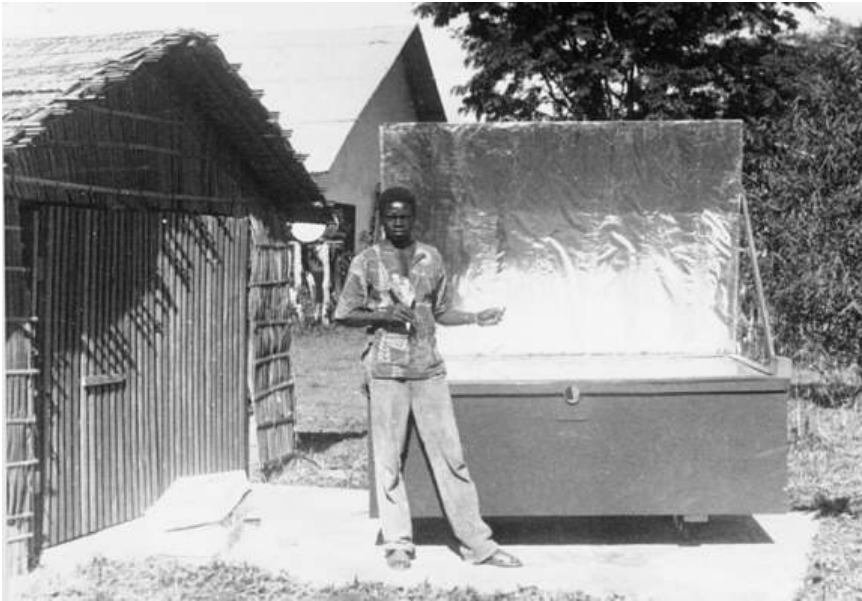
DURCH DEN SOLARTROCKNER (s.Bild)

Zur schonenden und schnellen Trocknung von Heilkräutern, ohne daß UV-Strahlen oder Überhitzung die Wirkstoffe schädigen können. Luft fließt von unten in einen Zwischenraum zwischen einer schräggestellten schwarzen Platte und einer Glasabdichtung ein, wird damit erwärmt, steigt nach oben und wird in einen "Kamin" eingeführt, in dessen Innerem Gitter zur Trocknung der Heilkräuter eingebaut sind. Wir verwenden jedoch in den Tropen zunächst einfach einen Solarofen.

REZEPT ZUM HERSTELLEN DER SCHWARZEN FARBE FÜR SOLARGERÄTE

Um sicher zu sein, dass die verwendete Farbe keine Schwermetalle enthält, kann die Farbe selbst produziert werden: Nehmen Sie aus Deutschland mit: "Eisenoxid schwarz" (Apotheke, 5g reichen für eine Sonnenkiste) und mischen Sie dieses mit (in tropischen Ländern leicht erhältlichen) a. farblosem Lack (für Metall) oder b. Firniss (für Holz). Firniss können Sie auch selbst herstellen aus lokalen Ölen, Harzen und Wachs (siehe z.B. Kap.6, Canarium)

Selbstproduzierte anamed- Geräte



A



B



C

- A. Eine Motorrad-Transportkiste bauten wir um in einen Solarofen mit Rädern.
- B. Selbstgemachte Waagen, Bereich 0,5 bis 50 Gramm
- C. Wasserbad zur Produktion von Salben

KAPITEL 3

VERSCHIEDENE FORMEN VON ARZNEIMITTELN

Arzneipflanzen weisen oft einen speziellen Geschmack auf (bitter, süß, aromatisch, sauer), der von den in den Pflanzen enthaltenen Substanzen herrührt. Zur Herstellung eines Medikamentes müssen diese Substanzen aus den Pflanzen extrahiert (= herausgelöst) werden. Die am meisten verbreitete Methode hierfür ist:

PFLANZE + HITZE + FLÜSSIGKEIT = MEDIKAMENT

Auf diese Weise gewonnene Medikamente werden in drei Kategorien eingeteilt:

- zum innerlichen Gebrauch (zum Einnehmen)
- zum äußerlichen Gebrauch (auf die Haut aufzutragen)
- zum innerlichen plus äußerlichen Gebrauch geeignet

3.1. MEDIKAMENTE ZUM INNERLICHEN GEBRAUCH

VORBEMERKUNG:

Alle Hinweise bezüglich der Haltbarkeit beziehen sich auf das Dorfniveau in den Tropen, unter der Annahme, daß es keinen Kühlschrank gibt.

EINFACHER EXTRAKT: Die Pflanze wird über Nacht in Wasser gelegt. Für eine bessere Extraktion werden

- a) z. B. Blätter fein gehackt
- b) z. B. Wurzeln in einem Mörser zerstampft

bevor sie über Nacht ins Wasser gelegt werden. Anschliessend filtrieren. Der einfache Extrakt muß jeden Tag neu zubereitet werden. Aus hygienischen Gründen verwenden wir dies nur äusserlich.

AUFGUSS (SUD): Die gängigste Methode, um einen Aufguß herzustellen: Man bringt einen Liter Wasser zum Kochen und gießt dieses kochende Wasser über z.B. 1 Handvoll Pflanzen. Nach etwa 15 Minuten durch ein sauberes Tuch filtrieren. Der Aufguß hält sich nur einen Tag. Die Zugabe von Zucker hat keinen medizinischen Wert.

ABKOCHUNG (DEKOKT): Dieser Methode ist der Vorzug zu geben, wenn Substanzen aus Wurzeln oder Baumrinde herausgelöst werden sollen. Man läßt in der Regel eine Handvoll des Pflanzenmaterials zusammen mit Wasser eine bis 20 Minuten lang kochen. Ein Topf aus Ton oder Email ist gegenüber einem metallenen Topf zu bevorzugen. Das Dekokt wird jeden Tag frisch zubereitet. Die Zugabe von Zucker hat keinen medizinischen Wert.

LIMONADEN: Limonaden sind Getränke mit erfrischenden oder medikamentösen Eigenschaften. Beispiel: Zwei Zitronen auspressen; die Schalen mit einem Liter

Wasser aufkochen; filtrieren, Saft zugeben; mit Zucker süßen. Die Haltbarkeit beträgt ebenfalls nur einen Tag.

SIRUP: Manche Arzneipflanzen haben keinen guten Eigengeschmack. Um ihn zu übertönen oder zur Verlängerung der Haltbarkeit kann man Sirup herstellen. Zuerst bereitet man aus den Pflanzen einen Aufguß oder eine Abkochung zu. Nach dem Filtrieren wird je Tasse Flüssigkeit eine Tasse Zucker hinzugefügt. Damit sich der Zucker gut löst, läßt man die Mischung unter Rühren nochmals aufkochen. Der Sirup wird kochendheiß in eine Flasche gefiltert.

Wenn Sie eine Waage besitzen, nehmen Sie 1650 g Zucker auf 1000 g Flüssigkeit. Sie erhalten dann 2 Liter Sirup, der 3 Tage haltbar ist. Wenn der Sirup zu gären beginnt, muß er weggeschüttet werden. Achtung: Wie gesagt, außer bei Unterernährung hat Zucker keinen medizinischen Wert, er stellt im Gegenteil eine Bedrohung für die Gesundheit Ihrer Zähne dar. Hier wird er ausschließlich zur Verbesserung der Konservierung zugefügt.

MEDIZINALWEIN: Hier nützt man aus, daß sich verschiedene Arzneistoffe gut in Alkohol lösen. Der Wein enthält von sich aus Wasser, Alkohol (mindestens 10%), Zucker und Farbstoffe. Als Basis kann man fertig vergorenen Palmwein, Honigwein oder andere Weine nehmen. 100 g der getrockneten Pflanzen (z.B. zerstoßene Colanuß) werden mit einem Liter Wein vermischt und die Flasche gut verschlossen 10 Tage aufbewahrt, wobei einmal täglich geschüttelt oder umgerührt wird. Anwendung nach Filtrierung. Je nach dem Gehalt an Alkohol, der als Konservierungsmittel dient, beträgt die Haltbarkeit 1 - 6 Monate.

ELIXIER

Bei Vermischung einer Tinktur (s.u.) mit Zucker (2 Teile Zucker auf 10 Teile Tinktur) entsteht ein "Elixier", was die Haltbarkeit verlängert und den Geschmack verbessert.

EINLAUF: Einläufe werden mittels eines Gummiballes durch den After in den Darm eingeleitet. Es gibt Einläufe gegen Verstopfung, aber auch gegen Durchfall. Kann ein Kind z.B. die Orale Rehydrationslösung nicht trinken, dann kann diese auch zur Not durch den After gegeben werden. Es besteht allerdings in Afrika ein unguter Brauch, Einläufe mit giftigen Pflanzen zu machen. Durch die Schleimhäute wird das Gift absorbiert; in den Tropen haben wir nach solchen Einläufen viele Kinder sterben sehen.

3.2. MEDIKAMENTE ZUM ÄUSSERLICHEN GEBRAUCH

LOKALES BAD: Als lokale Bäder bezeichnet man medizinische Anwendungen, die wie Aufgüsse oder Abkochungen hergestellt werden und in die nur ein Teil des Körpers getaucht wird, z. B. Augenbad, Ohrenbad, Sitzbad, Fußbad usw.

UMSCHLAG (KATAPLASMA, WUNDAUFLAGE): Unter den Medikamenten zum äußerlichen Gebrauch zählen die Umschläge zu den einfachsten. Bei Abszessen oder Entzündungen wird ein Pflanzenteil (z.B. eine Scheibe einer unreifen Papayafrucht) direkt auf die Haut aufgelegt und mit einer Binde fixiert. Entgegen vielen Büchern über traditionelle Medizin empfehlen wir zur Behandlung von Wunden und Verbrennungen niemals Auflagen aus frischen, ungekochten Blättern, da sich auf der Oberfläche dieser Blätter Millionen von Mikroben befinden (Staphylokokken, Tetanuserreger, Pilze...), welche die Wunde infizieren können.

GURGELLÖSUNG: Gurgellösungen sind flüssige Zubereitungen, die zum Auswaschen von Mund und Rachen dienen und nicht verschluckt werden sollen. Selbstzubereitete Gurgellösungen halten sich nur einen Tag.

SALBEN: Salben sind Zubereitungen weicher Konsistenz, die entweder oberflächlich angewandt werden (z. B. Kosmetika) oder das Eindringen einer Substanz in das tiefere Gewebe erleichtern sollen (z. B. bei Rheuma). Der Ausgangsstoff für eine Salbe wird auf einfache Art hergestellt, indem man ein Gemisch aus Pflanzenöl und Wachs erhitzt und wieder erkalten läßt. Eine Zubereitung, die Wasser enthält, wird **CREME** genannt; wenn sie Pulver enthält, wird es eine **PASTE**.

SEIFE: Seife ist das Produkt einer chemischen Reaktion zwischen einer "Base" (z. B. Natriumhydroxid, NaOH) und Pflanzenöl oder Tierfett. Wenn das NaOH überwiegt, reinigt die Seife gut, greift aber auch die Haut an. Wenn das Öl überwiegt, reinigt die Seife weniger gut, schont aber die Haut ("rückfettend"). Rat: Nach dem Bad die Haut mit Öl pflegen, nicht nochmals Seife auftragen (wie in D.R.Kongo oftmals üblich)!

MEDIZINISCHE SEIFE: Medizinische Seife enthält einen medizinisch wirksamen Bestandteil. Man schmilzt gepulverte Seife und etwas Wasser in einem Topf, fügt den Wirkstoff hinzu (z. B. Schwefel oder ein Desinfektionsmittel) und läßt das Gemisch wieder erkalten. Medizinische Seifen sind o.k. im Krankenhaus, aber im Haushalt völlig deplatziert: Es ist viel besser sich nach dem Waschen mit einem passenden medizinischen Öl einzureiben. Rat: Niemals Quecksilberseifen zur Hautbleichung verwenden, auch nicht in der Klinik zum Händewaschen.

3.3. MEDIKAMENTE ZUM INNERL. UND ÄUSSERLICHEN GEBRAUCH

PULVER: Pulver können sowohl innerlich als auch äußerlich angewandt werden. Man trocknet die Rinde, Wurzel, Blätter, Samen usw so schonend wie möglich; wir empfehlen, innerhalb von 3 Tagen. Wichtig ist, daß das Material sehr trocken ist, bevor es im Mörser zerstoßen wird. Nun wird auf einem normalen Sieb mit Klammern ein Stück Nylonstoff (oder ein anderer Kunstfaser-Stoff) befestigt. Das Pulver wird durch Verreiben mit einer Spielkarte oder einem Löffel durch das Nylon gesiebt. Beispiel: Holzkohlepulver gegen Durchfall.

MEDIZINISCHES ÖL: Öle erhält man durch Auspressen von Erdnüssen, Sesam, Moringasamen, Kakao, Kokosnüssen, Palmfrüchten usw. Diese Öle sind nicht nur ein wertvolles Nahrungsmittel, sondern haben auch ohne weitere Verarbeitung medizinischen Wert:

a) äußerlich: Zur Hautpflege, zur Vorbeugung gegen Infektionen, gegen Hämorrhoiden. Anwendung auch in der Kosmetik und als Massageöle.

b) innerlich: Gesund aufgrund ihres hohen Gehaltes an den Vitaminen A, D und E. Tierische Öle und Fette werden im Dorf nur selten zur Herstellung von Medikamenten benutzt, weil sie rar und teuer sind (vom Boaöl freilich raten wir zum Schutz der Boas ab). In unseren Rezepten wird vor allem Palmöl verarbeitet, welches in vielen afrikanischen Dörfern in Fülle zu finden ist; falls nicht, Ölpalmen säen! Statt dem roten Palm(frucht)öl kann auch das farblose Palmkernöl verwendet werden. Versuchen Sie alle beschriebenen Rezepte für Öle zum äusserlichen Gebrauch mit demjenigen Pflanzenöl, das bei Ihnen reichlich und relativ billig zu erhalten ist! Bei Verwendung von Palmöl ist es wichtig ,daß das Öl noch am Erntetag gepreßt wird und die Palmnüsse nicht - wie es leider oft vorkommt - zu schimmeln beginnen, bis sie endlich verarbeitet werden. Um medizinisches Öl herzustellen, mischt man üblicherweise 100g getrocknete, pulverisierte Blätter oder Blüten mit 1 Liter Öl, erhitzt das Gemisch 1 volle Stunde im Wasserbad (!), filtriert und läßt es wieder erkalten. Solche verarbeiteten Öle werden dann z.B. zur Kosmetik, gegen Krätze, gegen Rheuma und Hautkrankheiten eingesetzt. Zur Kosmetik ist ein solches Öl der käuflichen Kosmetikmilch vorzuziehen, da Letztere gefärbt und (wegen ihres Gehaltes an Wasser) stark konserviert wurde.

TINKTUR:

Chemische Tinktur: Man löst Chemikalien in einer Alkohol/Wasser Mischung. (Beispiel Jodtinktur). Heilpflanzentinktur: In der Regel nimmt man 100g Pflanzen auf 1 Liter Alkohol/Wassergemisch (meist 45% oder 70% Alkohol). Nicht erhitzen, sondern das Gemisch in einer Flasche eine Woche warmstellen, regelmässig schütteln, anschließend filtrieren.

Tinktur zum inneren Gebrauch: Niemals vergällten Alkohol, sondern hochprozentige alkoholische Getränke (Schnaps, Gin usw.) mit mindestens 20 % Alkoholgehalt zur Herstellung Ihrer Tinktur verwenden. Haltbarkeit: Unterschiedlich, je nach Alkoholgehalt: Bei tropischen Temperaturen rechnen wir bei 20% Alkohol: 1 Jahr; 30%: 3 Jahre; ab 40%: 5 Jahre, ein guter Flaschenverschluss vorausgesetzt.

Tinktur zum äusseren Gebrauch: Meist sehr viel billiger als kommerzieller Alkohol ist im Dorf hergestellter Schnaps: Wein aus Bananen, Reis, Mais etc. wird erhitzt, der Dampf über einen 10 m langen Verbund von Bambusröhren abgekühlt. Wir messen den Gehalt mittels eines Alkoholmeters und kaufen nur Alkohol, der über 70% liegt: was darunter liegt, wird im Dorf neu destilliert. Der Alkohol wird nun auf genau 70% eingestellt. Verwendung nur zum äusserlichen Gebrauch und als Desinfektionsmittel.

PRODUZIEREN WIR ES SELBST!

4.1. SEIFENHERSTELLUNG AUF DORFEBENE

1. Nach einer römischen Legende wurde die „Seife“ auf dem Berg Sapo entdeckt. Auf diesem Berg wurde den Göttern Opfer dargebracht. Nach einem heftigen Regenfall vermischte sich das Wasser mit der Asche und dem Fett der Opfertiere zu einer mysteriösen Masse und floss den Berg hinab. Dort waren gerade die Wäscher am Fluss Tiber beschäftigt und bemerkten, dass es sich mit dieser Masse sehr viel leichter waschen liess: Wasser, Asche und Fett waren zu Seife geworden! Nach diesem Berg heisst die Verseifung "Saponification"!

2. Eine gute Hygiene ist wichtiger und billiger als viele Medikamente. Seife findet Verwendung in der Reinigung der Haut, Wunden, Zähne, Kleider, Geschirr usw. Nur: was tun, wenn selbst die einfachste Kernseife unerschwinglich teuer wird?

Lösung A: In Europa Geld sammeln, Seife kaufen und nach Afrika senden. Damit wird ein Produkt exportiert, dessen Bestandteile zu über 90 % oft im Überfluß in Afrika vorhanden sind: Palmöl und Wasser!

Lösung B: Seminare durchführen, so daß die Bevölkerung auf Dorfebene, sogar ohne jegliche Spezialausrüstung (Waagen etc.), ihre Seife produzieren kann. Nebenbei bemerkt, wurde ich einmal verhaftet mit dem Argument, das Verbreiten dieser Rezepte würde den Staat um seine letzten Steuern bringen!

3. Wir haben **Rezepte für verschiedene Seifenarten** entwickelt. Diese Seifen unterscheiden sich in Aussehen und Wirksamkeit in nichts von den käuflichen Seifen, sind im Gegenteil sogar verträglicher, da sie ohne allergisierende Farb- und Konservierungsstoffe auskommen!

Unsere Seife ist ein chemisches Produkt aus 3 Bestandteilen:

- Wasser

- Palmöl: Immer wenn in diesen Rezepten von Palmöl die Rede ist, können Sie verwenden: Rotes Palmöl, selbst - oder industriell - gebleichtes Palmöl, Palmkernöl, oder die im Sudangürtel vorkommende Sheabutter.

- Natriumhydroxid (NaOH). Letzteres kauft man in den Hauptstädten der Tropen in Plätzchenform kiloweise, aber teuer in Supermärkten. Billiger bekommt man es in Säcken zu 50 kg bei Chemiefirmen, deren Adressen bei der nächsten Brauerei zu erfahren sind (diese brauchen es zur Flaschenreinigung).

Sie benötigen:

1 Topf aus Email oder Ton; 1 Kanister (5 l) aus Plastik oder ein Tongefäß; 1 große Schüssel aus Plastik oder Ton oder Email; 1 Stab aus Plastik oder Glas, 1 Becher aus Plastik, Email oder Ton; 1 Messer; leere Konservendosen als Masseinheit.

Als Gussformen verwenden wir, wo vorhanden, Polypropylenbecher (stets wiederverwenden!), andernfalls eine Plastikfolie über einem rechteckigen Holzkasten.

4. Maßeinheiten:

Als Masseinheiten, immer gestrichen gefüllt, nehmen Sie z.B.: (im folgenden einfach "EINHEIT" genannt), eine Filmdose (32ml) oder Tomatenmarkdose (70 ml).

5. Warnhinweise:

Natriumhydroxid ist gefährlich! Der Transport muss in Plastikfässern erfolgen, niemals in Plastiksäcken! NaOH plus Wasser plus Metall führt zu einer Explosion (des Taxis /Busses /Flugzeugs!) *Wegen Nichtbeachtung dieser Regel explodierte im D.R.Kongo ein Antonow-Flugzeug in der Luft: Aufgerissene NAOH Plastiksäcke reagierten mit dem Aluminium des Flugzeugs, als es hereinregnete!*

Im Dorfseminar muß diskutiert werden, wie man NaOH außer Reichweite von Kindern aufbewahren kann! Falls ein Kind davon eingenommen hat, muß es viel Milch trinken, oder eine Mischung aus 1 Teil Zitronensaft oder Essig und 99 Teilen Wasser; auf jeden Fall aber viel Wasser. NaOH greift die Haut an, daher stets gut Hände waschen! NaOH muß gut verschlossen aufbewahrt werden, da es sich sonst durch die Luftfeuchtigkeit verflüssigt. NaOH greift alles Metall an. Am besten ist es, im Dorf hergestellte Tongefäße zur Seifenproduktion zu verwenden, wodurch gleichzeitig die Arbeitslosigkeit bekämpft wird! Sonst eben Email- oder Plastikgefäße gebrauchen.

6. Produktion einer Kernseife

- a) Am Tag vor der Produktion: Falls Ihr Palmöl aus dem Dorf kommt, Palmöl aufkochen, dann durch Kunstfasertuch filtern, sodass Fremdstoffe entfernt werden.
- b.) Ebenfalls am Tag vor der Produktion: 4 Volumeneinheiten Wasser in ein offenes Glas- oder Plastikgefäß schütten, dann vorsichtig 1 Volumeneinheit NaOH zufügen. Umrühren mit Glas-oder Plastikstab bis sich alles NaOH gelöst hat (erwärmt sich stark!) An einem sicheren Platz über Nacht aufbewahren!
- c.) Am Tag der Produktion: 7 Volumeneinheiten Palmöl auf etwa 40 Grad erwärmen. Ebenso die NaOH Lösung in einem Wasserbad ebenso auf etwa 40 Grad erwärmen. Nun sehr langsam die NaOH Lösung zum Palmöl geben, allerdings unter schnellstmöglichem Rühren!
- d) Mit aller Kraft rühren, bis die Seife nach einigen Minuten langsam breiig wird. Bilden sich Körnchen oder scheidet sich Wasser ab, das Ganze nochmal erhitzen und ständig rühren: die Masse wird erneut homogen.
- e) Sobald die Masse gerade noch giessfähig ist, in einen rechteckigen Holzkasten (ausgekleidet mit Plastikhaut o. ä.) gießen. Nach 3 Stunden Oberfläche mit Lineal etc. glätten, später mit nassem Tuch unter festem Druck völlig glatt wischen.
- f) Nach 1 Tag in handelsüblich große Stücke schneiden. Während mindestens 2 Monaten im Schatten nachtrocknen lassen.(z. B. in Karton unter dem Dach). Es ist wichtig, die Seife wirklich nachzutrocknen: in dieser Zeit geht auch die chemische Reaktion in Richtung Seife weiter.

7. Weisse - gelbe - rote Seife

Palmöl enthält als Farbstoff das gelbrote Karotin. Sie erhalten daher mit obigem

Rezept eine gelbe Seife. Soll die Seife zum Waschen weisser Wäsche verwendet werden, wird das Palmöl auf dem Feuer hochoverhitzt (wobei ein beissender Qualm entsteht); dadurch wird das Karotin zerstört. Eine rote Seife erhalten Sie, indem Sie zu der NaOH/Wasser Mischung noch eine Einheit Bixa orellana (s.Kap.6.5) Samen zufügen und nach 10 Minuten wieder abfiltrieren:Die Mischung färbt sich tiefrot! Diese rote Lösung jetzt ins Palmöl einrühren wie oben beschrieben. Bixa orellana - Farbstoff besteht aus Karotin und ist von daher ungefährlich.

8. Der erste Versuch (z. B. in Seminaren)

Nehmen Sie lediglich eine kleine Masseinheit, z.B. einen Teelöffel aus Plastik

- Palmöl: 7 Teelöffel;
- Wasser: 4 Teelöffel;
- NaOH: 1 Teelöffel.

9. Rückfettende Schönheitsseifen

Diese Seife ist völlig neutral, enthält noch freies Öl (daher der Name "rückfettend") und ist daher zur Körperwäsche geeignet.

a.) Verwenden Sie: Palmöl: 8 Einheiten / Wasser: 4 Einheiten / NaOH: 1 Einheit

b.) Oder: Sie nehmen nur 7 Einheiten des (billigen) Palmöls, fügen aber kurz vor dem Hartwerden der Seife noch eine Einheit eines angewärmten, teuren Öls hinzu (zum Beispiel Olivenöl; daher z.B. der Name "Palmolive"!). Möglich ist auch die Zugabe von einer Einheit angewärmten Honigs. Anschliessend kann mit einer Form (aus gebogenem Blech selber machen!) eine Figur aus der Seife ausgestanzt werden: Form heiss machen oder in etwas Paraffin oder Petroleum tauchen.

c.) Oder: Cremeseife: käufliche Kernseife 4 Teile / gutes pflanzliches Öl 1 Teil / Wasser 1 Teil. Kernseife zerstoßen, mit Öl und Wasser vermischen. Langsam erhitzen, bis sich die Seife gelöst hat. Kaltrühren, in Form geben.

10. Parfümseife

Aus Rezept 9. gewonnene Seife nach 8 Wochen Trocknung im Mörser zerstampfen oder reiben oder zermahlen. Zu 8 Einheiten Seifenpulver fügen Sie 2 Einheiten Wasser hinzu, und schmelzen Sie so die Seife auf kleiner Flamme. Anschliessend vom Feuer nehmen, kaltrühren. Bevor die Seife hart wird, geben Sie einige Tropfen Parfüm hinzu; gut eignet sich dafür das ätherische Zitronengrasöl. Pardon: Sie müssen wirklich 8 Wochen warten, bevor Sie Parfümseife herstellen; ansonsten zerstört das noch vorhandene NaOH sofort Ihr Parfüm! Statt Parfüm können Sie auch stark getrocknete Zitronengrasblätter pulverisieren (mittels, wer hat, elektrischer Kaffeemühle) und eine Einheit davon unterrühren. Vor dem Hartwerden der Seife können Sie auch Blüten darauf legen, oder einen Stempel darauf drücken.

11. Rasiercreme:Selbsthergestellte, weisse Kernseife 8 Wochen trocknen lassen. Pulversieren. Zu 8 Einheiten Seifenpulver geben Sie 4 Einheiten Wasser und eine Einheit Honig. Erhitzen, bis sich eine homogene Masse bildet. Bei Bedarf Parfüm zusetzen. In Plastikgefäss luftdicht aufbewahren.

12. Zahnpasta-Ersatz

A.) Einfach normale Kernseife wie unter 6. beschrieben separat lagern und als Zahnseife verwenden, oder

B.) Rezept 6 anwenden, unter Verwendung von Palmkernöl, Sheabutter oder gebleichtem Palmöl. Die gewonnene Seife nach 8 Wochen Trocknung zermahlen. Zu 8 Einheiten Seifenpulver fügen Sie 2 Einheiten Wasser hinzu, und schmelzen Sie so die Seife auf kleiner Flamme. Anschliessend vom Feuer nehmen, kaltrühren. Bevor die Seife hart wird, geben Sie eine Einheit pulverisierte Eukalyptusblätter hinzu. Diese "Zahnseife" trocknen und separat aufbewahren; stets wenig davon auf die Zahnbürste geben.

C.) Bessere Alternative: Zahnpulver Kap. 4.5

13. Hartseife

Zum Entfernen grober Verschmutzungen: Palmöl: 6 Einheiten/ Wasser: 4 Einheiten / NaOH: 1 Einheit . Vor dem Hartwerden der Seife fügen Sie 1 oder 2 Einheiten feingesiebtes Kaolin zu (weißer Ton, findet man in Flüssen, in den Tropen üblicherweise zum Anstreichen der Hausmauern verwendet), oder feinstgesiebte Asche, oder Maismehl. Vor Gebrauch drei Monate trocknen. Sie können auch vor dem Hartwerden eine Schnur in der Seife versenken, und die Schnur dann im Badezimmer befestigen.

14. Waschpulver

Man vermindert im Vergleich zur Kernseife die Menge Palmöl:

- Palmöl: 5 Einheiten / - Wasser: 4 Einheiten / - NaOH: 1 Einheit

Zur Verwendung des Waschpulvers für Weisswäsche, selbst gebleichtes Palmöl verwenden. Nach 2 Monaten Trocknung raspeln, um Seifenflocken zu erhalten.

15. Bei Problemen

Falls Ihre Seife nicht gelingt, z. B. verschiedene Färbung aufzeigt oder griesartige Konsistenz hat: Am Tag nach der Herstellung in Mörser zerstampfen, oder raspeln oder in kleine Stücke schneiden. 8 Teile Seife und 2 Teile Wasser zusammen bis zum Schmelzen in einem Ton- oder Emailletopf erhitzen, erneut in Formen geben.

16. Kostenlose Seife oder falls Sie kein NaOH finden

Folgende "Abfälle" verwenden:

- Bananenschalen (vor allem der Kochbananen)
- Papaya-Strünke (also sozusagen den "Stamm von Papayabäumen")
- Kakaobohnenhülsen, Kokosnussschalen usw.

Trocknen Sie solche Abfälle an der Sonne oder mittels Sonnenkiste. Verbrennen. Noch einfacher: Einmal pro Woche die Asche des Hausfeuers sammeln (Die Asche darf nur aus der Verbrennung von Holz und unbedrucktem Papier stammen, keinem Plastik etc!) Füllen Sie nun einen 20-Liter Plastik(!)Eimer mit 10 Liter dieser Asche, 15 Liter kochendes Wasser zusetzen, 10 Minuten rühren. Durch Baumwolle, Papier oder Stoff langsam filtrieren (dies kann 12 Stunden in Anspruch nehmen) und das

Filtrat in einem 20 Liter Plastikeimer auffangen. Zur selben Asche nochmals 5 Liter kochendes Wasser zufügen, nochmals filtrieren. Die zwei Filtrate vereinigen und in einem Topf aus Ton oder Email kochen, bis nur noch 200ml davon übrig sind; Nun 200 ml Palmöl oder Sheabutter zusetzen, kurz aufkochen und in Formen giessen, 8 Wochen trocknen lassen. Ergibt eine graue, sehr hautverträgliche Seife, die mit der Zeit sehr fest wird.

17. Bei Verwendung anderer Öle:

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden die europäischen Städte immer schmutziger. Daher pflanzten die Kolonialherren riesige Ölpalmen-plantagen zur Seifenherstellung. Die Plantagen sind heute oft verlassen, da Seifen synthetisch oder aus minderwertigen Ölen billiger hergestellt werden können.

Palmöl hat den Vorteil, bei Zimmertemperatur fest zu werden, und vereinfacht die Seifenproduktion ungemein. Das sich bildende hautpflegende Glycerin muss nicht abgetrennt werden, sondern verbleibt in der Seife! Ist Palmöl bei Ihnen relativ teuer, so ersetzen Sie es zu 50 oder gar 75% durch andere Fette oder Öle (Oliven-, Erdnuss-, Sonnenblumenöl etc); damit können Sie trotzdem die oben beschriebenen einfachen Rezepte durchführen.

Ganz ohne Palmöl ist die Herstellung etwas komplizierter: 36 g NaOH in 200 ml Wasser lösen (Vorsicht!); 200 g heisses Rinder- oder Schweinefett, oder pflanzliches öl zugeben. Rühren. 600 ml heisses Wasser zugeben, mindestens 6 Stunden lang bei 70-80 °C halten (z.B. mittels Solarofen); alle 15 Minuten rühren. Anschliessend eine Mischung aus 120 g Kochsalz in 200 ml Wasser zugeben. Erkalten lassen: Die Seife setzt sich oberhalb des Wasser - Glycerin Gemisches ab. Die Seife in Formen giessen und 1-3 Monate trocknen lassen.

18. Seifenlösung gegen Flöhe

Werden Sie im Schlafzimmer von Flöhen geplagt, so stellen Sie vor dem Zubettgehen einen tiefen Teller ans Bett, in die Mitte des Tellers stellen Sie eine kurze brennende Kerze und giessen nun eine Seifenlösung in den Teller; im Glücksfall ertrinkt der Floh nachts darin.

Seifenproduktion



4.2. TEES: AUFGÜSSE UND ABKOCHUNGEN

Tee gegen	Pflanze	siehe Kapitel
Amöbenruhr	Indisches Wolfsmilchkraut	5.12
	Guave	5.15
	Mango	5.13
	Papaya	5.7
Asthma	Indisches Wolfsmilchkraut	5.12
	Eukalyptus	5.11
Blähungen	Eukalyptus	5.11
Blasenentzündung	Indisches Wolfsmilchkraut	5.12
	Zwiebel	6.2
	Eukalyptus	5.11
Bluthochdruck	Mais	6.49
	Zwiebel	6.2
	Vinca	6.48
Bronchitis	Zitrone	6.13
	Eukalyptus	5.11
Darmprobleme	Artemisia	5.4
Durchfall	Guave + ORS	5.15
	Ind. Wolfsmilchkraut + ORS	5.12
	Mango+ ORS	5.13
Fieber	Lemongras	5.9
	Basilikum	6.34
Hämorrhoiden	Artemisia	5.4
	Cassia occidentalis	6.10
	Mango	5.13
Halsweh	Mango	5.13
Husten	Eukalyptus	5.11
	Zitrone	6.13
	Orangenbaum	6.14
	Avocado	6.37
Magenreizung	Guave	5.15
Malaria	Artemisia	5.4
	Chinabaum	6.12
	Vernonia	6.47
	Papaya	5.7
	Zitronengras	5.3
Niederer Blutdruck	Kaffee	6.16
Schlaflosigkeit	Passionsblume	6.36
	Erdnußblätter	6.4
Skorbut	Zitrone	6.13
	Guave	5.15
Verdauungsstörungen	Pfeffer	6.39
	Gelbwurz	6.19
Verstopfung	Cassia occidentalis	6.10
	Flügelkassie	5.8
Zuckerkrankheit	Moringa	5.14
	Gartenbohne	6.38
	Mais	6.49

4.3. MEDIZINISCHE ÖLE

Rezept: **ÖL + PFLANZE + WÄRME = MEDIZINISCHES ÖL**

Bereiten Sie zuerst ein Wasserbad vor: einen halb mit Wasser gefüllten Kessel aufsetzen, in den ein etwas kleinerer bedeckter Henkel-Topf hineingestellt wird (s.Bild). Die Zutaten werden im inneren Topf erhitzt. Durch das Wasserbad wird gewährleistet, daß die Temperatur 100° C nicht übersteigt. Seien Sie sicher dass kein Wasser ins Öl gelangt; andernfalls verdirbt Ihr Öl sehr schnell.

Aus demselben Grund bitte nur getrocknete Blätter verwenden. Als Öl nehmen Sie das beste lokal verfügbare Öl: z.B. Moringaöl, Palmöl, Palmkernöl, Shea Butter, Sonnenblumenöl, Erdnussöl oder andere hautverträgliche Öle. Nehmen Sie wertvolle Öle für Kosmetika und Hämorrhoiden-Präparate, billigere Öle für Rheuma- und Massageprodukte. Palmöl (gebleicht oder ungebleicht) hat den Vorteil, auch nach 5 Jahren noch nicht ranzig zu werden. Falls Sie im Dorf hergestellte Öle verwenden sollten, müssen Sie diese kurz auf 101 Grad Celsius erhitzen, um sicher zu sein, dass alles Wasser verschwunden ist.

Sobald das Wasser im Wasserbad kocht, lassen Sie die Öl-Pflanzenmischung nun 1 Stunde lang im Wasserbad kochen; alle 15 Minuten rühren. Heiss filtrieren und ohne Rühren erkalten lassen. Das fertige Öl muß vor Sonne, Hitze und Luft geschützt werden. Bewahren Sie Salben und Öle daher in einem gutschließenden Gefäß auf, das nur wenig mehr Fassungsvermögen hat, damit Ihr Produkt optimal geschützt ist. Alte Produkte nicht mit neuen vermischen. Werfen Sie Öl weg, wenn es ranzig riecht.

Auf Färbungen und chemische Konservierung einiger industriell hergestellter kosmetischen Öle brauchen Sie nicht neidisch zu blicken: Farbstoffe und Konservierungsmittel können Allergien hervorrufen. Für die Gesundheit sind Ihre selbsthergestellten medizinischen Öle und Salben allemal besser!

Als Masseinheiten haben wir **Gramm oder Volumen-Einheiten** verwendet (Hier: Tomatenmark- Döschen, 15 Einheiten x 70 ml ergeben etwa 1 Liter). Füllen Sie diese Einheiten mit Öl bzw. ohne Druck mit der getrockneten, pulverisierten (!) Pflanze. SORRY: Unsere Dosierungen variieren von Ausgabe zu Ausgabe; empfehlenswert sind immer die Dosierungen der letztjährigen Buch-edition.

ACHTUNG: Duftende Öle verlieren in Plastikflaschen schon nach wenigen Wochen ihren Duft, da die ätherischen Öle in das Plastik abwandern. Daher: In Glasflaschen aufbewahren!!!

A. Babyöl

In den ersten Lebensmonaten sollten Sie keine Aromas oder Parfüms verwenden, um Allergien vorzubeugen. Normales pflanzliches Öl genügt zur Pflege.

B. Kosmetiköl

Blattpulver von Orangen-oder Zitronenbaum oder Aloe 100g oder 300 ml Volumen
Oder: Ätherisches Öl (Orange oder Zitrone): 100 Tropfen
Pflanzenöl (Olive, Sonnenblume usw...) 1000ml

C. Massageöl: Eukalyptusblättermehl 100g oder 300 ml Volumen; oder:
Ätherische Öle (Eukalyptus, Lemongras, Ylang-Ylang, Orange, Zitrone usw.): 200
Tropfen. Pflanzenöl (Palm, Olive, Sonnenblume usw...) 1000 ml

D. Rheumaöl

Pili-Pili Früchte (in ganzem Zustand gekauft!),
getrocknet und pulverisiert 100g oder 300 ml Volumen
Nur falls vorhanden: Elemi (Weihrauch)-Harz 100g oder 100 ml Volumen
Pflanzenöl (Palm, Olive, Sonnenblume usw...) 1000 ml

----Falls Sie eine elektrische (Schlagmesser-)Kaffeemaschine haben, wird das Chili
besser hierin pulverisiert, da hiermit auch die harten Samen mitpulverisiert werden,
im Gegensatz zum Mörser.

---Falls Sie ein Thermometer 0-100 Grad Celsius besitzen, können Sie diese
Substanzen ausnahmsweise direkt auf dem Feuer 30 Minuten lang bei 80-100 Grad
Celsius halten, (also ohne Wasserbad) unter ständigem Rühren. Grund: Chili ist
hitzeresistent. Schutzbrille tragen!!! Vorsicht: Ein Tropfen ins Auge und Sie können
erblinden! Anschliessend filtern. Auch bei der Anwendung gilt: Den Kontakt mit den
Augen vermeiden! Handschuhe anziehen! Bei kleinen Kindern deshalb nicht
anwenden! Mit aller Kraft einmassieren und anschliessend warmhalten

E. Öle gegen Krätze

a.) Für den ganzen Körper: Blattmehl von Cassia alata und /oder
Azadirachta indica und/oder Melia azedarach: 100g oder 300 ml Volumen
Pflanzenöl (Olive, Sonnenblume usw...) 1000ml

Eine Stunde lang im Wasserbad erhitzen, filtern, 2 x täglich auftragen.

b.) Für Körperteile: 2 x täglich Niemöl auftragen

c.) Für Körperteile: Eine überraschend einfache Rezeptur: Petroleum 1 Einheit,
Pflanzenöl 1 Einheit miteinander mischen; nicht erhitzen! (Unter Petroleum
verstehen wir das Petroleum, das in Petroleumlampen eingesetzt wird). Patient 3 x
täglich mit Seife waschen und jedesmal anschliessend mit dieser Mixtur einreiben;
während 2 Tage. Damit vermeiden Sie den Import von Benzylbenzoat oder die
Verwendung der giftigen Lindanlösungen! Bei **Kopfläusen**, 2 x täglich 1 Teelöffel
ins Haar einreiben, nicht mehr als 2-3 Tage lang. Hautentzündungen durch
Filarien (Haut wird blutig gerieben wegen Juckreiz) verschwinden durch das
Auftragen dieses Öls; (leider verschwinden aber nicht die Filarien aus dem Körper).

F. Anti-Fliegen Öl: Mischen Sie 10 ml pflanzliches Öl mit 10 ml Eukalyptus Öl und
10 ml Lemongrasöl. Oder: Verreiben Sie frische Blätter vom Zitronenbaum oder
Eukalyptusbaum oder Zitronengras auf Ihrer Haut.

G Hautpilz Öl/Hautflechtenöl: Verwenden Sie ein Blattmehl aus einer oder
mehreren Pflanzen: Artemisia annua / Melia azedarach/ Cassia alata/ Azadirachta
indica: 50g oder 150 ml. Pflanzenöl (Palm, Olive, Sonnenblume usw...) 1000 ml .
Eine Stunde im Wasserbad erhitzen, dann filtern.

4.4. SALBEN, LIPPENSTIFT, ZÄPFCHEN

Wir stellen Salben nach folgendem Rezept her:

MEDIZINISCHES ÖL + WACHS + WÄRME = SALBE

Produzieren Sie das medizinische Öl wie oben beschrieben und filtrieren Sie es noch heiss; Filtrerrückstand wegwerfen. Wachs getrennt davon schmelzen, evtl. filtern und zum noch heissen Öl hinzufügen. Kurz umrühren. **WACHS:** Für Kosmetika oder Salben für empfindliche Haut, bitte nur Bienenwachs verwenden - dies ist immer das beste Wachs. Für Rheuma-oder Massageöle können Sie zur Not oder zur Geldersparnis auch handelsübliches Wachs (Paraffin, ein Erdölprodukt) verwenden; in grossen Mengen erhältlich bei Erdölfirmen, für kleine Mengen nehmen Sie ungefärbte handelsübliche Paraffin-Haushaltskerzen. Das Verhältnis Öl zu Wachs ist 10+1; bei sehr heissen Ländern nehmen Sie 10+2. Unsere Öl/Wachsmischung ist bei weitem der billigen **Vaseline** überlegen, da Vaseline (100% Erdölprodukt) nicht in die Haut eindringt. Vaseline dient dem Hautschutz vor schmutzigen Arbeiten; es ist im Gegensatz zur Werbung kein Kosmetikum (!) da es die Poren luftdicht verschliesst! Salben möglichst unterhalb 30°C aufbewahren.

A. Babysalbe Pflanzliches Öl 100 ml + Bienenwachs 10 ml oder 10Gramm.

B. Rheumasalbe

Rheumaöl (s.o.) 100ml, Bienen- oder anderes Wachs 10 ml oder 10Gramm. Falls Sie in die Rheumasalbe Weihrauch eingearbeitet haben, brauchen Sie nur 7 ml oder 7 g Bienenwachs zufügen. Diese Salbe wirkt laut deutschen Rheumapatienten besser als alles andere was in Deutschland auf dem Markt ist! Wir haben im Kwango am Schluss meiner Arbeit dort keinerlei andere Rheumasalbe mehr verwendet!

C. Hämorrhoidensalbe

Je nach Verfügbarkeit, verwenden Sie eine oder mehrere der folgenden, im Buch beschriebenen Pflanzen (stets getrocknet und pulverisiert): Lemongrasblätter/ Aloe vera Blätter/ Guavablätter/ Kamillenblüten/ Basilikumblätter/ Artemisiablätter: Insgesamt: 25g oder 75 ml. Hinzufügen: Gutes Pflanzenöl, z.B. Olivenöl, Sheabutter, Palmkernöl, Sonnenblumenöl 1000 ml. Wie beschrieben, im Wasserbad erhitzen, filtern, 100g oder 100 ml Bienenwachs zufügen. Kommentar: Reine Artemisiasalbe wirkt am besten gegen Hämorrhoiden; 12,5g A-3 Pulver pro Liter sind ausreichend.

D. Wund- und Brandsalbe A: 500ml Oliven- und 500ml Rizinusöl (oder andere saubere Öle) und 100g Bienenwachs zusammen auf dem Feuer auf knapp 100 Grad erhitzen unter ständigem Rühren, 12,5g absolut sauberes Artemisiablätterpulver (falls nicht vorhanden: Niemblätterpulver) einrühren, nun ins Wasserbad stellen und dort eine Stunde kochen, dann hygienisch filtern und direkt in fabrikneue Dosen füllen.

E. Wund- und Brandsalbe B: 200g kleingeschnittene Zwiebeln einen Tag im Schatten leicht trocknen. Nun direkt auf dem Feuer mit 1 Liter Öl langsam erhitzen, bis alles Wasser der Zwiebeln verdampft ist. Filtern. Nur auf Wunsch 100g oder 100 ml Bienenwachs zufügen; denn je mehr Wachs Sie zufügen, umso mehr verzögert

dies den Heilungsprozess, da Sauerstoff nicht mehr zur Wunde gelangt. Nun, falls vorhanden, 90g oder 100 ml Einheiten sauberen Honig (notfalls erhitzt) zufügen. Kaltrühren. Patient unter Mosquitonetz halten!

F. Krätzesalbe: Auch dies ist ein Naturprodukt: Mischen Sie 1 Gramm Schwefel mit 20 Gramm vorsichtig erwärmter Vaseline. Kaltrühren. Schwefel wird auf lokalen Märkten verkauft.

G. Schönheits-Maske: Fruchtfleisch einer sehr reifen Avocado: 6 Einheiten (Teelöffel). Zitronensaft: 1 Einheit (Teelöffel). Am Abend mischen, auf das Gesicht auftragen, morgens ohne Seife vom Gesicht abwaschen.

H.Hautschutzsalbe: Billigstes Pflanzenöl 7 Volumen-Einheiten, farbloses Kerzenwachs 3 Volumen-Einheiten. Zusammen erhitzen, erkalten lassen. Dies dient als Ersatz für die oft teure Vaseline als Hautschutz bis hin zur Schuhcreme.

I. Hautpilz Salbe/Hautflechten Salbe

Zu 1 Liter Hautpilzöl (siehe oben) 100 ml oder 100g Bienenwachs zusetzen.

J. Zäpfchen und Lippenstifte

Zur Herstellung von Zäpfchen setzt man zu 100ml von dem gewünschten medizinischen Öl noch hinzu 82 Gramm Bienenwachs dazu, zur Herstellung von Lippenstiften reichen 43 Gramm Bienenwachs, ein Beispiel finden Sie im Kap.8.6.

K. Schuhcreme: 5 Teile billigstes pflanzliches Öl und 5 Teile Kerzenwachs zu gleichen Teilen erhitzen, kurz rühren, abfüllen. Für schwarze Schuhcreme noch 1 Teil feinst gepulverte Holzkohle (durch Nylonstoff sieben!) untermischen.

4.5. PUDER UND PULVER

A Puder zur Hautpflege von Babys:Eine Tasse voll Maniokmehl 20 Minuten lang ganz schwach erhitzen, bis es sehr trocken und ganz leicht hellbraun wird. Sofort sieben und gut verschlossen aufbewahren. Auch Erwachsene können dieses Puder bei Hautschürfungen verwenden. Dem Puder für ältere Babys bei Wunsch noch einige Tropfen Parfüm zufügen.

B Holzkohlepulver (Carbo vegetabilis)

Holz von einem ungiftigen, nicht harzenden Baum, (z.B.Mango-Äste) in einem Meiler verkohlen. Oder: Erdnußschalen oder Kaffeebohnen-Schalen zerstoßen, in einem mit Deckel versehenen Eisentopf (Alutöpfe gehen kaputt!) verkohlen. Erneut zerstoßen, sieben. Diese gepulverte Holzkohle absorbiert Gifte und Gase. Innerlich verwendet (3 x täglich 1 Eßlöffel) bei Blähungen, Mundgeruch, Diarrhöe bei Erwachsenen. Innerlich 50 - 100g (!) nach Vergiftungen durch Giftpflanzen, zusammen mit einem Abführmittel. Äußerlich bei schlecht riechenden, eiternden Wunden.

C Mineralpulver (Bolus rubra)

In Afrika findet sich nahe bei den Flüssen eine rote Erde, die im Westkongo "Itsama", im Ostkongo "Tumu" genannt wird. Traditionsgemäß essen schwangere Frauen diese Erde, um den Mineralbedarf des Körpers zu decken. Eine Analyse ergab pro Kilo:

Kalzium 2450 mg; Magnesium 1400 mg; Eisen 14000 mg (!)

Mangan 152 mg; Kupfer 16 mg; Zink 18 mg; Kobalt 2.7 mg.

Ein wahrer Mineralien-Reichtum! Die Mehrheit unserer afrikanischen Bevölkerung könnte es sich nicht leisten, Mineraltabletten mit demselben Gehalt in der Apotheke zu kaufen. Wir empfehlen, die Erde durch Erhitzen in einer Pfanne zu desinfizieren und zu trocknen, anschließend zu sieben. Anwendung: Anämische Kinder 1 Teelöffel/Tag; Schwangere 1 - 2 Eßlöffel/Tag; jeweils, so die Möglichkeit besteht, mit Zitronensaft vermischt und zwischen den Mahlzeiten einnehmen zur Verbesserung der Resorption.

D Jodiertes Salz

Im Landesinnern der Tropen, wo es keinen Meerfisch zu essen gibt, erkranken viele Menschen an Kropfbildung. Um dem vorzubeugen, sollten Sie nur jodiertes Kochsalz verwenden. Trocknen und pulverisieren Sie 1 Kg Salz. Zerreiben Sie sorgfältig 30 mg Kaliumjodid mit 1 g Kochsalz, fügen Sie dann 10 g Kochsalz zu, erneut verreiben, fügen Sie dann 100 g Kochsalz zu, erneut verreiben, dann den Rest Kochsalz zugeben um zu einem Kilo Fertigprodukt zu gelangen.

E. Babynahrung

Spätestens ab dem 6. Monat verlangt Ihr Kind Zusatznahrung zur Muttermilch. Widerstehen Sie der Werbung und kaufen Sie keine im Laden! Frische Kost ist immer besser! Falls Sie, z.B. für Reisen, Fertignahrung benötigen, so geben wir hier eine Möglichkeit der Eigenherstellung.

In der angegebenen Reihenfolge mischen und luftdicht verpacken. Unbedingt Trocknungsgrad überprüfen wie im Kapitel 2.5 beschrieben. Nach Anbruch wegen der Gefahr der Schimmelbildung rasch verbrauchen!

Für eine Mahlzeit, 2 gehäufte Esslöffel dieser Mischung zusammen mit 350 ml Wasser kurz kochen, oder mit vorgekochtem, kaltem Wasser auflösen;

- Getreide :Mindestens 2 Arten aus folgender Auswahl:Sorgho, Reis, Mais, Weizen, Hirse, stets gut trocknen (z.B.mittels Sonnenkiste); oder für 20 Minuten leicht anrösten; dann mahlen: 650 g oder 3 Tassen

- Leguminosen (Soja, Bohnen, Linsen oder Erbsen),20 Minuten kochen, dann trocknen und pulverisieren 350 g oder 2 Tassen

- Falls vorhanden: Getrocknete Moringa oleifera Blätter 25 g oder 1/4 Tasse

Auf Wunsch: Ölfrüchte (Erdnüsse ohne Häutchen oder Sesam) 100 g oder 1 Tasse

Nur kurzfristig in Flüchtlingslagern oder in ähnlichen Notfällen,

(Zahnschäden!): Zucker

50 g oder 1/2 Tasse



F. Zahnpasta-Ersatz: Zahnpulver:

1. Zum täglichen Gebrauch: Dieses Pulver ist besser als handelsübliche Zahnpasta! Verwende entweder die Blätter von Eucalyptus globulus oder die Rinde von den Zweigen des Niembaumes (Azadirachta indica). Diese Bäume müssen in einer sauberen Gegend wachsen, z.B. in einem Wald, und Blätter bzw. Rinde müssen mindestens 2 m über dem Boden geerntet werden. Erntegut noch auf dem Baum in einen Behälter sammeln, nicht auf den Boden werfen. Erntegut mit Wasser (Trinkwasserqualität) waschen, auf einem Tisch innerhalb von drei Tagen völlig trocknen, evtl. im Solarofen nachtrocknen. Wenn „knistertrocken“, dann in einem völlig sauberen Mörser zerstoßen. Nun dieses Pflanzenpulver luftdicht in einem Glas aufbewahren. Zur Produktion des Zahnpulvers z.B. eine Tasse Kochsalz auf einer Eisenpfanne direkt auf dem Feuer „rösten“ (Alu-Töpfe schmelzen bei dieser Temperatur!). Sie benötigen nun einen sauberen Steinmörser, oder einen Holzmörser der NUR für die Produktion dieses Zahnpulvers reserviert ist. Nun immer in diesen Mörser einen Teelöffel des heißen Salzes und dann drei Esslöffel Pflanzenpulver zugeben, zerstoßen, und durch ein Nylontuch sieben, das Sie über eine Schüssel mit Wäscheklammern oder Schnur befestigt haben. Was nicht durch das Sieb geht, erneut zerstoßen usw., bis das ganze Material gesiebt ist. Luftdicht verpacken! Zum Zähneputzen immer ein wenig davon auf die nasse Zahnbürste geben.

2. Bei Kariesproblemen: Mischen Sie einen Teelöffel Salz mit einem Teelöffel reiner gesiebter Holzasche. Tauchen Sie ein angefeuchtetes Stück Eukalyptus- oder Niemzweigchen in diese Mischung und reiben Sie damit täglich mehrmals über braune Flecken auf Ihren Zähnen. Diese Methode hilft aber nur, solange der Kariesfleck noch oberflächlich ist! Etwas tiefere Kariesflecken schleift der Zahnarzt ab, oder, wenn dieser unerreichbar fern oder unerreichbar teuer ist: zweimal täglich mittels einem Stück allerfeinstem, angefeuchtetem Schmirgelpapier den Fleck behandeln ohne den Zahnschmelz zu beschädigen! (Ihr Zahnarzt wird entsetzt sein!)

3. Bitte beachten: Viele Afrikaner haben braune Schleier auf den Zähnen; dies ist die Folge einer zu hohen Flour-Konzentration (aus Vulkangestein) im Trinkwasser und kann nicht beseitigt werden, schon gar nicht durch „Super-Weiss“ Zahnpasten mit erhöhtem (!!!) Fluorgehalt aus Europa!

4.6.Orale Rehydrationslösung (ORL)

Rat: In allen Fällen von Durchfall (sei es ein Symptom von Malaria, einer bakteriellen Infektion, Typhus, Cholera usw...) geben Sie immer sofort ORL! Geben Sie weiterhin auch eine normale Nahrung, um einem Vitaminmangel vorzubeugen. Produzieren Sie ORL selbst, es ist ein Unding teure Packungen zu kaufen, und kostenlose ORL Beutel machen die Leute von Geschenken abhängig!

A. Die Inhaltsstoffe:

ORL hat drei Inhaltsstoffe: Wasser, Zucker, Salz

- Wasser: Das Wichtigste ist es, den Wasserverlust auszugleichen. Bestmöglichstes Wasser verwenden, z.B. Quellwasser, oder abgekochtes Wasser, oder Guavatee.

- Zucker: Im Idealfall Honig verwenden (ausser für Kinder unter 1 Jahr). Als Zucker verwenden wir Haushaltszucker, Kliniken verwenden oft Glukose. Falls Ihnen Zucker zu teuer ist, oder wenn der Patient zuckerkrank ist, verwenden Sie statt 30 g Zucker (s.u.) dann
 - a.) etwa 100 g Püree aus Bananen, ungekocht,; oder
 - b.) etwa 100 Süsskartoffeln, gewürfelt 5 Minuten gekocht, dann püriert; oder
 - c.) etwa 30 g (etwa 3 gehäufte Teelöffel) Weizen-/Reis-/ oder Sorghum Mehl, 5 Minuten gekocht.
- Salz: Im Idealfall verwenden wir „Einheimisches Salz“ das in tropischen Dörfern aus der Asche verbrannter Bäume gewonnen wird und ein Natrium/Kalium-Mischsalz darstellt. Andernfalls übliches Kochsalz verwenden (chemisch: Natriumchlorid).
- Kalium: Manchmal wird der Durchfall lebensbedrohend: das kann bei Säuglingen schon am ersten Tag sein, bei Erwachsenen meist erst nach ein paar Tagen ständigem Durchfall: dann ist der Kaliumspeicher (im Skelett) aufgebraucht, und die Darmfunktion ist ausser Kraft gesetzt. Dann muss das ORL auch Kalium enthalten, jedoch nur wenn der Patient urinieren kann. Gute Kaliumquellen sind Avokadofrüchte, Bananen, Kürbis, Kokosmilch, Karotten, Soja, und alle Blattgemüse wie z.B. Moringa, Spinat, Amaranth. Falls kleine Kinder also Kalium benötigen, geben Sie a.) dieses Obst oder Gemüse, oder b.) etwas „einheimisches Salz“, oder: c.) im extremen Notfall fügen sie pro Liter ORL einen Teelöffel saubere Holzasche zu, und filtern Sie dann die ORL nach 5 Minuten (überprüfen Sie den Geschmack!)
- Falls irgendeine Ihrer Substanzen wie Wasser, Zucker, Salz nicht vollständig sauber zu erhalten war, kochen Sie die Mischung kurz auf.
- Die Aromen und Farbstoffe, die Firmen in den Tropen der ORL beifügen, sind völlig unnützlich!

B. Produktion der ORL im Haushalt

- Geben Sie auf einen Liter Wasser 4 Esslöffel Honig oder 2 gehäufte Esslöffel (30g) Zucker plus 2 mal die Menge Salz die Sie zwischen Daumen und Zeigefinger halten können (3,5g).
- Für einen Becher (500ml) ORL geben Sie 500 ml Wasser, 2 Esslöffel Honig oder 1 gehäuften Esslöffel Zucker, plus die Menge Salz die Sie zwischen Daumen und Zeigefinger halten können.

C. Dosierungen

- Geben Sie täglich 200 ml (ein Glas) davon für jedes kg Körpergewicht Ihres Kindes. Falls Sie das Körpergewicht nicht messen können, und arme Familien kein Messgefäss für ml zur Verfügung haben, verwenden Sie die im Haushalt bekannten Masseinheiten wie Becher, Colaflaschen usw:

Dosierung von ORL

Alter	ml pro Tag	Grösse der Flasche			
		0.33 Liter	0.5 Liter	0.7 Liter	1 Liter
Unter 6 Monate	700	2 Fl.	1 ½ Fl.	1 Fl.	¾ Fl.
6 Monate bis 2 Jahre	1400	4 Fl.	3 Fl.	2 Fl.	1 ½ Fl.
3 bis 6 Jahre	2100	6 Fl.	4 Fl.	3 Fl.	2 Fl.
7 bis 14 Jahre	2800	8 Fl.	6 Fl.	4 Fl.	3 Fl.
Älter als 14 Jahre und Erwachsene	3500	10 Fl.	7 Fl.	5 Fl.	3 ½ Fl.

D. Produktion von ORL in Kliniken:

Es ist unsinnig, vom Ausland Ein-Dosis-Verpackungen für die orale Rehydratation einzuführen, jede noch so einfache Apotheke kann das selber machen

Natriumchlorid (Kochsalz)	3,50 g
Kaliumchlorid	1,50 g
Glucose (syn. Dextrose, Traubenzucker)	20,00 g
Natriumbikarbonat (NaHCO ₃)	2,50 g

(Das ist die Menge für 1 Liter Wasser.) Statt 2,5 g Natriumbikarbonat kann auch 3,0 g Natriumzitat (Trisodium citrate dihydrate) verwendet werden. Kochsalz und Kaliumchlorid gut trocknen (z. B. in der Sonnenkiste), zerstoßen und sieben. Kochsalz, Kaliumchlorid und Bikarbonat mischen, dann mit Zucker vermischen (alles in gleicher Korngröße). In luftdichte Behälter zu 500g abfüllen. Wenn kein Traubenzucker zur Verfügung steht, ersetzen Sie 20g Glucose durch 30 g Haushaltszucker (syn. Saccharose, Rohrzucker) was nichts an der Wirksamkeit ändert.

E. ORL: Das Problem mit der Haltbarkeit:

Da luftdichte Behälter in den Tropen selten sind und das ORL-Salz in feuchter Luft sehr schnell verklumpt oder flüssig wird, haben wir in unserer Zentralapotheke folgendes Rezept entwickelt:

Kaliumchlorid	33 g
Kochsalz	100 g
Rohrzucker (haushaltsüblich)	600 g
Wasser	400 ml

Zuerst Kaliumchlorid, dann Kochsalz, dann Rohrzucker in heißem Wasser auflösen (Reihenfolge einhalten!). Aufkochen, filtrieren. Dies hat auch einen hygienischen Vorteil, wurden Zucker und Salz doch manchmal schon während der Produktion und erst recht beim LKW - Transport verunreinigt. In Flaschen abfüllen, bei Raumtemperatur lagern, drei Jahre haltbar, auch nach Anbruch. 4 Kaffeelöffel hiervon mit 0,7 l Wasser vermischt ergibt gebrauchsfertiges ORL.

4.7. DER SCHWARZE STEIN

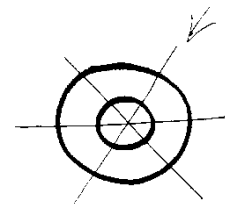
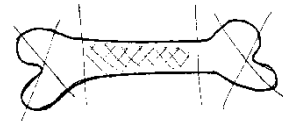
Der schwarze Stein ist ein gutes Beispiel dafür wie sich traditionelle und moderne Medizin treffen können! Wer im West-Congo weiss, wie der schwarze Stein produziert wird, wird sogar „Doktor“ genannt!

Der schwarze Stein wird nach Schlangenbissen und Stichen von giftigen Insekten wie z.B. Skorpionen eingesetzt. Sein Wirkprinzip beruht darauf, als starkes Adsorbens Flüssigkeit aufzunehmen. Dabei bleibt der schwarze Stein am Stich haften, da er an dieser Stelle einen Unterdruck erzeugt; bis er vollgesogen ist und abfällt. Als Test kann man ihn an die Zungenspitze halten: er saugt sich fest und - wenn man ihn nicht gleich wieder abnimmt - bringt sogar die Zunge zum Bluten, wenn man ihn erst nach 5 Minuten gewaltsam entfernen will.

Die **Zusammensetzung** des schwarzen Steines wird vom Hersteller geheimgehalten, was bei manchen Christen den Verdacht schürt, es handle sich um Magie. In der Literatur wird beschrieben, daß er Giftreste und sonstige gefährliche Produkte, die sich in der Umgebung von Bißstellen bilden, in hohem Maße absorbiert. Aus diesem Grund muß der schwarze Stein nach einer solchen Verletzung baldmöglichst zum Einsatz kommen. (Natürlich ist Schlangenserum aktiver, nur in den meisten Gesundheitszentren nicht vorhanden und extrem teuer!)

Herstellung:

Wir gehen folgendermassen vor: Das mittlere Drittel des Oberschenkelknochens einer Kuh nehmen. Den Knochen in Scheiben von etwa 1,5 cm Dicke sägen. Diese Stücke müssen aussehen wie Elfenbein, grobstrukturierte Knochen sind wertlos. Nun Knochenmark entfernen. Diese Scheiben nun in 6 Stücke in der Grösse von etwa 4 x 1,5 cm zersägen. Mit frischem Wasser 10 Minuten auskochen, (ergibt eine Suppe!), Wasser abgiessen, Fleischreste abschaben. Erneut 10 Minuten auskochen, jetzt unter Zusatz von Waschpulver, Wasser wegwerfen. Erneut mit Waschpulver auskochen. Zuletzt mit reinem Wasser auskochen.



Diese nun reinweissen Stücke 5 Tage an der Sonne oder einen Tag im Sonnenofen trocknen, um alles Wasser zu entfernen.

Mit einer Metallfeile nun alle scharfen Kanten entfernen und die Stücke abflachen, damit sie später gut auf der Haut aufliegen.

Nun jedes Stück in zwei Lagen Aluminiumfolie wickeln. Die Knochenstücke in die Mitte der roten Glut eines Holzkohlefeuers legen. Die Verkohlung benötigt je nach Temperatur 10-120 Minuten. Zunächst entwickelt sich ein ordentlicher Gestank; sobald dieser aufhört, ein Stück aus dem Feuer nehmen, eine Minute abkühlen lassen, dann öffnen: es soll verkohlt, schwarz und fest, aber noch nicht verbrannt sein. Bei richtiger Herstellung klebt der schwarze Stein an der Zunge. Ist der „Stein“ noch weiss oder braun, muß er noch länger erhitzt werden. Sollte der schwarze Stein zerbrechlich sein oder gar zu weißem Puder zerfallen, wurde er zu schnell und zu stark erhitzt. Der "Schwarze Schlangenstein" ist nun sofort einsatzbereit.

Aufbewahrung:

Den schwarzen Stein sorgfältig behandeln, immerhin haben wir eine sterile Wundaufgabe produziert! Luft- und staubdicht verpacken, ein feuchter „Stein“ ist wirkungslos! Von Kindern fernhalten!

Anwendungstechnik:

-----**Schlangenbisse:** Die Bißstelle andrücken um Flüssigkeitskontakt herzustellen. Sobald der Stein mit Blut in Berührung kommt, saugt er sich fest und läßt sich erst lösen, wenn er alles Gift und Sekret aufgenommen hat.

-----**Furunkel, punktförmige Abszesse:** Den schwarzen Stein so zerbrechen, dass er etwa die Grösse des Furunkels hat. (Dazu den schwarzen Stein in eine neue Plastiktüte legen, Tuch drüber legen, kurz mit Hammer darauf schlagen). Furunkel bzw. Abszess andrücken, um Flüssigkeitskontakt herzustellen. Der schwarze Stein saugt praktisch den Furunkel leer und vermindert damit die Keimzahl rein mechanisch. Für grossflächige Wunden ist der schwarze Stein natürlich völlig ungeeignet!

Regenerierung:

Viele behaupten man müsse den schwarzen Stein mit Milch auskochen und damit regenerieren, da er so teuer sei. Nachdem Sie jetzt Experte in der Herstellung geworden sind und genügend „Steine“ fast zum Nulltarif besitzen, sollten Sie besser jeden „Stein“ nach Benutzung wegwerfen.

Mechanismus:

Wie und warum wirkt der schwarze Stein? Ein Tröpfchen Flüssigkeit wandert in die kilometerweiten Kapillaren dieses Steins, und je weiter es wandert, umso stärker wird der Unterdruck, das heisst umso mehr haftet der „Stein“ auf der Haut. Wir sehen diese Kapillarwirkung wenn wir einen trockenen Schwamm an eine Wasseroberfläche halten.

Wie effektiv ist der schwarze Stein? Viele Kliniken in den Dörfern der Tropen haben rein nichts gegen Schlangenbisse...da ist es zumindest eine Beruhigung für das sowieso giftgeschädigte Herz des Patienten, dass jemand mit einem Arzneimittel kommt. Und zumindest etwas Gift geht ja nun wirklich in den Stein über!

4.8. HONIGWEIN

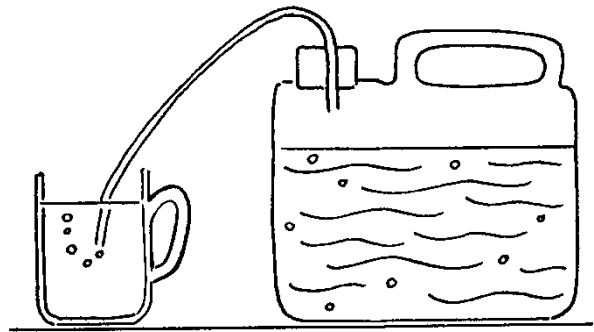
Honigwein dient als Grundstoff für Medizinalweine und Elixiere. Gut hergestellt enthält er 12 - 14 % Alkohol.

Honig 2,5 Liter

Wasser 2,25 Liter

Fruchtsaft 0,25 Liter

Wenn kein Honig vorhanden ist: Zucker: 2,00 kg; Wasser: 2,75 Liter, Fruchtsaft 0,25 Liter.



Als Saft kommen Mango-, Orangen-, Zitronensaft usw. in Betracht. Er wird benötigt, um die Hefe mit Mineralstoffen zu versorgen. Das Gemisch wird 15 Minuten gekocht, anschließend filtriert und in ein 5 l-Gefäß (am besten aus Ton oder Glas, falls nicht vorhanden aus lebensmittelverträglichem Plastik) abgefüllt. Erkalten lassen, 1/2 Teelöffel Hefe zugeben (am besten Spezialhefe, aber es kann auch normale Bäckerhefe genommen werden). In den Deckel wird ein kleines Loch gebohrt, durch das ein Schlauch eingeführt wird (z. B. ein Infusionsschlauch). Das andere Ende des Schlauches mündet in einen wassergefüllten Becher, so daß überschüssiges Kohlendioxid zwar entweichen kann, Luftsauerstoff jedoch nicht in das Gefäß eindringt und den Wein verdirbt. Das Gefäß warmhalten und jeden Tag etwas rütteln oder umrühren. Nach 2- 3 Wochen ist die Gärung zu Ende, es wird durch ein Tuch filtriert. Den Wein vor Hitze, Sonne und Luft geschützt aufbewahren.

4.9. HUSTENELIXIER

Unvergällter Alkohol 70 % 2,5 l

zerstoßene Eukalyptusblätter 250 g

Mischen, leicht verschlossen warm stellen, nach 7 Tagen filtrieren. Zufügen: 2,5 Liter Honigwein

Das Elixier wird vor Hitze und Licht geschützt in Flaschen aufbewahrt.

Verabreichung: Erwachsene: 3mal täglich 1 Teelöffel

Kinder ab 7 Jahren: Mehrmals täglich 20-40 Tropfen zusammen mit viel Tee oder heissem Wasser zur Erleichterung des Abhustens.

4.10. VITAMIN- UND MINERALSTOFFE

Es ist bestürzend, daß viele Menschen in den Tropen aus Geldmangel Opfer von Hunger und Krankheiten werden. Noch schlimmer ist es jedoch, wenn der Anlass dazu aus der Werbung kam. Man kauft "Appetitanreger", Vitaminsäfte, Tonics usw. die entweder unwirksam oder überflüssig sind. Ein Kilogramm Fleisch ist billiger und verleiht mehr Kraft und Gesundheit als ein Haemo-vita-Sana-Paradieso- usw.-Sirup, ein Kilogramm Rinderleber ist billiger und wirksamer als eine Ampulle Leberextrakt.

Eine Frau aus unserem Dorf hat einen ganzen Wochenlohn ausgegeben für eine Flasche künstlichen roten Sirup - im Glauben, daß damit das Blut ihrer Tochter "aufgefüllt" werden könne. Hat diese Frau so gehandelt, weil sie nur eine einfache Dörflerin ist? Schauen wir in die staatlichen, ja sogar manche kirchlichen Krankenhäuser, sogar in den Hauptstädten: Die Budgets werden oft verschwendet für den Kauf von Vitamin-C-Spritzen, Vitamin-B-Tabletten, Vitamin-E- "forte", "Hämovit-Orange" und andere Produkte mit Fantasienamen... Die Verantwortlichen täten besser daran, Orangen und Erdnüsse in die Apothekenregale zu stellen.

Einige Ratschläge:

a) Vitamin A: Wichtig für die Sehkraft, die Schleimhäute, das Wachstum und die Gesundheit der Epidermis. Es findet sich in allen roten und orangefarbenen Früchten und Gemüsen: Papaya, Karotten, Tomaten, Mangos, Eier und vor allem in Palmfrüchten und Palmöl. Wer seine Mahlzeiten mit Palmöl zubereitet, braucht niemals zusätzliche Vitamin-A-Tabletten einzunehmen.

b) Vitamin-B-Komplex: Wichtig gegen nervöse Störungen und Schwächezustände. Eine ausreichende Versorgung damit ist wichtig, um Kohlehydrate (Zucker, Mehle) gut verwerten zu können. In hoher Anzahl findet man diese Vitamine in Erdnüssen, Soja, Bohnen, Nüssen, Fleisch, Fisch, Hefe, grünen Blättern, Muttermilch usw. Folglich ist es ein grosser Fehler, Vitamin B haltige Erdnüsse zu verkaufen, um "Vitamin-B-verbrauchende" Kekse einzukaufen.

c) Vitamin C: Vitamin C ist die "Gesundheitswache" unseres Köpers gegen Infektionen. Säuglinge bis zum 6. Lebensmonat erhalten genügend davon mit der Muttermilch. Ab diesem Alter muß sich der Mensch Vitamin C zuführen durch den Verzehr von Früchten (vor allem Orangen, Zitronen usw.) oder Gemüse (grüne Blätter, Zwiebeln, Kartoffeln usw.). Je länger jedoch ein Nahrungsmittel gegart wird, umso weniger Vitamin C enthält es. Also viel frisches Obst essen!

d) Vitamin D: begünstigt das Knochenwachstum. Es wird unter dem Einfluß von Sonnenlicht (woran es in den Tropen nicht mangelt) vom Körper selbst gebildet. Außerdem nimmt man es durch den Verzehr von Tierfett und Eiern auf. 100 Gramm Avocado enthalten fünf Mikrogramm Vitamin D. Damit sind genau 100 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs abgedeckt.

e) Vitamin E: Es findet sich in grünen Blättern und Pflanzenölen. Seine Aufgabe für die Gesundheit ist noch nicht genügend bekannt. Die Werbung nennt es "FruchtbarkeitsVitamin"; allerdings hat bisher noch keine unfruchtbare Person dank Vitamin-E-Medikamenten Nachwuchs bekommen!

f) Vitamin K: hilft bei der Blutgerinnung. Es findet sich in allen grünen Blättern und wird auch durch die Darmflora gebildet. Eine unsinnige Gewohnheit einiger Entbindungsanstalten ist es, jeder Wöchnerin eine Vitamin-K-Spritze zu verabreichen. Nur im Falle von Vitamin-K-Mangel ist dies angezeigt.

g) Folsäure: Notwendig bei Anämie. Man findet sie in hoher Konzentration in Blattgemüsen und Tierleber.

h) Kalzium: Kalzium spielt eine wichtige Rolle bei den Zellfunktionen. Vor allem für die Muskeln und das Skelett ist es wichtig. Dieselbe Menge Kalzium, die sich in einer Tablette aus der Apotheke befindet (200mg), findet man jedoch auch in:

10 g getrocknetem Fisch oder

100 g grünen Blättern oder

200 g Bohnen

i) Eisen: Eisen ermöglicht unserem Körper die Produktion von Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff. Versuche, eine Anämie mit roten Limonaden zu bekämpfen, bleiben ergebnislos. Besser ist es, grundsätzlich zu jedem Mittagessen ein grünes Blattgemüse anzubieten, und gleichzeitig die Ursachen der Anämie zu vermeiden (Malaria, Bilharziose, Hakenwürmer!!!).

Falls all dies nicht zum Erfolg führt, kann man einige rostige (aber saubere) Nägel in den Topf geben, in dem die Speisen zubereitet werden. Hierdurch geht jeden Tag eine winzige Menge Eisen in die Nahrung über (der Körper nimmt jeden Tag auch nur eine kleine Menge davon auf).

Empfehlenswert ist auch die Verwendung von Pfannen und Töpfen aus reinem Eisen - nicht jedoch diejenigen aus Autoschrott-Eigenbau, denn diese geben beim Gebrauch Schwermetalle ab.

Oder man steckt einen großen rostigen Nagel (etwa 10 cm lang) in eine Zitrone oder Orange. Nach drei Tagen wird der Nagel entfernt und die Frucht, die nun ein Eisenpräparat geworden ist, gegessen (Eisen wird zu löslichen Eisensalzen und geht in die Frucht über).

j) Jod: In küstenfernen Gegenden bildet sich bei vielen Menschen wegen Jodmangel ein Kropf, da Jod vor allem in Seefisch enthalten ist. In solchen Fällen empfehlen wir, Jodsalz zu verwenden (s.Kapitel 4.5) In mehr akuten Fällen produzieren Sie in Ihrer Klinikapotheke Lugol-Lösung 0,1 %. Je nach Dringlichkeit pro Person und Tag 1 bis 10 Tropfen davon in die Nahrung zu geben.

Herstellung: Siehe Kapitel 7.4

4.11. PRODUKTE FÜR DIE VETERINÄRMEDIZIN

A LECKBLÖCKE FÜR RINDER

Zement 2 Säcke à 50 kg
rote Erde 2 Schubkarren voll
Kochsalz 35 kg
Eisensulfat 2 kg
Kupfersulfat 1 kg
Magnesiumsulfat 100 g
Mangansulfat 100 g

Die Leckblöcke werden mit einer Brikettpresse hergestellt. Wenn die verschiedenen Salze nicht verfügbar sind, werden die Blöcke lediglich aus Zement, roter Erde und Kochsalz gepreßt. Gibt es weder Zement noch eine Brikettpresse, sollte dem Vieh wenigstens ein Gemisch aus roter Erde und Kochsalz, und zusätzlich reine Holzasche angeboten werden.

B KRÄTZESALBE siehe Kapitel 4.4.

C ÖLE: RHEUMA-ÖL, siehe Kapitel 4.3; **Fliegen-Öl**, s.Kapitel 4.3

D DURCHFALL BEI TIEREN

-Holzkohle: siehe Kapitel 4.5.B; etwa 0,1 - 0,5 g pro kg Körpergewicht und Tag verabreichen.-Viele Kleintiere: Hühner, Kaninchen usw leiden an Kokzidose: Sie bekämpfen das, indem Sie Ihren Hühnern Artemisia annua Tee geben statt Wasser; oder bei Befall, 10 Tage lang 1% Artemisiapulver ins Trockenfutter mischen; oder z.B. bei Kaninchen die Siebreste von der Artemisia-Ernte, oder frische Artemisiazweige nach Belieben den Kaninchen zur Verfügung stellen. Diese Therapie wirkt auch gegen manche Wurmerkrankungen (Artemisia = „wormwood“!)

E MITTEL GEGEN FLÖHE BEI GEFLÜGEL In den tropischen Ländern und insbesondere während der Trockenzeit ist die Kükenaufzucht sehr schwierig: kaum aus dem Ei geschlüpft, fallen Tausende von Flöhen von der Henne ausgehend über das Kleine her. Damit dies vermieden wird, sollte die Henne jederzeit die Möglichkeit haben, sich in einem Aschebad zu reinigen. Die Nester werden mit Lemongras, und Eukalyptus- und Artemisiablättern und Asche ausgepolstert. Für freien Auslauf auf Grasböden sorgen! Die Flöhe heften sich rund um die Augen der Hühner und Küken an. Folge: die Hennen legen weniger, und die Küken werden blutarm, was zu ihrem Verenden führt. Chemische Insektenvertilgungsmittel wie DDT und Lindan sind sehr gefährlich und vergiften letztendlich die Eier, die wir essen wollen. Während der ersten drei Lebenswochen eines Kükens bestreichen wir seinen Kopf ein- bis dreimal wöchentlich mit Palmöl, oder, noch besser, Fliegenöl (Kap. 5.11); für ältere Küken und ausgewachsenes Geflügel nehmen wir ein Gemisch aus 1 Teil Palmöl und 1 Teil Petroleum. Das Geflügel wird Ihnen diese Behandlung mit besserem Legen danken.

F MEDIKAMENT GEGEN WÜRMER

---bei Katzen, Hunden, Rindern, Schweinen usw.: Siehe unter Papaya, Kapitel 5.7.: 3 ml Saft einer unreifen Papaya je 10 kg Gewicht. Regelmäßig puren Papayasamen zu fressen geben: unser Hund (10 kg Körpergewicht) hat oft eine ganze Papaya aufgefressen! Oder Artemisia Pulver ins Futter mischen, siehe oben unter D.

---bei Hühnern: Gepulverte Papayasamen und Artemisiapulver unters Futter mischen.

G WUNDSALBE

a. Bei einfachen Verletzungen/Entzündungen usw: Artemisiasalbe siehe 4.4.

b. Bei fliegenumschwärmten blutenden Ohren bei Hunden und Schweinen: Pflanzliches Öl 140g und Wachs 20 g zusammen nur bis zum Schmelzen erhitzen, dann handelsübliches Kreolin 25 % 5 g (etwa 1 Teelöffel) hinzufügen und kaltrühren, um eine bestmögliche Vermischung zu erreichen. Oder Eukalyptusöl/ Pflanzenöl Mischung verwenden, siehe Kap.5.11.

H VITAMIN UND MINERALMANGEL BEI TIEREN

In der Hauptstadt verkauft man Ihnen eine verbesserte Geflügelrasse, und das ist gut so. Aber man empfiehlt Ihnen auch, die Hühner nur mit handelsüblichem Mehl zu füttern, weil sie "sehr anspruchsvoll sind und viele Proteine, Vitamine und Mineralien brauchen". Wir geben Ihnen den Rat, den Händler zu enttäuschen, da Sie alles, was Sie brauchen, im Dorf finden:

Proteine: Ihre Küken und Hühner brauchen "Fleisch" (aber kein Milchpulver, auch wenn es im Lehrbuch stehen sollte!). Gewähren Sie ihnen jeden Nachmittag Freilauf, damit sie nach Insekten scharren können. Geben Sie ihnen das Grünzeug, das sie am liebsten fressen! Oder legen Sie den Kompost im Hühnerstall an, durch den Geruch werden von überall Fliegen angelockt und von den Hühnern dankbar als natürliches „Proteinkonzentrat“ verspeist.

Vitamine: Geben Sie ihnen regelmäßig alle möglichen Früchte und Gemüse zu fressen: Papaya, Mango, Kokosnüsse, Zwiebeln, Cayennepfeffer usw. Werfen Sie Obst, das unter den Bäumen zu faulen beginnt, ins Hühnergehege. Zerstoßen Sie Mais nicht, das kostet Sie zuviel Energie, sondern weichen Sie eine Tagesration über Nacht in Wasser ein und schütten Sie das Wasser morgens weg. Dann schüttet man den Mais z.B. in ein grosses Sieb, hängt dieses in einen Topf und legt den Deckel lose darüber. An einem schattigen Platz ruhen lassen, einmal täglich mit Wasser abspülen. Es bildet sich nach 2 Tagen ein etwa 3 cm langer Keim. Das Maiskorn steckt jetzt voller Vitamine! Diese gekeimten Maiskörner gibt man dann den Hühnern.

Mineralien: Die Hühner bekommen freien Zugang zu der Asche der Feuerstellen. Außerdem steht ihnen ein Gemisch aus 1 kg roter Erde, 100 g Salz und evtl. 100 g gelöschten Kalk ständig zur Verfügung. Eierschalen werden dem Geflügel gut zerstoßen zurückgegeben; jedoch vorher abgekocht (oder im Solarofen erhitzt) zum Schutz vor der Ausbreitung von Krankheiten.

VITAMINE – WIR HABEN DIE WAHL!



A



B



C

- A. Erst werden Dir kostenlose Vitamine gegeben.....
- B. Dann must Du sie mit einem ganzen Bündel von Geldscheinen in der Apotheke nachkaufen
- C. Wogegen die Natur sie Dir kostenlos produziert!

KAPITEL 5

15 BESONDERS WICHTIGE HEILPFLANZEN

Sie sehen vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr? Wo anfangen, wo aufhören bei 30.000 Heilpflanzen in Ihrem tropischen Land? Für Sie haben wir deswegen ganz einfach mal 15 Heilpflanzen herausgesucht, mit denen Sie leicht beginnen können. Alle Fünfzehn werden von der pharmazeutischen Industrie benutzt, um ihre kommerziellen Produkte herzustellen, die dann manchmal in Afrika zu einem hohen Preis verkauft werden.

Um die beste Behandlung gegen eine spezielle Krankheit oder besondere Beschwerden zu wählen, schlagen Sie in Kapitel 8 nach. Dort werden die Pflanzen und Rezepte entsprechend unseren Erfahrungen und in der Reihenfolge ihrer Wirksamkeit vorgestellt.

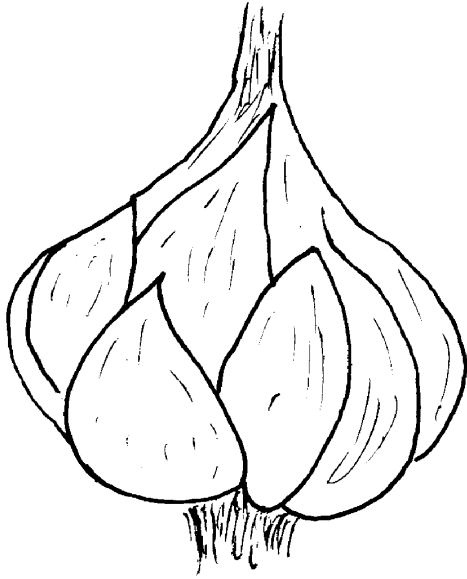
Durch Verwendung dieser Pflanzen können sogar arme Familien ihre eigene Medizin herstellen und bestimmte Krankheiten behandeln, zu sehr geringen Kosten. So empfehlen wir, dass Sie (oder Ihre Dorfgemeinschaft, Ihr Hospital, Ihre Uni...) einen eigenen Heilpflanzengarten anlegen und mit diesen 15 Pflanzen beginnen. Bei Allen können Sie schon nach weniger als einem Jahr mit der Ernte beginnen.

In diesem Kapitel führen wir die Pflanzen in ihrer alphabetischen Reihenfolge auf, nach ihren lateinischen, wissenschaftlichen Namen. Diesem Namen folgt dann die allgemein bekannte deutsche Bezeichnung. Es folgen die gebräuchlichen Namen in Englisch (E), Französisch (F), Spanisch (Sp) und Swahili (Sw).

Zu jeder Pflanze nennen wir:

- die botanische Beschreibung
- einige Hinweise zum Anbau
- die verwendeten Pflanzenteile
- einige Anwendungen aus anderen Ländern: Auf Grund mangelnder Erfahrung und Kenntnisse können wir diese jedoch nicht empfehlen.
- Krankheiten, die nach unserem Wissen damit behandelt werden können
- Mögliche Nebenwirkungen.

Gesundheitshelfer und Ausbilder sind nachdrücklich gebeten, darauf aufmerksam zu machen, dass diese Rezepte keine Mikroskope oder andere technische Hilfsmittel zur Diagnose von Krankheiten überflüssig machen. Auch können unsere Rezepte keine Impfung ersetzen. Sie sollen die guten Beziehungen zwischen Patienten und Ärzten sowie Krankenpflegepersonal fördern. Diese Rezepte sollen das Angebot an verfügbaren Behandlungen im Krankenhaus, im Gesundheitszentrum und zu Hause enorm erhöhen. Aber Vorsicht! Einige der Pflanzen sind auch giftig und können ernsthafte Reaktionen hervorrufen, wenn Sie das Rezept ändern. Ein Dekokt (Abkochung) einer Pflanze kann ein wunderbares Medikament sein, die Tinktur derselben Pflanze aber hochgiftig!



5.1. ALLIUM SATIVUM: KNOBLAUCH

Garlic (E), ail(F), ajo (Sp), kitunguu sum (Sw).

BOTANISCHE BESCHREIBUNG: Familie:
Liliaceae

Knoblauch ist eine zähe winterharte Pflanze. Sie wird 30 bis 90 cm hoch, und die Zwiebel bildet zwischen 5 und 15 Tochterzwiebeln oder Zehen. Sie ist in der nördlichen Hemisphäre und Südafrika heimisch und ist jetzt zunehmend auch in vielen tropischen Ländern verfügbar.

VERWENDETE TEILE: Zehen

ANWENDUNG IN ANDEREN LÄNDERN:

Knoblauch ist in vielen Teilen der Welt ein wesentlicher Bestandteil regionaler Speisen. Im alten Ägypten wurde er in den Rang einer Gottheit erhoben.

HERSTELLUNG VON KNOBLAUCH-ARZEIMITTELN

Knoblauchhonig. Ein irdenes oder gläsernes Gefäß mit geschälten und zerhackten Knoblauchzehen füllen. Langsam Honig eingießen, sodass er alle Spalten zwischen den Zehen ausfüllt. Das Gefäß an einen warmen Platz von ca. 20° C stellen. In zwei bis vier Wochen absorbiert der Honig den Knoblauchsafft. Nicht filtrieren. Innerhalb von 3 Monaten verwenden.

Knoblauch-Zucker. Einen Teelöffel voll Knoblauchzehen mit der gleichen Menge an Zucker (oder Honig) zerstampfen. Sofort verwenden, z.B. für Husten.

Knoblauchöl. 200 g geschälten, zerkleinerten Knoblauch in ein irdenes oder gläsernes Gefäß mit breiter Öffnung stellen und zum Bedecken genügend Olivenöl (oder gutes Pflanzenöl) hinzufügen. Das Gefäß verschließen und an einem warmen Ort von ca. 20° C drei Tage lang stehen lassen. Jeden Tag einige Male schütteln. Dann an einem kühlen Ort / im Kühlschrank aufbewahren, ohne das Öl zu filtrieren. Innerhalb eines Monats verwenden: Nur für äusserliche Zwecke!

Knoblauchtinktur. 200 g geschälte und zerhackte Knoblauchzehen in einem Liter Weinbrand oder gutem Alkohol, 40 bis 50 %, 14 Tage lang bei ca. 20° C in einer Flasche mit luftdichtem Verschluss einlegen. Die Flasche täglich schütteln. Knoblauchstücke abseihen. Die Tinktur ist mehr als ein Jahr lang haltbar.

Anwendungsempfehlungen

Essen Sie prophylaktisch viel Knoblauch. Knoblauch ist ein hervorragendes Beispiel für den Grundsatz, daß Ihr Essen Ihre Medizin sein soll, und Ihre Medizin Ihr Essen. Das gilt jedoch nur für rohen Knoblauch. Roher Knoblauch stärkt das

Immunsystem. Es hat sich erwiesen, dass der regelmäßige Verzehr von Knoblauch das Auftreten von Herzinfarkten, Schlaganfällen, Krebs, hohem Blutdruck und Grippe vermindert. Wir empfehlen nachdrücklich, Aidskranken rohen Knoblauch ihrer täglichen Mahlzeit beizufügen, um das Auftreten anderer Krankheiten zu verringern. Da Knoblauch sowohl äußerlich als auch innerlich antibiotisch wirkt, ist roher Knoblauch bei der Behandlung aller Infektionskrankheiten hilfreich; Typhus, Würmer, Bilharziose, Malaria, septische Blutvergiftung usw. Überdies verbessert Knoblauch das Gedächtnis, senkt den Blutdruck und das Fieber, und ist gegen Arteriosklerose wirksam (Verkalkung der Arterien). Knoblauch besitzt auch antivirale und antimykotische Eigenschaften.

1. Geschlossene Abszesse und Furunkel und Warzen

Frischen Knoblauch zerstoßen und diesen Brei 2 mal täglich auf einen Verbandstoff legen und diesen auf den Abszess, den Furunkel oder Warze befestigen. Diese Behandlung so früh wie möglich beginnen. Nicht für offene Wunden!

2. Amöben: Knoblauch in sehr kleine Stücke schneiden und 3 mal täglich einen Eßlöffel voll zusammen mit etwas Tee nehmen. (zur Vermeidung von Mundgeruch nicht kauen). Diese Behandlung 5 Tage lang fortführen. Ich (H-M Hirt) wurde selbst von einer Amöbenruhr durch diese Therapie geheilt.

3. Ganz leichte Malaria: Knoblauch sehr fein hacken. 3-mal am Tag einen Esslöffel voll dieses zerkleinerten Knoblauchs schlucken und 2 Liter Lemongrasteetee täglich trinken. Diese Behandlung 5 Tage lang fortsetzen. Geht das Fieber nicht sofort herunter, mit einer Artemisiakur beginnen, s. Kap. 5.4.

4. Diabetes, hoher Blutdruck, Vorbeugung von Arteriosklerose

viel Knoblauch essen – Knoblauch und Zwiebel senken den Blutzucker, das Cholesterin im Blut und hohen Blutdruck. Als Alternative nehmen Sie 3 mal täglich 20 Tropfen Knoblauchtinktur, aber das ist weniger wirksam.

5. Husten, Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung und Halsschmerzen

- a) 3-mal täglich eine Knoblauchzehe essen.
- b) 3-mal täglich einen Teelöffel voll Knoblauchhonig oder Knoblauchzucker nehmen.

6. Candida: Mehrmals täglich eine kleine Knoblauchzehe in die Wangentasche legen und hin und wieder ganz leicht andrücken.

7. Pilzinfektionen einschließlich Fußpilz: Den befallenen Bereich entweder mit dem Saft von zerdrücktem Knoblauch oder mit Knoblauchöl behandeln.

8. Typhus und andere Infektionen

Im Falle von Typhus, Bazillenruhr, Tuberkulose, Cholera, Schlafkrankheit: immer Knoblauch der üblichen Behandlung beifügen.

9. Vorbeugung von Thrombose Knoblauch macht das Blut etwas dünner und verhindert die Bildung von Blutgerinnseln, die Thrombose verursachen.

10. Zähne von Babys: Zahnfleisch mit einer Knoblauchzehe einreiben.

11. Zahnweh bei Erwachsenen:

Viele Besucher der Tropen mussten wegen Zahnweh ihren Besuch abbrechen. Zahnweh ist oft die Folge einer Eiterzyste unter dem Zahn. Daher meine Erfahrung: Knoblauchzehe längs aufschneiden, die Schnittstelle abends auf das schmerzende Zahnfleisch legen, die nicht angeschnittene Seite zeigt zur Lippe hin (um die Lippe zu schonen)! Jede Nacht so behandeln, nach 3 Tagen war mein Zahnweh verschwunden; ein Versuch ist es wert!

12. Stiche durch Skorpione, Moskitos und alle Insekten

Zur Desinfektion und Schmerzstillung sofort eine Scheibe einer Knoblauchzehe auflegen, Schmerz verschwindet nach kurzem Gefühl eines „Brennens“

13. Nagelbett-Entzündungen: Hier ist Knoblauch entsprechend meiner eigenen Erfahrung aller „modernen Medizin“ überlegen: 12 Stunden pro Tag, also zum Beispiel nachts- oder tagsüber eine Scheibe Knoblauch auf die entzündete Seite des Nagelbettes mit einem Pflaster festkleben; dann durch leichtes Drücken auf das Pflaster den Saft ausdrücken. Das „Klopfen“ der Entzündung vergeht schon nach 15 Minuten, der Eiter verschwindet erfahrungsgemäss nach 3-4 Tagen Behandlung.

NEBENWIRKUNGEN

Knoblauch kann die Haut und Magen reizen, insbesondere nach längerem Gebrauch.

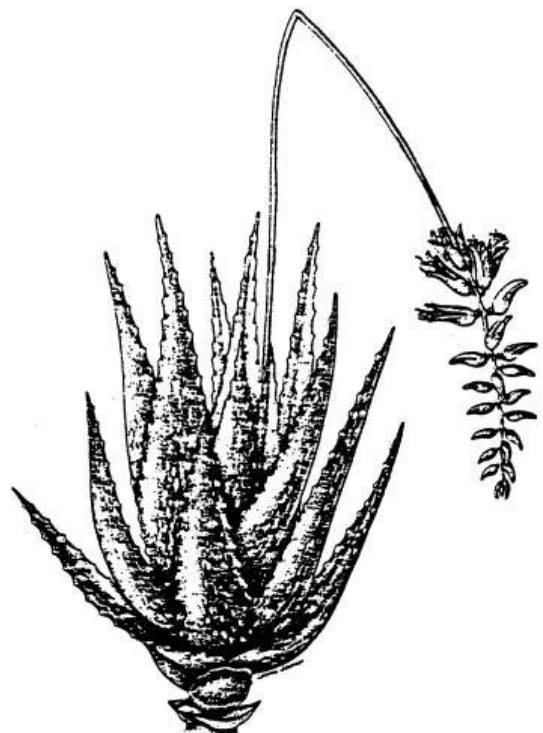
5.2. ALOE VERA, ALOE FEROX, ALOE ARBORESCENS: ALOE

Aloe (E,F); *Liliaceae*

Anderer Name für Aloe vera: Aloe barbadensis.

WELTWEIT: Zur Sicherheit verwenden wir nur Aloe vera. Aloe enthält 2 völlig unterschiedliche Wirkstoffe. Wird ein Blatt abgeschnitten und in ein Glas gestellt, sieht man den gelben Saft der Epidermis herausfliessen; dieser wirkt als Abführmittel (wirksamer Bestandteil: Aloin).

Wird das Blatt aber längs aufgeschnitten, sehen wir das farblose Gel des Blattinnern; dieses wird gegen Verbrennungen, Zahnfleiscentzündungen, Ausschläge, zur Wundbehandlung und bei Konjunktivitis verwendet.



Anwendungsempfehlungen

Wir gehen folgendermassen vor: Das Blatt von Aloe vera wird noch an der Pflanze mit heissem Wasser abgewaschen, abgetrocknet, dann abgeschnitten.

a.) innerlich als Abführmittel: Das abgeschnittene Blatt mit der Schnittseite nach unten in eine Tasse stellen. Nach 15 Minuten wird der erhaltene Blättersaft gewogen und mit der 3fachen Menge Zucker versetzt. Dieser "Aloezucker" wird gut verrieben und getrocknet. Innerlich: Erwachsene nehmen davon 3 g als Abführmittel, jedoch nicht während der Schwangerschaft und auch nicht über längere Zeit.

b.) äusserliche Verwendung: Vom abgeschnittenen Blatt mit einem (durch Auskochen gesäuberten) Messer die dornigen Ränder abschneiden. Auch die alte Schnittstelle erneut abschneiden. Blatt nun durch die ganze Länge so durchschneiden, dass 2 Hälften mit steriler, schleimiger Oberfläche entstehen. Diese Innenseite so verwenden:

-Verbrennungen: über die verletzte Haut streichen, Patient unter Moskitonetz halten.

-Wunden, diabetische Geschwüre, Hämorrhoiden: über die beschädigte Haut streichen.

-Bakterielle Konjunktivitis: 3 x täglich nur kurz auf die bakteriell entzündeten Augen legen. Falls es zu sehr brennt, anschliessend die Augen auswaschen, oder statt Aloe nun durch Papier gefilterten Artemisiattee als Augenbad verwenden.

- Sexuallykrankheiten: auf die erkrankte Haut streichen; innerlich Antibiotika nehmen.

c.) Aloepulver: Zur Produktion von Aloepulver wird das Blatt von Aloe vera längs aufgeschnitten, in kleine Stücke geschnitten und mit der schleimigen Seite nach oben in der vollen Sonne getrocknet. Erst wenn alles Wasser verdunstet ist, pulverisieren.

5.3. AMARANTHUS CRUENTUS: KORN- AMARANTH

Korn-Amaranth (D), Grain-amaranth (E), amaranto (Sp), mchicha (Sw).

BOTANISCHE BESCHREIBUNG: Familie: Amaranthaceae. Es gibt etwa 6000 Sorten von Amaranth, wilde Sorten wie *A. gracilis* oder kultivierte Sorten wie z.B. *Amaranthus cruentus*. Dieser „Korn-Amaranth“ hat eine grüne oder rote oder gemischte Farbe . Er reift in weniger als 100 Tagen und wird bis zu 3 m hoch. Korn-Amaranth wird seit Tausenden von Jahren von den Azteken in Süd- und Mittelamerika angebaut.



ANBAU: Amaranth erfordert einen warmen Boden, aber nur wenig Wasser; er ist etwas dürretolerant und kann auch dann überleben, wenn die Regenfälle unzuverlässig sind. Samen aufsäen und evtl nur mit einem Papier bedecken. Die Reihen sollten 60 cm voneinander entfernt sein. Die Keimung erfolgt innerhalb von 3 Tagen. Nach 3 Wochen ausdünnen, und nach weiteren 2 Wochen sollte eine Pflanze alle 20 bis 30 Zentimeter gelassen werden. Alle ausgedünnten Pflanzen können gekocht und als Gemüse gegessen werden. Tip: jedesmal, wenn auf dem Feld ein freier Platz entsteht, oder zwischen Maniokkulturen, Amaranth nachsäen!

VEWENDETE TEILE: Blätter und Samen.

GEBRAUCH IN DER WELT:

Korn Amaranth wird jetzt auch in Afrika angebaut, wo das Mehl mit Maismehl oder Hirsemehl vermischt wird und als Brei gegessen wird. Dies wird mit großem Erfolg verwendet, um das Immunsystem zu stärken und z.B. die Gesundheit von AIDS-Patienten erheblich zu verbessern. Andere Arten von Amaranth werden hauptsächlich für ihre Blätter angebaut, die als Gemüse verwendet werden.

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE VERWENDUNG

Von all den vielen Arten von Amaranth empfehlen wir Korn Amaranth als die hervorragendste Ernährung. Korn- Amaranth allgemein hat 3 wichtige Funktionen:

- a.) es stärkt das **Immunsystem**,
- b.) es bekämpft **Mangel- und Unterernährung** und
- c.) es erhöht die **Produktion von Muttermilch**.

1. Blätter vom Kornamaranth sind eine gute Quelle für Vitamine und Mineralien, wenn sie als Blattgemüse gegessen werden. Sie sind besonders reich an Eisen, um Anämie zu behandeln. Bereiten Sie es durch möglichst kurzes Kochen wie Spinat zu. anamed hat eine dramatische Verbesserung der Gesundheit von **HIV / AIDS-Patienten** durch die Verwendung von Artemisia Tee plus Moringa Blattgemüse oder Blattpulver gesehen. Wo Moringa nicht zur Verfügung steht, ersetzen wir es in diesem Fall durch Amaranth Blattgemüse. Durch seinen hohen Gehalt an Eisen wirkt das Blattgemüse gegen **Blutarmut**.

2. Das Getreide (Samen) enthält Vitamine, Mineralien, einschließlich Kalzium und Kalium, und viele essentielle Aminosäuren, insbesondere Lysin, Threonin und Tryptophan. Lysin hilft, die Vermehrung von Herpes-Viren zu begrenzen. Amaranth enthält auch Squalen, das hilft, die Haut feucht zu halten und Giftstoffe im Körper zu zerstören. Auch ein gutes **pflanzliches Öl** kann aus den Samen hergestellt werden. Aus dem Samen können Sie Popcorn machen, dies soll die Verfügbarkeit des Proteins erhöhen. Gepopptes Korn Amaranth stimuliert auch den Appetit. **Amaranth Mehl** kann direkt zu Saucen gegeben werden. Amaranth Mehl kann Weizenmehl bis zu einem Drittel des gesamten Mehls in Brot, Fladen, Kekse, Kuchen oder Pfannkuchen ersetzen.

5.4. ARTEMISIA ANNUA ANAMED EINJÄHRIGER BEIFUSS „A-3“

Sweet Annie oder sweet wormwood (E), Armoise chinoise (F), chinesischer oder einjähriger Beifuss (D)

Familie: Asteraceae

Wichtiger Hinweis von anamed: Gott-sei-Dank: Nicht ganz ohne ein bisschen Stolz können wir sagen, dass durch unsere Pionier-Arbeit (seit 1996, in Zusammenarbeit mit Ärzten und Universitäten) mit dieser Pflanze Zigtausende Menschen heute noch leben dürfen. Würde das etablierte Gesundheitssystem „unsere“ Pflanze verwenden, könnten (v.a. in der Tropen – und Krebsmedizin) Milliarden von Euro jährlich eingespart werden. Einsparung auf der einen Seite heisst aber nichts anderes als „Verlust“ auf der anderen Seite, und von dieser „konventionellen“ Seite wurden wir deswegen auch sofort und mehrmals angeklagt mit Androhung von Gefängnis, Hausdurchsuchung und vieles mehr. WEITERFÜHRENDE LITERATUR: Unsere ständigen Aktualisierungen unserer Empfehlungen finden Sie auf 50 Seiten in der deutschen Broschüre Bestellnr 202 und zusätzliche wissenschaftliche Literatur unter Bestellnr 220 (nur in Englisch), weitere Infos direkt unter www.anamed-edition.com. Nur Fragen, die dort nicht beantwortet werden (!!!), richten Sie per email an info@anamed.org



Artemisia annua: „annua“ = einjährig. Artemisia annua Kraut wurde in der chinesischen Volksmedizin bereits seit 168 v. Chr. (gegen Hämorrhoiden) verwendet. Die Anwendung als Anti-Malaria Mittel wurde erstmals 340 n. Chr. beschrieben. Artemisia annua wird bereits in großem Stil weltweit gegen die Malaria eingesetzt, und zwar in Form des isolierten Inhaltsstoffes Artemisinin bzw. seiner Derivate bzw. in Kombination mit anderen Stoffen: als Tabletten, Suppositorien und Injektionen. Für die „Wiederentdeckung“ dieser Pflanze im Jahre 1968 (!) erhielt die Chinesin Prof Tu Youyou 2015 den Nobelpreis in Medizin

Artemisia annua anamed („A-3“): Die Wildformen von Artemisia annua („A-2“) haben den Nachteil, dass sie nur wenig Blätter bilden, oft wenig oder manchmal gar kein Artemisinin bilden, und im Urwald genauso wenig wachsen wie Weizen! Der allererste Einwand der WHO gegen unsere Arbeit war daher: „Es ist absolut unverantwortlich von anamed, in lebensgefährlichen Situationen auf eine Pflanze hinzuweisen, die manchmal wenig und manchmal gar keine Wirkstoffe aufzuweisen hat“. UM DIESEN EINWAND zu entkräften, haben wir uns daher 1997 entschieden, mit einer Spezialzüchtung zu arbeiten, die wir Artemisia annua anamed nannten, abgekürzt „A-3“. Am Anfang war es ein Hybrid, heute ist es eine ganz konventionelle Züchtung.

A-3 hat nun für uns folgende Vorteile:

1. Definierter, hoher Wirkstoffgehalt (Artemisinin Gehalt in den Blättern durchschnittlich 1%, das ist 20 mal mehr als die durchschnittliche Wildform).
2. Hohe Ausbeute an Blättern und wird auch in den Tropen bis 3 m hoch.
3. Wächst auch im Urwald, überall dort wo Malaria vorkommt!
4. Blüht in Europa bei normalem Anbau so spät (Dezember), dass der Frost die Pflanzen vorher zerstört, bevor allergene Beifusspollen produziert werden!
5. Da wir weltweit mit denselben Pflanzen arbeiten, können wir weltweit forschen und der WHO unsere gleichen, weltweit gültigen Forschungsergebnisse vorhalten bzw vorwerfen!

Die Pflanze ist preisgünstig: 1 Samen kostet bei uns (in der Nachfüllpackung) umgerechnet 1 Cent. Mit diesem Samen kann man nicht nur eine Pflanze ziehen, sondern durch Stecklingsvermehrung unendlich viel Pflanzen ziehen und damit -mit 1 Cent!- unendlich viel Patienten behandeln!!! Wir bitten aber alle Käufer, in allen Publikationen auf uns hinzuweisen (www.anamed-edition.com) als Lieferant der Samen, damit es nicht zu Verwechslungen mit der Wildform („A-2“) kommt!!!

Krankheiten: Der Hauptwirkstoff, Artemisinin, ist patentiert nicht nur als Mittel gegen Malaria, sondern u.a. auch gegen Aids und Krebs. Seine Wirksamkeit gegen eine Vielzahl von schwer zu behandelnden Infektionen wie Leishmaniose, Bilharzia, Borreliose usw. ist beschrieben. anamed betreut den Anbau und die Verwendung von A-3 in über 3000 Projekten in über 100 Ländern. Wir haben von allen unseren Projekten und Kliniken Nachricht erhalten, dass es gar nicht notwendig ist, das Artemisinin zu isolieren: Der Gesamtextrakt (als Tee, oder als direkte Einnahme als Pulver) wirkt zum Beispiel bei Malaria genauso gut oder besser. Wir sammeln, dokumentieren und veröffentlichen nun alle Hinweise von unseren Partnern, inwieweit der Tee auch gegen weitere Krankheiten verwendet werden kann: Krebs, Aids, Rheuma, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Hautkrankheiten, Hämorrhoiden, Dengue usw.

Dosierung: Sie haben die Wahl, ob Sie Artemisia in der hohen Tagesdosis von 5 g oder in der niedrigen Tagesdosis von 1,25 g verwenden wollen.

- REZEPT EINS: Hohe Dosis bei akuten Zuständen: 5 g getrockneten Tee (oder 25 g frische Blätter) mit 1 Liter kochend Wasser übergießen, mindestens 15 Minuten ziehen lassen, über den Tag verteilt trinken. 5 g getrocknete und zerkleinerte Artemisiablätter entsprechen etwa 4 schwach gehäuften Teelöffel. Oder diese Menge pulverisieren (oder pulverisiert kaufen) und in warmen Tomatensaft, Joghurt, Honig, Kaffee usw. einrühren und in 4 Dosen über den Tag verteilt einnehmen.
- REZEPT ZWEI: Niedrige Dosis bei chronischen Zuständen bzw zur Prophylaxe: 1,25 g getrockneten Tee (oder 6,5 g frische Blätter) mit mindestens 200 ml (1 große Tasse) kochend Wasser vor dem Frühstück übergießen, nach dem Frühstück trinken. 1,25 g getrocknete und zerkleinerte Artemisiablätter (wie beschrieben) entsprechen einem schwach gehäuften Teelöffel. Oder

pulverisiertes Artemisia mit Tomatensaft oder Banane oder Apfelbrei oder Joghurt oder Honig oder Kaffee usw. mischen und zum Frühstück einnehmen.

ANWENDUNGEN

1. MALARIAPROPHYLAXE für Semiimmune (Einheimische) „im Urwald“:
Viele Waisenhäuser und Schulen geben viel zu viel rares Geld aus für die ständige Behandlung ihrer malariakranken Kinder. Wir empfehlen, EINMAL allen Kindern 7 Tage lang eine A-3 Malariakur zu geben, und dann jede Woche (z.B. jeden Sonntag) eine Tasse A-3 Tee zu geben. Erfahrungsgemäss sinkt dadurch die Erkrankungshäufigkeit um die Hälfte.

2. MALARIAPROPHYLAXE für Nichtimmune „im Urwald“:

A. Entwicklungshelfer, Missionare und verantwortungsvolle Touristen, die diesen Tee ausprobieren wollen, können jeden Tag REZEPT ZWEI (siehe oben) anwenden. Diese Tasse Tee AUF EINMAL trinken, nicht über den Tag verteilt! Nur dadurch bekommen Sie kurzfristig einen Blutspiegel von Artemisinin, der vierfach über der minimal wirksamen Grenze liegt, und der offensichtlich ausreicht, täglich die bis dahin gebildeten Malaria-Erreger abzutöten. Kinder können entsprechend ihrem Körpergewicht weniger nehmen (0,25g pro 10 kilo Körpergewicht) Nehmen Sie diese Dosis täglich: a.) Beginnen Sie z.B. 5 Tage vor Ihrer Abreise, um zu sehen wie gut Sie es vertragen; b.) weiterhin während Ihres Aufenthaltes im Ausland, c.) und setzen Sie die Einnahme mindestens 3 Wochen, nachdem Sie nach Hause zurückgekehrt sind, fort.

B. TIP: Falls Sie diesen bitteren Tee nicht trinken können, (zum Beispiel weil Sie mehrere Tage mit dem Bus unterwegs sind): Bestellen Sie gepulverte Ware, oder: Pulverisieren Sie vor Ihrer Reise die gesamte Menge an „broken“ Blättern, manuell oder mit einer Kaffeemühlmaschine. Bewahren Sie dieses Pulver während Ihrer Reise bruch- und feuchtigkeitssicher in einer Weithals-PET Flasche auf. Dann jeden Morgen 1,25 g von diesem Pulver (das sind 2 gestrichene Teelöffel) mit etwas Flüssigkeit, oder Joghurt, Bananenmus usw. mischen und einnehmen.

C. Warnhinweis für die Zeit VOR Ihrem Tropenaufenthalt: Dieser Text ersetzt keinesfalls eine Beratung durch Ihren Hausarzt oder Tropenmediziner. Im Internet können Sie eine grosse Zahl von Veröffentlichungen Pro und Contra A-3 Tee finden, entscheiden Sie selber.

D. Warnhinweis für die Zeit WÄHREND des Tropenaufenthaltes: Auch um uns keine rechtlichen Schwierigkeiten zu bereiten, weisen wir darauf hin, dass Prophylaxe und Therapie jedweder Art unter ärztlicher Aufsicht stattfinden sollten. Wir wissen wohl, dass dies in ländlichen Gegenden Afrikas oftmals unmöglich ist. Bitte gehen Sie daher bei jedem Fieber, Kopfweh usw. in Malariagebieten davon aus, dass es sich um eine Malaria handeln könnte; selbst wenn das Laborergebnis negativ sein sollte! Der überwiegende Teil der Anwender einer A-3 Prophylaxe gibt uns positive Rückmeldungen, es gab aber auch einige Fälle bei denen diese Prophylaxe versagt

hat; wurde dann nicht sofort das „stand by Medikament“ genommen herrschte Lebensgefahr! Wenn Sie also dennoch Malaria bekommen, nehmen Sie dieses Stand-by-Medikament plus 7 Tage lang 5 g A-3 ein. Als „stand –by-Medikament“ verstehen wir ein konventionelles Medikament wie Chinin, Fansidar, Malarone usw...dieses müssen Sie also ständig bei sich haben! Im Notfall: Denken Sie daran dass durch seine Verwandtschaft mit Bakterien der Malariaparasit auch durch jedes andere Antibiotikum (z.B. Ciprofloxacin, Doxycyclin) mehr oder weniger abgetötet wird!

E. Warnhinweis für Ihre Zeit NACH dem Tropenaufenthalt: Nehmen Sie nach Ihrer Reise dieses stand-by Medikament mit nach Deutschland...dies und der Artemisiattee müssen Sie dort drei Wochen lang so begleiten wie Ihren Hausschlüssel. Bei einem Auftreten von malaria-ähnlichen Symptomen in dieser Zeitspanne in Deutschland: Besuchen Sie sofort, auch am Wochenende, eine Tropenklinik! Wenn dies nicht umgehend möglich ist, sollten Sie das stand-by Medikament zur Sicherheit unverzüglich und zusätzlich zu 5g /Tag Artemisiattee einnehmen, und dann eine Tropenklinik besuchen! Wenn Sie Fieber haben, informieren Sie die Tropenklinik dass Sie auf dem Weg zu ihnen sind, auch nachts, lassen Sie sich keinen Termin geben oder auf später vertrösten. Und: Einfach nur Ihren Hausarzt zu informieren („Ich habe Kopfweg soll ich mal nach dem Wochenende vorbeikommen“) ist lebensgefährlich!

3. MALARIATHERAPIE

a.)“ im Urwald“: *Arzt vorhanden? Dann unter ärztlicher Aufsicht. Kein Arzt vorhanden? Dann unter persönlicher Verantwortung:* REZEPT EINS anwenden. Erwachsene: 4 x täglich 250 ml trinken. Dauer der Kur: 7 Tage (Tipp: auch 12 Tage lang ist möglich, falls ansonsten ein Wiederaufflackern der Infektion befürchtet wird).

- Im akuten Fall trinken Sie am ersten Tag die doppelte Menge (also sofort 1 Liter, dann die nächsten 24 Stunden erneut 1 Liter)
- Der Tee kann mit Honig oder Zucker oder süßen Früchten verbessert werden.
- Alternativ dazu: 2 x täglich 2,5g gepulverte Artemisiablätter mit etwas Saft oder warmem Wasser anrühren und alles sofort trinken:die Blätter werden dann im Magen-Darmtrakt weiter extrahiert!
- KINDER: Ein Mensch von 50 (-75) kilo Körpergewicht nimmt 4 mal täglich 1,25g/Tag Pulver oder 250 ml Tee.Ein Kind je 10 kilo Körpergewicht nimmt also 4 mal täglich 0,25g Pulver oder 50 ml Tee.
- Wem 4 Gaben pro Tag zuviel Arbeit sind, gibt die halbe Tagesdosis morgens und abends die andere Hälfte.
- Falls sich der Zustand des Patienten nicht innerhalb von 24 Stunden bessert (z.B. das Fieber etwas zurückgeht), zusätzliches Medikament („Stand-by-Medikament“) einnehmen oder (Touristen) Arzt aufsuchen.

b.) „nicht im Urwald“: Eine Studie von 2017 belegt, dass aus A-3 Samen gezogene, gepulverte Blätter auch dann noch gegen Malaria wirksam waren, wenn das üblicheArtemisinin+Lumefantrin bzw sogar Artemisinin i.v. wirkungslos war.

(Phytomedicine *Artemisia annua* dried leaf tablets treated malaria resistant to ACT and i.v. artesunate: case reports, <http://doi.org/10.1016/j.phymed.2017.04.006>)

4. TUMORERKRANKUNGEN

- Sie haben soeben erfahren, dass Sie wahrscheinlich krebskrank sind? Mein Vorschlag: Sie machen eine Blut und/oder Tumoruntersuchung heute, nehmen dann täglich 5g oder im Notfall sogar 10g A-3 pro Tag, (z.B. als Pulver morgens und abends jeweils 5 g in Joghurt oder Tomatensaft verrühren). Auf Wunsch verstärken Sie das, indem Sie täglich 5-10 g Moringapulver ins Essen einrühren. Nach 6 Wochen machen Sie dann erneut die gleiche Laboruntersuchung wie zu Beginn. Wenn möglich unter wöchentlicher Kontrolle durch ihren Arzt, dann das weitere Vorgehen diskutieren.
- Um uns keine rechtlichen Schwierigkeiten zu bereiten, weisen wir darauf hin, dass (Metastasen-) Prophylaxe und Krebstherapie jedweder Art unter ärztlicher Aufsicht stattfinden sollten. Im Idealfall ist der Arzt sogar selbst überzeugt über diese Behandlungsmethode. Verschiedene Ärzte arbeiten hier mit uns zusammen.
- Das Artemisinin ist im A-3 Tee enthalten, und patentiert als biologisches Chemotherapeutikum!!! Es hat aber nicht die Nebenwirkungen der üblichen „chemischen Chemotherapie“: Knochenmarksdepression, Übelkeit, Erbrechen, Schleimhautschäden, Haarausfall... Geben Sie dazu in einer Suchmaschine ein: Patent 5,578,637. Natürlich finden Sie im Internet nochmals weitere Literatur. Geben Sie in einer Suchmaschine ein: "Krebs Artemisia annua" oder "Artemisinin Krebs" oder „Artemisinin Lungenkrebs“ usw.
- Es ist Ihnen überlassen Ihren Arzt über diese Therapie zu informieren. Es ist mir wichtig zu betonen: a) A-3 ist „anamedopathie“: Sowohl „Alternativmedizin“ als auch „Komplementärmedizin“! A-3 ist also kein harmlos-schmückendes Beiwerk einer Chemotherapie („schadet nichts, hilft nichts“). b.) A-3 kann als ALTERNATIVMEDIZIN wirksam sein: Die etwa 20 antitumoralen Inhaltsstoffe in der Artemisiapflanze wirken als „Bio-Chemotherapeutika“ und sind z.T. als solches patentiert, aber für kommerzielle Interessen zu billig. c) A-3 kann als KOMPLEMENTÄRMEDIZIN wirksam sein: A-3 kann den Effekt einer Bestrahlung verstärken, kann die Nebenwirkungen einer „chemischen Chemotherapie“ vermindern, kann die Resistenzbildung der Tumorzellen gegen das „chemische Chemotherapeutikum“ verhindern.

5. AIDS-PATIENTEN können statt oder zusätzlich zur chemischen Anti-Retroviralen („ARV“) Therapie ihr Immunsystem durch eine Therapie mit Artemisiattee plus Moringa verbessern. Artemisinin ist bereits patentiert als „biologisches ARV“! Mehr dazu im Heft (AIDS and Natural Medicine) Bestellnummer 115.

6. WEITERE TROPENKRANKHEITEN wie Dengue, Chikungunya u.a. werden oftmals in ihrem Verlauf verkürzt und verlaufen weniger ausgeprägt, wenn Artemisia

annua Tee getrunken wird, berichten uns unsere Mitarbeiter aus betroffenen Ländern.

7. WEITERE KRANKHEITEN, die mit einer Artemisia Therapie ganz oder teilweise bekämpft werden können, sind Hämorrhoiden, Erkältungen, Lupus, Darmbeschwerden (Colitis, Morbus Crohn, Diverticulitis), Rheuma (zusammen mit Einreibungen mit Chili-Salbe), Bilharziose, Borreliose, Bronchitis, Entwöhnungskuren, Candida, Psoriasis, Unfruchtbarkeit bei Frauen usw. Mehr dazu unter Bestellnr. 202.

8. CORONA: Ausführliche Hinweise finden Sie unter www.anamed-edition.com

9. ÄUSSERLICHE ANWENDUNGEN: Produktion von Artemisia Augenbäder für Augeninfektionen in den Tropen; Artemisia Tinktur für Hautprobleme; Artemisia Salbe gegen Fussspilz, Hämorrhoiden, Psoriasis und Ekzeme: siehe Kapitel 4.4 und Broschüre Bestellnr 202

Nebenwirkungen: Artemisiattee, über Wochen oder Monate getrunken, hat nach unseren Beobachtungen kaum Nebenwirkungen; lediglich der bittere Geschmack wird bemängelt. Artemisiattee verstärkt die Ausscheidung von Urin. Spätabends eingenommen, können manche Patienten schlecht schlafen; dann die letzte Dosis am Nachmittag einnehmen. Bei Beschwerden bitte die Dosis auf ein erträgliches Mass verringern.

5.5. AZADIRACHTA INDICA: Niem

Niem (E), nim, niem, margousier (F), pulsian (Sp), mwarobaini (Sw)

BOTANISCHE BESCHREIBUNG: Familie: *Meliaceae*

Der Niem ist ein immergrüner Baum. Er beginnt normalerweise nach 3 bis 5 Jahren zu fruktifizieren und bringt nach 10 Jahren volle Erträge. Unter günstigen Bedingungen trägt ein Baum ca. 50 kg Früchte pro Jahr und 350 kg grüne Blätter. Die 50 kg Früchte geben 30 kg Samen, welche ca. 6 kg Öl und 24 kg Ölkuchen (*Pressrückstände bei der Ölherstellung – wegen des hohen Gehalts an organischen und mineralischen Nährstoffen wichtiges Düngemittel*) liefern. Niembäume leben bis zu 200 Jahren und werden bis zu 30 Meter hoch und 20 Meter breit. Niem wird oft zur Wiederaufforstung verwendet und eignet sich als Bauholz, weil es nicht von Termiten angegriffen wird. Der schnell wachsende Baum kommt in Afrika, Asien und Südamerika vor. Die getrockneten



Samen werden gemahlen und gepresst, um das Öl zu gewinnen. In Tierversuchen wirkten Niemextrakte antidiabetisch, antibiotisch (z.B. gegen Tuberkulose), antiviral, diuretisch und spermizid. Sie sind auch gegen Protozoen (Malaria, Schlafkrankheit) wirksam. Sie reduzieren Fieber und sind antiallergisch. In der Landwirtschaft wird aus den Samen und Blättern ein Insektizid gewonnen (s.u.). Insekten, die mit einem Niemextrakt in Berührung kommen, sterben nicht sofort, wie z. B. nach der Behandlung mit Tephrosia (Kap. 6) oder Tabak, aber sie werden in ihrer Entwicklung blockiert und sterben innerhalb einiger Tage. Bei anderen Insekten wirkt das Nieminsektizid abstoßend und die Insekten bleiben einfach weg. Mit dieser Flüssigkeit besprühte Pflanzen werden weniger häufig von Insekten angegriffen. (Während der Heuschreckenplagen bleiben die Niembäume gesund.)

ANBAU: Niembäume werden von ihren Samen oder als Stecklinge vermehrt. Wählen Sie frische Samen – sie keimen nur, wenn sie weniger als 3 Monate alt sind. Legen Sie die Samen in feuchtes Zeitungspapier. Erneuern Sie das Papier alle zwei Tage. Nach 4 bis 7 Tagen brechen die Samen auf und beginnen zu keimen. Setzen Sie diese in mit Kompost gefüllte Papiertüten um. Pflanzen Sie die Sämlinge nach 3 Monaten an ihre endgültigen Standorte. Zur Vermehrung von einem Steckling, ziehen Sie einen kleinen Zweig seiner Blätter ab und stecken ihn in feuchten Boden. Die frischen Bäumchen können als Erosionsschutz oben auf die Berge, auf unfruchtbares Ödland, an Straßenrändern oder in flachen felsigen Boden gepflanzt werden.

Niembäume gedeihen sowohl in niedrigen als auch in höheren Lagen, auf sandigem, steinigem oder lehmigen Boden. Sie wachsen gut in einem feuchten Klima, können aber auch längere Trockenperioden überleben. Sie wachsen sogar auf sauren Böden, die sie nutzbringend durch ihre gefallenen Blätter neutralisieren.

VERWENDETE TEILE: Blätter, Samen, Zweige, Samenöl

Zur Gewinnung von Niemöl, die getrockneten Kerne zerstoßen, kneten, immer wieder ein wenig kochendes Wasser hinzufügen, wie um einen Teig herzustellen. Nachdem dieser eine Zeit lang geknetet wurde, beginnt das Öl zu entweichen.

ANWENDUNG IN ANDEREN LÄNDERN:

Indien: Das Öl wird innerlich gegen Würmer eingesetzt, der Blättersud gegen Malaria und Rheuma. In Indien baden Leute in heißem Wasser, in dem Niemblätter eingeweicht wurden, um alle Arten von Hautinfektionen zu behandeln. In den Ayurveda-Büchern ist aufgezeichnet, dass Niem gegen Malaria wirkt und schon im Jahre 2000 v.Chr. verwendet wurde. Sein Name bedeutet in Swahili vierzig, weil man dem Niem nachsagt, dass mit ihm so viele Krankheiten behandelt werden können. In England ist Niemzahnpaste auf dem Markt. In der D. R. Kongo wird der Verwandte des Niems *Melia azedarach* (siehe Kapitel.6.30) oft irrtümlich „Niem“ genannt. Diese Pflanze ist eher im Urwald zu finden, während der indische Niem sogar dort noch wächst, wo es für Gras zu heiß wäre! *Melia* trägt nach einem Jahr Früchte und ist für die Indikationen in der Landwirtschaft gerade so gut oder sogar besser geeignet; für die medizinischen Indikationen sollte *Melia* eher vermieden werden, weil er toxischer und weniger erforscht ist.

Einige Unterschiede zwischen beiden sind:

	Niem (<i>Azadirachta indica</i>)	Melia (<i>Melia azedarach</i>)
Samen	länglich	rund
Blüten	weiß	pink bis violett
Blätter	gefiedert	doppelt gefiedert (verzweigt)

Anwendungsempfehlungen

Anmerkung: Wenn wir in allen diesen Rezepten von einem Blatt sprechen, beziehen wir uns auf ein einzelnes kleines Blatt. So zeigt das Bild auf Seite 78 zehn Blätter.

1. Malaria und Typhus (engl. typhoid fever)

40 frische kleine Blätter oder 5 g getrocknete Blätter mit kochendem Wasser übergießen und über den Tag verteilt trinken. 7 Tage lang. Nicht für schwangere Frauen verwenden. Artemisia Tee hätte aber weniger Nebenwirkungen!

2. Vorbeugung von Karies: Zähne 2mal täglich mit einem kleinen Niemzweig putzen. Dies ergibt nicht nur eine mechanische Reinigung, sondern die Niemrinde wirkt auch antibiotisch auf Karieskeime.

3. Schlafkrankheit: Zur Ergänzung der normalen Behandlung täglich Niemblätter Tee trinken (siehe Rezept 1 oben)

4. Kopfläuse: Haare täglich waschen. Eines der folgenden Rezepte (Rezept a. ist geruchlos) verwenden:

- a. 10 g getrocknete Niemblätter 7 Tage lang in 100 ml Alkohol (45 %, oder Gin oder Wodka) geben. Filtrieren, und 3mal täglich 5 Tage als Haarwasser verwenden.
- b. 3 mal täglich 5 Tage einige Tropfen Niemöl ins Haar massieren
- c. Einige Niemsamen zerstoßen, um eine Paste herzustellen. Nach dem Waschen der Haare jeden Abend einen Teelöffel dieser Paste ins Haar massieren und diese bis zum nächsten Abend im Haar lassen.

5. Hautprobleme: Niem ist bei den meisten Hautinfektionen wirksam, wie Akne, Pilzinfektionen, Schuppenflechte, Krätze und Ekzeme. Er kann auch zur Behandlung von allergischen Reaktionen verwendet werden. Sie können:

- **ein Bad nehmen:** In Indien war es Tradition, in heißem Wasser mit Niemblättern zu baden.
- **eine Salbe verwenden:** 100g billige heimische Salbe nehmen und 10 g Niemöl hinzufügen. Oder direkt Niemöl auftragen.
- **eine Tinktur verwenden:** 20 g getrocknete Blätter in 100 ml 70%igem Alkohol legen. Nach einer Woche filtrieren. Vor der Verwendung direkt einen

Teelöffel dieser Tinktur mit einem Teelöffel Pflanzenöl vermischen und auf die befallenen Stellen auftragen.

- a) **Fußpilz:** Entweder die befallene Stelle mit Niemöl oder einer Niemsalbe einreiben.
- b) **Hautbehandlung bei Pocken oder Windpocken:** Niemöl oder Tinktur kann auch eine antivirale Behandlung liefern, weil Niem das Virus daran hindert, sich auszubreiten.
- c) **Warzen:** Niemöl direkt auf die Haut auftragen
- d) **Krätze:** Es gibt mehrere Möglichkeiten:
 - Niemblätter zu einem Brei mit ein wenig Wasser zerstoßen und auf die befallene Stelle reiben.
 - Niemöl auf die befallene Haut reiben
 - 4 Gramm frische Niemblätter und 1 Gramm Gelbwurz zerstoßen, anwenden.
- e) **Eitrige Tropengeschwüre, Ringelflechte (ansteckender Hautpilz), Psoriasis (nicht ansteckende Schuppenflechte):** Niemöl anwenden. Bei starker Reaktion mit Pflanzenöl verdünnen. Alternativ einige Blätter in gerade genug Wasser 15 Minuten lang kochen und dann die Blätter als heiße Kompresse morgens und abends 15 Minuten lang auf die krankhafte Veränderung legen. Falls bei Psoriasis unwirksam, Artemisia Salbe probieren. Einige Leute empfehlen die Niemöl Behandlung auch gegen Leprawunden, aber wir haben keine Erfahrungen damit.
- f) **Infizierte Verbrennungen:** Eine Handvoll frischer Blätter in 1 Liter Wasser 15 Minuten lang kochen, während es noch sehr heiß ist, filtern, abkühlen lassen und sofort zum Waschen der infizierten Brandwunden verwenden (oder Wundauflagen damit tränken). Frischen Tee 3mal täglich auf diese Weise herstellen und verwenden. Den Patienten zur Vermeidung neuer Infektionen unter ein Moskitonetz legen.
- g) **Furunkel:** Wenn die Furunkel geschlossen sind verwenden wir Knoblauch. Für offene Furunkel, Geschwüre und Ekzeme muss man Niemblätter, bevor sie als Umschlag verwendet werden, gut in wenig Wasser 15 Minuten kochen.
- h) **Candida:** Einen Teil Niemöl mit 9 Teilen der folgenden Substanzen mischen
für Candida im Mund: Honig (oder Niemblätter kauen lassen!)
für Candida in der Vagina: Joghurt oder Pflanzenöl
für Candida auf der Haut: Rizinusöl oder irgendein anderes Pflanzenöl.
Diese Mischung auf die befallene Stelle auftragen.

6. Durchfall, und Amöbenruhr

Falls keine Euphorbia hirta zur Verfügung steht: Einmal täglich Niemtee zubereiten. Dabei 40 frische gewaschene Niemblätter in einer großen Tasse Wasser 5 Minuten kochen. Erwachsene sollten diesen Tee über den Tag verteilt trinken, mit reichlich

anderen Flüssigkeiten. Diese Behandlung drei Tage fortsetzen. Immer orale Rehydrationslösung (ORL) hinzufügen (siehe Kapitel 4.5).

7. Landwirtschaft: Insektizid aus Früchten

Reife Früchte ernten, Fruchtfleisch entfernen, die Kerne waschen und gut in der Sonne trocknen, in luftdurchlässigem Sack aufbewahren. Zur Schädlingsbekämpfung: eine Tasse dieser Niemsamen zerstoßen und diese in 1 Liter Wasser 6 Stunden ziehen lassen. Filtrieren und versprühen oder die Lösung mit Gießkanne oder Pumpe über die Pflanzen sprengen, noch am selben Tag, weil der Auszug nicht lange haltbar ist. Die Behandlung nach 6 Tagen wiederholen. Zur Prävention vor Schädlingen jede Woche Ihre Pflanzen mit einer schwächeren Konzentration (nehmen Sie ½ Tasse Samen auf 1 Liter Wasser) behandeln.

8. Insektizid aus Blättern

Wenn keine Früchte zur Verfügung stehen, 1 kg frische Blätter nehmen und 10 Minuten in 2 Liter Wasser kochen, 3 Stunden abkühlen lassen, filtrieren, 3 Liter Wasser zufügen.

9. Insektenspray

Rezeptvorschlag für das Haus: 100 g Niemsamen zerstoßen, pulverisieren, mit 500 ml hochprozentigem Alkohol übergießen (oder, wenn nicht verfügbar, mit Petroleum), in einem gut verschlossenen Behälter 10 Tage lagern. Dann durch einen Papierfilter filtrieren. Vor der Verwendung erneut durch Papierfilter filtrieren und in eine Sprühflasche füllen. Auf dem Etikett vermerken: „Vorsicht, feuergefährlich!“

10. Als Konservierungsmittel für Lebensmittel und Saatgut

Für Lebensmittel wie Reis, Bohnen oder Mais usw.: 250g Getrocknete Blätter während der Lagerung unter 50 kg Nahrungsmittel mischen. Vor Gebrauch die Nahrungsmittel abwaschen. Für Saatgut: 250 g getrocknete Blätter oder Niemsamen zerstoßen, (oder 100 ml Niemöl verwenden), mit 1 kg getrockneter Asche vermischen und diese Mischung zu 50 kg gut getrocknetem Saatgut geben.

11. Zum Ausräuchern (als Mittel zur Insektenabwehr)

Bei Insektenbefall in Häusern: Niemblätter auf die Glut legen.

12. Zur Bekämpfung von Nematoden (schädliche Bodenwürmer)

Viele Niemblätter zusammen mit den Sämlingen (z.B. Tomatenpflanzen) oder Samen in die Pflanzlöcher stecken.

NEBENWIRKUNGEN: Nach längerem, innerlichem Gebrauch, Reizung von Leber oder Nieren möglich. Wegen mangelnder Erfahrungswerte, kann die innerliche Anwendung nicht für schwangere Frauen empfohlen werden.

5.6. CAPSICUM FRUTESCENS: CHILI, CAYENNE-PFEFFER, PILI-PILI

Red pepper, Chili, spanish pepper (E), poivre d'Inde, piment capsique (F), aji-guagua (Sp), pili-pili (Sw).

BOTANISCHE BESCHREIBUNG:

Familie: *Solanaceae*

Eine bis zu 2 m hohe Pflanze. Ihre Früchte sind klein, 1-2 cm lang und 0,5 cm dick. Anfangs sind die Früchte grün und werden bei voller Reife leuchtend rot. Der Wirkstoff von Chili ist das Capsaicin.

ANBAU: Chili mag gut entwässerten und sonnigen Boden. Die Pflanze braucht eine Mindesttemperatur von 18 – 21°C.

Vermehrung am besten aus Samen. Dabei 1 g Samen auf pro m² ausstreuen. Auspflanzen in Abständen von 40 cm in Reihen, die 60 cm von einander entfernt sind. 4 Monate später ernten.

VERWENDETE TEILE: Früchte, Blätter

ANWENDUNG IN ANDEREN LÄNDERN:

In der ganzen Welt wird Chili als Gewürz, aber auch zur Behandlung von Rheuma verwendet.

In der D.R. Kongo wird es ferner gegen Zahn- und Magenschmerzen benutzt. In Hawaii ist Chili für seine antibakteriellen Eigenschaften bekannt. In Kamerun und im Südpazifik wird es lokal gegen Hautkrankheiten verwendet.

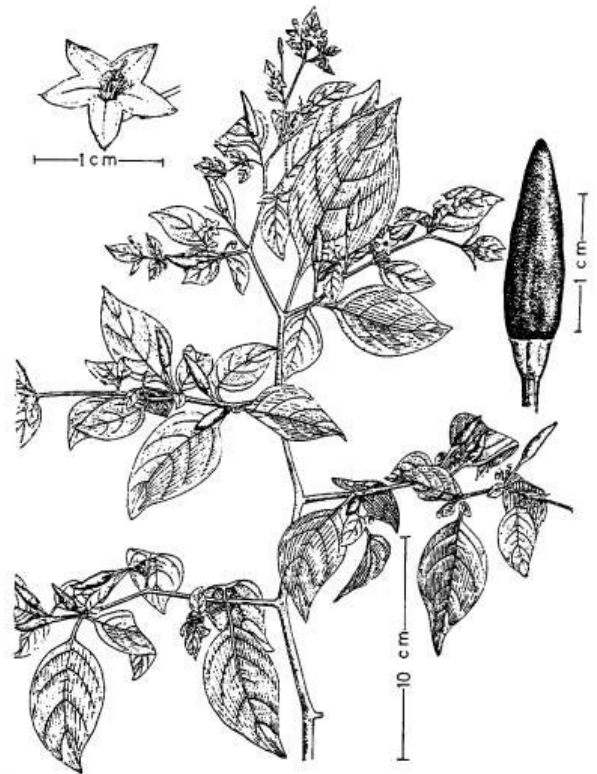
Anwendungsempfehlungen

Chili gehört zusammen mit Papaya zu den wirksamsten und daher am häufigsten exportierten Heilpflanzen. In der Schweiz findet man sechs verschiedene Arten von Salben gegen rheumatische Arthritis mit den Wirkstoffen aus *Capsicum frutescens*. Extrakte aus den Blättern und Früchten zeigen eine desinfizierende Wirkung, z. B. gegen *Schistosoma mansoni*, ein Parasit, der Bilharziose hervorruft.

Man vermutet, dass die Thailänder, die sehr viel Chili essen, wegen der fibrinolytischen Wirkung des Enzyms Capsaicin (d. h. es löst Blutgerinnsel auf) selten unter Herzinfarkt leiden.

1. Rheuma, Verstauchungen, Muskelschmerzen, Arthritis, Hexenschuss und Ischias

Zu Hause: Einen Löffel voll frischen oder getrockneten Chili mit einem Löffel voll Pflanzenöl zerstoßen. Den Patienten mit dieser Mischung so kräftig massieren, dass es fast schmerzhaft ist. Danach das Gelenk warm halten.



Im Krankenhaus: siehe Kapitel 4.3. „Rheumaöl“ und Kapitel 4.4 „Rheumasalbe“; siehe auch Bild letzte Umschlagseite.

2. Diabetische Füße

Rezept 1 oben nehmen, aber den Fuß mit großer Sorgfalt behandeln. Nicht die Haut verletzen.

3. Schmerzende Beine

Folgende Zutaten mischen:

Chili (zerstoßen)	1 Esslöffel
Mehl (z. B. Maniokmehl)	1 Esslöffel
Pflanzenöl	3 Esslöffel

Zu einer Paste verrühren. Die Paste auf ein Stück Stoff streichen und die betroffene Stelle umwickeln. Um Hautreizungen zu vermeiden, nach 12 – 24 Stunden entfernen.

4. Blähungen und Hämorrhoiden

Mahlzeiten mit Chili zubereiten. Ja, sogar bei Hämorrhoiden! Der Grund: Hämorrhoiden verschlimmern sich oft durch Pilze im Darm, und Chili zerstört diese Pilze.

5. Hautkrankheiten, Gürtelrose (Herpes zoster)

So viel Chiliöl oder Chilisalbe auftragen, dass der Patient den Schmerz gerade noch ertragen kann.

6. Zur Geburtserleichterung

Die Frau hält eine Chilischote zwischen den Zähnen, während sie in den Wehen liegt. Sie beachtet die Schmerzen in der Unterleibsgegend überhaupt nicht mehr!

7. Haarausfall

Mineralstoffe zu sich nehmen (Heilerde, Kapitel 4.5)! Zur Förderung der Durchblutung des Haarbodens setzt sich der Patient auf einen Stuhl und beugt den Kopf rückwärts; eine andere Person massiert ihm vorsichtig den Haarboden mit Rheumaöl (4.3.) und wäscht dieses nach 30 Minuten wieder aus. Absolut nichts in die Augen bringen, Augen abdecken!

8. Konservierungsmittel

Chili wirkt in Salben als natürliches Konservierungsmittel.

NEBENWIRKUNGEN: Vorsicht! Das Capsaicin ist die aggressivste in Pflanzen enthaltene Substanz, die wir kennen. Waschen Sie jedes Mal sorgfältig die Hände, wenn Sie ein Medikament aus Capsicum frutescens hergestellt oder verabreicht haben. Vermeiden Sie jeden Kontakt mit Augen, Nase, Anus und offenen Wunden. **Capsaicin kann zur Blindheit führen, wenn es in die Augen gelangt.** Warnen Sie Personen, denen Sie Ihr Medikament geben, vor der Gefahr seines Inhaltsstoffs.

5.7. CARICA PAPAYA: PAPAYA

Melon tree (E), papayer (F),
papaya, fruta bomba (Sp) papapayu
(Sw)

BOTANISCHE BESCHREIBUNG:

Familie: *Caricaceae*. Papaya ist eine althergebrachte Frucht- und Heilpflanze, die bis zu 7 m hoch wird. Aus dem tropischen Amerika eingeführt, findet man sie jetzt in allen tropischen Regionen der Welt, wo der Boden genügend fruchtbar ist.



ANBAU: Es gibt männliche und weibliche Bäume. Stecken Sie immer 3 Samen zusammen in den Boden, und entfernen Sie später die männlichen Sämlinge. Eine männliche Papaya auf 20 weibliche Pflanzen genügt. In einen luftigen Boden einsäen, der viel Zweige und Kompost enthält. Ersetzen Sie die Papayabäume alle 4 – 5 Jahre, bevor die Pflanze zu hoch zum Ernten wird.

VERWENDETE TEILE: Reife und unreife Früchte, Samenkörner, Blüten, Blätter, Wurzeln.

ANWENDUNG IN ANDEREN LÄNDERN:

Der Papayabaum ist eine wahre Apotheke; die Erläuterung sämtlicher Anwendungsmöglichkeiten würde leicht ein ganzes Buch füllen. Hier nur ein paar Beispiele: In Europa und Asien nimmt man Papaya als Wurmmittel und gegen Ruhr. In Afrika gegen Husten, Ruhr, Malaria, Gonorrhöe, Bronchitis und Gelbsucht. In Amerika gegen Spulwürmer, Amöben und Asthma. In der traditionellen Medizin Südamerikas wird die gesamte Frucht, also mit Schale und Körnern, als Krebstherapie gegessen. Der Saft der unreifen Früchte ist in den Vereinigten Staaten im Arzneibuch seit 1985 zur Behandlung von Wunden eingetragen.

Anwendungsempfehlungen

Alle Teile der Pflanze enthalten medizinische Wirkstoffe, u. a. Flavonoide, Antibiotika, pilzhemmende Stoffe, Vitamine und Enzyme. Das Enzym "Papain" ist vor allem als Wurmmittel bekannt. Es findet sich in allen Pflanzenteilen, hauptsächlich jedoch in den Samen der reifen bzw. im Fruchtfleisch der unreifen Frucht. Die anamed-Wundversorgung mit Papaya hat anamed weltberühmt gemacht! (Geben Sie in einer Internet- Suchmaschine ein: „anamed Wunden“ oder „anamed wounds“)

1. Saubere Wunden/Verbrennungen

Saubere Wunden halten wir sauber durch Anwendung von Artemisiasalbe, saubere Verbrennungen durch Waschungen mit Guavatee oder physiologischer Kochsalzlösung (ein Esslöffel = 9 g Kochsalz in einem Liter kochendem Wasser auflösen...oder eben in Guavatee,was dann einen « physiologischen Guavatee « ergibt). Tiefere saubere Wunden halten wir sauber durch Auftragen von Honig, oder Zucker. Tiefe saubere Wunden heilen wir durch das Auffüllen der Wunden mit reifem Papayafruchtfleisch.

2. Oberflächlich eitrig Wunden

Oberflächlich eiternde Wunden behandeln wir mit „Papaya-Latex-Wasser“. Zur Gewinnung des Safts zuerst die unreife Frucht (die Papayafrucht bleibt am Baume hängen!) gründlich waschen und dann die Haut der grünen Frucht senkrecht einritzen. Dann, je nach Zustand der Wunde, 1 bis 10 Tropfen Saft dieser unreifen Papaya direkt in einen Liter phys. Kochsalzlösung tropfen lassen, mit einem (mitgekochten) Löffel gründlich vermischen, direkt auf die Wunde auftragen oder den Verbandstoff damit tränken. Jeden Tag neu zubereiten.

3.Eitrig Verbrennungen

Die Verbrennung mehrmals täglich mit „Papaya Latex Wasser“ waschen, siehe Rezept 2 oben. Falls vorhanden, Antibiotika geben und Patienten ins nächste Gesundheitszentrum bringen. Die Verbrennung nicht bedecken und den Patienten unter ein Moskitonetz legen lassen.

4. Offene Abszesse und infizierte Wunden

Eine unreife Papaya, die noch am Baum hängt, mit einem Tuch und kochendem Wasser waschen, dann mit Alkohol desinfizieren. Ein Messer säubern, in kochendes Wasser legen und dann eine 1 cm dicke Scheibe von der Papaya abschneiden. Diesen Anschnitt wegwerfen. Die zweite Scheibe nun auf die Wunde legen und mit einem Verband befestigen. Vier Stunden auf der Wunde lassen. Bei großen Schmerzen früher abnehmen. Diese Behandlung mit der in Kapitel 6. 29 beschriebenen Honig/Zucker Behandlung abwechseln. Diese Therapie 4mal täglich mehrere Tage anwenden, bis der Eiter verschwunden ist. Nach jeder Honig/Zucker Behandlung eine frische Scheibe einer unreifen Papaya verwenden; deshalb die Frucht am Baum hängen lassen. Das Rezept 5. „Papayazucker“ ist freilich sehr viel einfacher anzuwenden!

5. Tiefe eitrig Wunden

Tiefe eitrig Wunden heilen wir durch das Auffüllen der Wunden mit nahezu reifem Papayafruchtfleisch: Je eitriger die Wunde, umso unreifer das Fruchtfleisch. Eine andere effektive Methode ist die Anwendung von „anamed-Papayazucker“: 10 Gramm sauberen Haushaltszucker (direkt aus einer neuen Packung) versetzen mit 10 Tropfen Latex, wie oben beschrieben direkt an der Pflanze. Vermischen, im Kühlschrank 1 Woche haltbar. Zweimal täglich die eiternde Wunde damit reichlich

bedecken. Je sauberer die Wunde wird, umso mehr normalen Zucker beifügen!
 Stehen keine Papayas zur Verfügung, bitte 5 Minuten lang gekochten Blätterbrei aus Guava-, Niem-, oder Artemisiablättern auflegen.

6. Hautinfektionen

Ein alkoholischer Extrakt aus Blättern ist bei der Zerstörung von Bakterien, insbesondere von Staphylokokken, wirksam. Diese Keime sind am meisten auf septisch gewordenen Hautinfektionen zu finden. Mischen Sie:

- Papayablätter, getrocknet und pulverisiert 10 g
- 70-prozentiger Alkohol für äusserliche Zwecke 100 ml

Nach einer Woche, pressen und filtrieren. Mehrmals am Tag auf die Hautinfektion auftragen. Zusätzlich 3mal täglich 1 Teelöffel voll Papayasamen kauen, Therapiedauer 3 Tage.

7. Als Vorbeugemaßnahme gegen Würmer und Amöben

Jeden Tag ein 5 x 5 cm großes Stück von einem Papayablatt kauen, oder 1 Esslöffel voll Papayakörner einnehmen. Würmer finden diesen Geschmack anscheinend noch grässlicher als Menschen und sie werden Sie in Ruhe lassen. (Eine amöbengeplagte Entwicklungshelferin im Kongo konnte ihre Arbeit nur dank diesem Rezept fortsetzen).

8. Latex gegen Würmer

Papain wirkt grundsätzlich, aber unterschiedlich stark, um Würmer, sogar den Bandwurm, zu beseitigen. Der Latex (Saft) wird gewonnen, indem man die unreife noch am Baum hängende Frucht einritz.

Dosierung von Papaya-Latex zur Wurmbehandlung	
Alter (Jahre)	Anzahl der Teelöffel
6 Monate – 1 Jahr	½
1 – 3 Jahre	1
4 – 6 Jahre	2
7 – 13 Jahre	3
14 Jahre und älter	4

Der Saft wird nur einmal(!) morgens auf nüchternen Magen verabreicht, zusammen mit einem Abführmittel (z.B. Tee aus Flügel- oder Okzidentkassie, Brei aus überreifen Mangos, Taroblätter als Gemüse gekocht). Die Wurmbehandlung kann auch durchgeführt werden, wenn der Patient schon Durchfall hat. Papain tötet nicht alle Würmer, deshalb empfehlen wir, die Behandlung nach einer Woche als Vorbeugung zu wiederholen.

9. Papayakörner gegen Würmer

Dieses Rezept eignet sich für Gesundheitsstationen, da es im Voraus fabriziert werden kann: Papayakörner von reifen Papayas waschen, zwischen 2 Tüchern reiben sodass sich die Gelschicht ablöst. Trocknen: Entweder in einem Moskitozelt oder durch einen leicht geöffneten Solarofen, der unter einem Moskitonetz steht, innerhalb von 1-3 Tagen trocknen, dann zu Pulver zerstoßen. Dosis: Erwachsene: 5 Tage lang nüchtern morgens und abends je 1 gehäufter Teelöffel, Kinder dem Körpergewicht entsprechend weniger.

10. Verdacht auf Amöbenruhr

- a) für leichte Fälle von Durchfall sind die Blätter ohne weitere Zusätze wirksam. Eine Handvoll Papayablätter gut waschen und zerhacken, mit 1 Liter kochend Wasser übergießen und dann 15 Minuten abkühlen lassen. Filtrieren und über den Tag verteilt trinken.
- b) einen Teelöffel voll frische Papayasamen 3mal täglich 7 Tage lang kauen.

11. Schwere Amöbenruhr

- a) Ärzte, die mit *anamed* arbeiten, erzielten bemerkenswerte Resultate, als sie einen Teelöffel voll gemahlener Papayasamen 3 mal täglich 7 Tage lang verabreichten.
- b) Falls dies unwirksam ist, zur Therapie mit *Euphorbia hirta* wechseln (Kap 5.12)

12. Malaria (nur ganz leichte Fälle bei Einheimischen)

Eine Handvoll frischer Papayablätter mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. Nach 15 Minuten filtern. Erwachsene trinken diese Menge über den Tag verteilt, Kinder dem Alter entsprechend weniger. Nicht für schwangere Frauen. Bei steigendem Fieber zur Artemisiatherapie wechseln.

13. Dengue: Ein Esslöffel Saft von ausgepressten Papayablättern jeden Morgen trinken, 7 Tage lang oder notfalls länger, lässt die Zahl der Thrombozyten (Blutplättchen) wieder ansteigen. Auch Artemisia-Pulver oder -Tee und *E.hirta* Tee sind wirksam; notfalls kombinieren. (Quelle: Studien und eigene Beobachtungen)

14. Verdauungsprobleme

Papain ist ein verdauungsförderndes Enzym. Zur Mahlzeit entweder einige Tropfen Papayasaft oder ein kleines Stück von einem Papayablatt nehmen oder drei Papayasamen kauen.

15. Nicht nur Obst sondern auch Gemüse!

- a.) Als Kürbis-Ersatz: Eine nahezu reife Papayafrucht in Würfel schneiden und wie Kürbis als Gemüse kochen.
- b.) Als Karottensalat –Ersatz: Eine nahezu reife Papaya wie Karotten raspeln und dann als Salat mit Zitronensaft und Salatöl und Zwiebeln anrichten.

16. Vitaminmangel A, B oder C: Viele reife Papayafrüchte essen, um eine ausreichende Vitaminversorgung zu gewährleisten: Vitamin A für gute Sehkraft, Vitamin B für gute Nerven, C zur Stärkung der Abwehrkräfte gegen Infektionen.

17. Asthmaanfälle: Zur Beruhigung bei Asthmaanfällen getrocknete Papayablätter mittels einer Pfeife oder als Zigarette versuchshalber rauchen.

18. Pilzinfektionen

- a) Der Latex der unreifen Frucht ist gegen Pilzinfektionen (z. B. Ringelflechte) wirksam. 10 Tropfen Latex mit einem Esslöffel Pflanzenöl mischen. Die befallenen Stellen mit dieser Mischung 3mal täglich einreiben. Jeden Tag eine frische Mischung zubereiten.
- b) Blätter der *Cassia alata* dieser Mischung beifügen (siehe Kapitel 5.8)

19. Guinea Wurm

Folgende Zutaten zusammen in einem sterilisierten Behälter gut zerstoßen:

Papaya Latex 10 Tropfen

Fleisch der unreifen Frucht des Stechapfels

(*Datura stramonium*, siehe 5. 10), 1 Teelöffel

Salz (sterilisiert durch Erhitzen) ½ Teelöffel

Diese Paste während drei Tagen jeweils frisch zubereiten und auf die Hautstelle auflegen, auf der der Wurm sichtbar ist. Wie üblich, den Wurm auf ein Streichholz langsam aufwickeln. Unsere Erfahrung im Sudan war, dass der Wurm am dritten Tag der Behandlung gelähmt ist und somit leicht entfernt werden kann.

20. Um zähes Fleisch zarter zu machen

In der Industrie benutzt man Papain, um Fleisch zarter zu machen.

Zu Hause wickelt man das Fleisch vor der Zubereitung über Nacht in ein frisches Papayablatt.

21. Seifenersatz

Da Seife von Woche zu Woche teurer wird, könnte man doch seine eigene „Seife wachsen lassen“. Papayabäume liefern uns kostenlose Seife: Hände und Körper mit zerstampften Blättern einreiben – aber nicht den Baum vom Nachbarn verunstalten!

NEBENWIRKUNGEN:

Innerliche Anwendung: Papain kann zu Bauchschmerzen führen.

Äußerliche Anwendung: Bei längerer Anwendung können allergische Reaktionen auftreten. Kontakt von Saft unreifer Papayas mit den Augen unbedingt vermeiden.

5.8. CASSIA ALATA (= SENNA ALATA): FLÜGELKASSIE

Ringworm bush (E), dartrier (F),
guacamaya francesa (Sp),

BOTANISCHE BESCHREIBUNG:

Familie: *Caesalpiniaaceae*

Der Busch stammt ursprünglich aus Südamerika und hat sich über den ganzen Tropengürtel verbreitet. Er wird 2 bis 3 m hoch; mit großen, gefiederten Blättern. Der Blütenstand gleicht einer Kerze. Die Frucht in Form einer geraden Schote wird bis zu 25 cm lang. *Cassia alata* schließt ihre Blätter in der Dunkelheit. Testen Sie es, indem Sie einen umgedrehten Eimer 30 Minuten über einen Zweig stülpen!



ANBAU

Cassia alata wächst in niedrigen Höhenlagen, in humusreichem Boden. Vermehrung: direkt in die Erde säen.

VERWENDETE TEILE: Blätter, Wurzeln

ANWENDUNG IN ANDEREN LÄNDERN:

In Neuguinea wird *Cassia alata* als Abführmittel und pilztötendes Mittel benutzt, auf den Philippinen gegen Kopfgrind und Pilzkrankheiten, auf Mali gegen Krätze, im Kongo als Beruhigungsmittel und äusserlich gegen Lepra, im Senegal gegen Spulwürmer, Pilzkrankheiten und als Abführmittel, an der Elfenbeinküste als Wurmmittel.

Anwendungsempfehlungen

Die gelbe Chrisophansäure ist seit 100 Jahren in Europa wegen ihrer pilzhemmenden Wirkung bekannt. *Cassia alata* bekämpft auch Staphylokokken, Bakterien, die oft in infizierten Wunden zu finden sind. Auch ihre abführende Wirkung ist nachgewiesen.

1. Verstopfung

1 Teelöffel getrockneter Blätter oder Wurzelrinde mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten filtern. Vor dem Schlafgehen trinken; wirkt nach 8 Stunden. Auch 3 Liter Wasser täglich trinken.

2. Pilzinfektionen, Kopfgrind, Ringelflechte, Krätze, Schuppenflechte

Unser bestes Rezept dagegen ist: Frische Blätter im Mörser zerstoßen, um eine Art „grüne Watte“ zu erhalten. Mit der gleichen Menge Rizinusöl (wenn nicht vorhanden, Palmöl oder irgendein anderes Pflanzenöl) vermischen. Die befallenen Stellen täglich

einreiben. Die Arznei ist nur einen Tag haltbar. Bei Pilzinfektionen und Kopfgrind, wenn verfügbar, 10 Tropfen Papaya-Latex hinzufügen.

3. Infizierte Wunden

Gut vermischen:

zerstoßene, getrocknete Blätter <i>Cassia alata</i>	10 g
denaturierter Alkohol, 70 %	100 ml

oder

zerstoßene, getrocknete Blätter <i>Cassia alata</i>	1 Tasse
Schnaps, Likör, Kognak, o. Ä. ca. 50 % Alkohol	700ml

Eine Woche ziehen lassen, täglich schütteln, durch Papier filtrieren und zur Desinfektion von Haut oder kleineren Wunden verwenden.

NEBENWIRKUNGEN:

Innere Anwendung über einen längeren Zeitraum vermeiden und innerlich nicht in der Stillzeit oder Schwangerschaft verwenden.

5.9. CYMBOPOGON CITRATUS: LEMONGRAS

Lemon grass, Indian melissa (E), fausse citronelle, herbe-citron (F), caña de limón (limoncillo) (Sp), Michaichai (sw).

BOTANISCHE BESCHREIBUNG: Familie: *Poaceae*. Das Gras wird bis zu 50 cm hoch.

ANBAU: Eine bestehende Pflanze trennen. In gut entwässerten Boden im Halbschatten pflanzen. Anfangs gut gießen.

VERWENDETE TEILE: Blätter

ANWENDUNG WELTWEIT: In allen tropischen Regionen wird aus Lemongras Tee gegen Fieber hergestellt. In Asien benutzt man es zur Aromatisierung von Wein und als Gewürz für Speisen. Die Pflanze hilft bei Zahnschmerzen, Cholera und Blähungen und dient als harntreibendes Mittel. In Westafrika wird die ganze Pflanze bei Fieber, Erkältungen und Gonorrhöe eingesetzt. Lemongrasöl dient als Duftstoff für Seifen und Parfüme.

Anwendungsempfehlungen

Lemongras braucht wenig Pflege und sollte in jedem Garten Platz haben. Wir



empfehlen jeder Krankenhausapotheke und jeder Klinik, Lemongras als Teil ihrer Hecke zu pflanzen, zur Vermeidung von Bodenerosion. Die Umrissse von Heilpflanzengärten werden gepflanzt, indem Lemongras mit Büschen und Bäumen kombiniert wird.

Es ist reich an Myrcen und Citral, Substanzen, die krampflösend wirken und die Verdauung anregen. Wenn man Lemongrasteetrinkt, führt das zu vermehrtem Schwitzen und häufigerem Wasserlassen, was hilft, die Pyrogene d. h. fiebererzeugende Stoffe auszuschwemmen. Allgemein wird empfohlen, viel reines Wasser zu trinken, weil das allen Körperfunktionen hilft, wirkungsvoller zu arbeiten. Das ist in heißen Klimazonen, wo Wasserentzug immer eine große Gefahr darstellt, äußerst wichtig. Lemongras verleiht diesem Wasser einen sehr angenehmen Geschmack.

1. Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung, Erkältung

Eine Handvoll zerstoßener Blätter in einem Liter Wasser kochen und den Dampf inhalieren.

2. Fieber, unterstützend bei Malaria

Wann immer Sie Malaria haben, 2 Liter Lemongrasteetrinken. 2 Handvoll Lemongras und 2 Liter Wasser zusammen aufkochen lassen, 15 Minuten abkühlen lassen, filtern. Falls nötig, zusätzlich einen Liter Artemisiatetrinken. Warm und über den Tag verteilt trinken, Kinder ihrem Körpergewicht entsprechend weniger.

3. Hämorrhoiden

Alte Blätter enthalten mehr Gerbstoffe als junge. Deshalb 1 Handvoll alter Mango- oder Eukalyptusblätter in 2 Liter Wasser 15 Minuten kochen. Dann 2 Handvoll Lemongras hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen. 15 Minuten ziehen lassen. Filtern und dann noch mehr warmes Wasser hinzufügen. 20 Minuten in diesem Tee ein Sitzbad nehmen.

4. Zahnschmerzen, Mundgeruch

Ein frisches, gewaschenes Blatt 2 – 3mal täglich kauen.

5. Als Mittel gegen Insekten

Um Insekten zu vertreiben, viele getrocknete Blätter auf die Glut im Haus legen, oder besser noch, Pflanzen in Töpfen im Haus züchten.

6. Baby- und Massageöl: siehe Kapitel 4. 3

7. Pflegesalbe: siehe Kapitel 4. 4

8. Anti-Hämorrhoiden-Salbe: siehe Kapitel 4. 4

9. Seifenproduktion: siehe Kapitel 4. 1

NEBENWIRKUNGEN: unbekannt

5.10. DATURA STRAMONIUM **STECHAPFEL**

Stramonium weed (E); Pomme épineuse (F);
mranaa(sw). Familie: *Solanaceae*.

Sehr giftiges Kraut, das bis zu 1 m hoch wird.
Findet sich in den Tropen auf Lagen zwischen
0-2000 m Höhe auf stark stickstoffhaltigen
Böden, z.B. auf Müll- und Schuttplätzen, oder
am Rande von Viehkralen.

Trompetenförmige, große, hellblaue, in
Afrika oft weiße Blüten. Enthält Atropin und
weitere krampflösende Alkaloide. Wird in der
Volksmedizin daher zur Krampflösung
verwendet, die Blätter werden gegen Asthma
geraucht. Im D.R.Kongo werden zerstoßene
Blätter auf Brandwunden gelegt.



AFRIKA: Hospitalapotheken können aus den Samen einen vollwertigen Ersatz für die übliche, teuer importierte Belladonna-Tinktur herstellen: Achtung: *Datura stramonium* ist eine giftige Pflanze: therapeutische und toxische Dosis liegen eng beieinander! Als Gegengift kann es aber viele Menschenleben retten! Der Gehalt an Alkaloiden in den Blättern ändert sich während des Tages, aber die Samen, die wir gesammelt haben, enthielten ständig 0,4% Alkaloide, die als Atropin / Hyoscyamin identifiziert wurden. Aus diesem Grund benutzen wir vor allem die Samen und nicht die Blätter. Daturasamen werden am besten kurz vor der Reife gesammelt und bei maximal 50 Grad C getrocknet.

1. Insektenstiche: Betupfen Sie den betroffenen Bereich der Haut mit frischem Saft aus den Blättern (waschen Sie Ihre Hände danach!).

2. Asthma: Die Blätter werden geraucht, um Asthma zu behandeln. Starke Asthma-Zigaretten werden wie folgt hergestellt:

Getrocknete *Datura* Blätter 150mg

Getrocknete Eukalyptusblätter 150mg

Getrocknete Papayablätter 700mg

zusammen in Zigarettenpapier wickeln. Maximal sechs solcher Zigaretten pro Tag rauchen. Oder in einer Pfeife rauchen, oder diese Mischung auf die Glut legen und inhalieren.

3. Verschiedene Krankheiten: *Datura* Tinktur

(nur für die Produktion in Krankenhäusern):

- Daturasamen, getrocknet (nicht über 50 ° C) und fein gemahlen 8g

- reiner Alkohol 45% 100ml

Mischen und täglich schütteln. Nach einer Woche auspressen. Nach unserer Erfahrung entspricht diese Medizin der importierten Belladonna-Tinktur im Atropingehalt (0,03%) und ist identisch in Gebrauch und Dosierung (Erwachsene: maximal 30 Tropfen 3mal täglich, Kinder: maximal 1 Tropfen / kg Körpergewicht 3 mal täglich). Verwendung:

A. Darmkrämpfe, Gallen- oder Nierenkoliken, Asthmaanfall: 30 Tropfen alle 2 Stunden, nicht mehr als 90 Tropfen pro Tag.

B. chronisches Asthma, Magengeschwüre: 5-10 Tropfen 3mal täglich.

C. Vormedikation für eine Operation, statt Atropin Ampullen; Bei schweren Schmerzen zusammen mit Cannabis- Tee oder Tinktur.

D. Parkinson-Krankheit: Beginne mit 5 Tropfen 3mal am Tag und erhöhe die Dosis, bis die Nebenwirkungen größer werden als die positiven Effekte.

E. Vergiftung mit Organophosphaten (die am meisten verwendeten Insektizide in den Tropen, wie zum Beispiel „E 605“): (Sie erkennen das am viel zu niedrigen Puls und Stecknadel-grossen Pupillen): Nehmen Sie 30 Tropfen alle 30 Minuten (oder mehr und häufiger, wie vom Arzt vor Ort verordnet) bis der Puls sich erholt hat und normal bleibt. Eine lebensrettende Therapie auch bei allen anderen Giften, die zu Herzstillstand führen.

F. In einer Krisensituation, z.B. im Krieg, können Sie die Samen direkt kauen anstatt die Tinktur herstellen zu müssen: 2 Tropfen entsprechen 1 Samen. Deswegen, Erwachsene: Maximal 15 Samen, 3 mal am Tag, d. h. nicht mehr als 45 Samen insgesamt pro Tag kauen und dann schlucken. Kinder: 3mal am Tag, maximal 1 Samen für je 2 kg Körpergewicht kauen und dann schlucken.

5.11. EUCALYPTUS GLOBULUS: EUKALYPTUS

Eucalyptus tree, gum tree, fever tree (E), arbre à fièvre (F), eucalipto (Sp), kalafulu (Sw).

BOTANISCHE BESCHREIBUNG:

Familie: *Myrtaceae*

Hoher (30 m), schlanker Baum, aus Australien eingeführt. Es gibt 150 Arten, die für verschiedene Zwecke benutzt werden (*E. globus* und *E. robusta* in der Medizin, *E. citriodora* wird bei der Parfümproduktion verwendet). Die Blätter von *E. globus* sind lang und dünn und verbreiten einen starken Duft.



ANBAU: Vermehrung durch Aufstreuen von Samen. Die Sämlinge in fruchtbaren, gut entwässerten säureneutralen Boden pflanzen, an eine sonnige Stelle. Kann Frost überstehen. Eukalyptus macht den Boden saurer, was zur Folge hat, dass Feldfrüchte nicht unter Eukalyptusbäumen wachsen können.

VERWENDETE TEILE: Blätter, Rinde

ANWENDUNG IN ANDEREN LÄNDERN:

In Amerika und Europa wird Eukalyptustee gegen Bronchitis, Ruhr und Harnwegsinfekte genommen. In Afrika benutzt man den Aufguss zur Insektenabwehr und inhaliert ihn bei Erkältungen. In Südafrika wird er bei Abszessen angewendet. In Asien ist er Medizin gegen Husten, Grippe, Tuberkulose, Asthma und Würmer.

Anwendungsempfehlungen:

Eukalyptus enthält verschiedene ätherische Öle. Besonders beachtenswert sind Eukalyptol und Cineol, die antiseptische und schleimlösende Wirkung haben. In den Blättern finden wir auch Phenol, ein starkes Desinfektionsmittel, und Gerbstoffe, welche die Widerstandskraft der Schleimhäute gegen Bakterien stärken.

1. Husten, Harnwegsinfekte, Halsweh

- **Eukalyptustee:** Eine Handvoll getrockneter oder frischer Blätter zerstoßen und mit 1 Liter Wasser 5 Minuten kochen. Filtern und über den Tag verteilt trinken. Der Tee kann auch die Behandlung gegen Tuberkulose ergänzen.
- **Hustensirup:** 250 ml kochendes Wasser über 20 g getrocknete Blätter gießen, zudecken und 1 Stunde ziehen lassen. Filtern. Auf eine Tasse dieses Tees eine Tasse Zucker geben, kurz aufkochen und filtern. Kinder ab 7 Jahren sollten 3mal täglich 1 Teelöffel nehmen, kleinere Kinder entsprechend ihres Körpergewichts weniger. Ältere Kinder und Erwachsene sollten den Tee eher als den Sirup trinken. Nicht für Kinder unter 2 Jahren.
- **Hustentropfen: Eukalyptustinktur:** Eine Mischung aus 700 ml reinen Alkohols (95%) und 300 ml gekochtem und gefiltertem Wasser über 100 g getrocknete Eukalyptusblätter gießen. Nach einer Woche pressen und die Blätter entfernen. Erwachsene nehmen 3mal täglich 30 Tropfen.
- **d.) Hustenelixier:** 100 ml Eukalyptustinktur mit 900 ml Honigwein vermischen. Dosis: Erwachsene 3 x täglich 1 Teelöffel. Für Kinder ab 2 Jahren entsprechend weniger.

2. Halsweh und Prophylaxe gegen virale Atemwegserkrankungen (Corona, Grippe...)

Ein halbes Blatt einige Stunden langsam kauen, 3mal täglich, bzw. nachts in der Wangentasche lassen.

3. Fieber, unterstützende Behandlung bei Malaria

Eine Handvoll Blätter mit 2 Litern Wasser 5 Minuten kochen. Heiß über den Tag verteilt trinken. Das führt zu vermehrtem Schwitzen, was hilft, die Krankheitserreger vermehrt auszuscheiden.

4. Unterstützende Behandlung gegen Diabetes und Harnwegsinfekten

Rezept 3 anwenden. Vermehrtes Wasserlassen wird die Folge sein. Bei einigen Fällen von Diabetes wird der Blutzuckerspiegel gesenkt. Die Behandlung jedoch nur auf ein paar Tage begrenzen.

5. Erkältungen, Rheumatismus

Bei Erkältungen: Einen Eßlöffel Eukalyptustinktur mit 1 Eßlöffel pflanzlichem Öl vermischen und die Brust fest mit dieser Mischung einreiben. Bei Rheumatismus: Diese Mischung in das schmerzende Gelenk einmassieren.

6. Zur Wundbehandlung

1 Teelöffel getrockneter, zerkleinerter Blätter mit 100 ml Wasser 15 Minuten kochen, durch Papierfilter filtern und zum Auswaschen der Wunden verwenden. Jedes Mal neu zubereiten.

7. Asthma, Bronchitis

Eine Handvoll frischer oder getrockneter Blätter zerstoßen und in 1 Liter Wasser kochen. Während es heiß dampft, mit dem Kopf und dem Topf unter einem Tuch 15 Minuten inhalieren.

8. Zahnpflege

Einen kleinen Zweig als Zahnbürste benutzen. Auch Niemzweige sind dafür geeignet.

9. Fliegen und Moskitos

Um Insekten fernzuhalten: Einen Eßlöffel Eukalyptustinktur mit 1 Eßlöffel pflanzlichem Öl vermischen und die Haut hiermit einreiben. Oder noch einfacher: Ihren Körper mit den Blättern einreiben oder getrocknete Blätter im Haus verbrennen. Oder einen Eukalyptusbaum im Topf im Haus ziehen!

NEBENWIRKUNGEN: Wegen ihres hohen Wirkungsgrades sind innerliche Anwendungen für Kinder unter 2 Jahren nicht empfohlen. Erwachsene sollten die Behandlung auf ein paar Tage begrenzen.

5.12. EUPHORBIA HIRTA: INDISCHES WOLFSMILCHKRAUT

Asthma weed (E), euphorbe indienne (F), golondrina (Sp), mwache (Sw).

BOTANISCHE BESCHREIBUNG:

Euphorbiaceae.

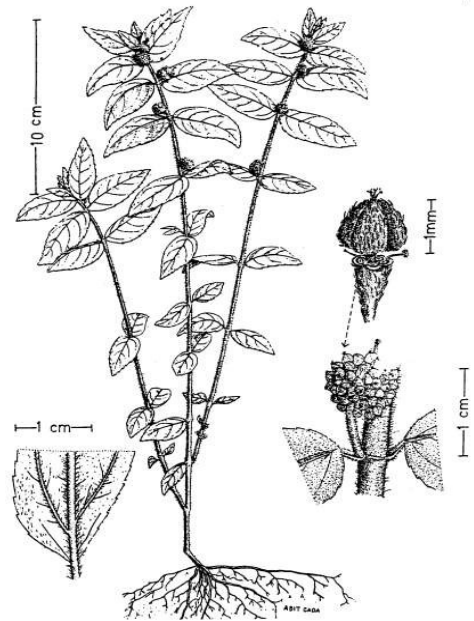
Ein überall in den Tropen vorkommendes Kraut, oft namenlos, oft auf Müllplätzen, überdüngten Feldern, und am Rand von Viehkralen zu finden. In Florida fand ich es an Strassenrändern! Es hat gegenüberliegende gezähnte Blätter auf kurzen Stielen mit steifen, winzigen, intensiv gelbgefärbten Härchen. Der Saft ist weiß, die winzigen Blüten sind grün und auf kurzen Stielen. Die Blätter sind grün, auf heißen Plätzen (z.B. wenn es in Treppenritzen wächst) rot. Die Pflanze wird bis zu 40 cm hoch, auf heißen Plätzen aber nur 2 cm hoch und kriecht dort wie ein Bodendecker. Die Frucht enthält 3 rötlichbraune, 3-kantige und 0,8 mm lange Samen.

Die Pflanze ist ein Indikator für stickstoffreiche Böden!!!

ANBAU: Vermehrung durch Samen. Diese überaus wertvolle seltene Pflanze bevorzugt an organischem Material reichen Boden, in voller Sonne. Ernte durch Wildsammlung am Ende der Regenzeit. Tip: dann unbedingt den Jahresbedarf Ihrer Klinik ernten, trocknen und als Pulver feuchtigkeitsdicht (in Glas, Fass, PET-Weithalsflasche usw.) lagern!

VERWENDETE TEILE: das ganze Kraut. Bei der Ernte, immer das Kraut mit einer Schere abschneiden, sodass die Wurzeln im Boden bleiben. Andernfalls zerstört man alle Pflanzen in dem Gebiet und keine bleibt übrig!

VERWENDUNG IN ANDEREN LÄNDERN: Im Senegal, in Mali, Burundi, Benin und der D.R. Kongo wird das Kraut hauptsächlich gegen Durchfall und Ruhr verwendet; im Niger gegen Asthma; in Nigeria gegen Verstopfung und Darmkatarrh. In Westafrika ist die Pflanze auch hauptsächlich bekannt, weil sie die Produktion von Muttermilch fördert. In Asien wird das Indische Wolfsmilchkraut hauptsächlich gegen Asthma und Erkrankungen der Atemwege eingesetzt. Das Indische Arzneibuch empfiehlt die Pflanze gegen Würmer bei Kindern und zur Förderung der Milchproduktion bei Frauen; den Saft gegen Kolik und zur Beseitigung von Warzen. Die Pflanze ist im Afrikanischen Arzneibuch eingetragen (OAU, 1985); wenn sie einfacher anzubauen und zu behandeln wäre, würde man sie sicher ebenso in Europa für medizinische Zwecke benutzen.... aber diese Pflanze kann nicht in großen Mengen angebaut werden!



Im ganzen Kongo wird diese Pflanze „Anti-Grauer Star“ genannt. Wenn ein grauer Star im Anfangsstadium ist, gibt man ein bis zwei Tropfen vom Saft dieser Pflanze 3-mal täglich ins Auge, mit angeblich gutem Ergebnis. Das ist interessant denn die moderne Medizin kennt keine vergleichbare Medizin! Jedoch wissen wir nichts über langfristige Nebenwirkungen dieser Behandlung. Wenn Sie dieses Rezept anwenden, vergewissern Sie sich, dass die Pflanze sehr gut gewaschen ist, um Augeninfektionen zu vermeiden.

In Tierversuchen wirkt der Extrakt frischer *E. hirta* angstlösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend und beruhigend. Der Extrakt ist auch gegen Durchfall wirksam (sogar bei Durchfall, der durch chemische Substanzen verursacht wurde.)

Anwendungsempfehlungen

Das Indische Wolfsmilchkraut gehört zur Familie der *Euphorbiaceae*; zu der viele hochwirksame Pflanzen zählen. Einige davon sind sehr giftig und/oder krebs-erzeugend. Deshalb müssen Sie absolut sicher sein, dass Sie die richtige Pflanze haben.

1. Schwere Amöbenruhr, Bazillenruhr, Rezept A

10 g (eine halbe Handvoll) des frischen, gewaschenen Krauts (oder 2g getrocknetes Kraut) mit 1 Liter Wasser 1 Minute lang kochen. Filtrieren und über den Tag verteilt trinken. Die Behandlung an 8 aufeinander folgenden Tagen durchführen. Vor allem für Kinder gilt: gleichzeitig auch ORL trinken (siehe Kapitel 4. 5).

2. Schwere Amöbenruhr, Bazillenruhr, Rezept B

Bei Todesgefahr durch schweren Durchfall kann man Rezept A so ergänzen:

.....Wolfsmilchkraut (ganze Pflanze) Eine halbe Handvoll

.....Guavenblätter 1 Handvoll

.....Papayablätter oder junge, grüne Mangoblätter 1 Handvoll

Alle diese drei zusätzlichen Pflanzen sind gegen Amöben schwach wirksam. Bei Kindern oder Personen mit Brechreiz nicht die (übel-schmeckenden) Papayablätter in diesem Rezept verwenden.

1 Minute in 1 Liter Wasser kochen, völlig abkühlen lassen, dann erst filtern. Über den Tag verteilt trinken. Dosierungen für Kinder, siehe Kapitel 2.6. Den Tee 8 Tage lang weiter trinken, selbst wenn die Symptome nach 2 Tagen verschwinden, was unserer Erfahrung nach oft der Fall ist. Dieses Rezept half uns (*anamed*), sehr viele Leben zu retten, insbesondere das von Personen

- mit Amöbeninfektionen, die unter schweren Bauchkrämpfen nach der Einnahme des üblichen Medikaments (Metronidazol) litten und deshalb diese „moderne“ Behandlung abbrachen.
- deren Bazillenruhr durch Krankheitserreger hervorgerufen wurde, die resistent gegen fast alle Antibiotika waren.

Kinder sollten immer ORL dazu nehmen (siehe Kapitel 4.5), Erwachsene bei längerem Durchfall ebenso.

Mein Kommentar: Rezept B beendet üblicherweise den Durchfall (aber nicht das Bauchweh) oft schon nach 15 Minuten. Allerdings bevorzuge ich heute Rezept A, denn hier werden die Amöben besser ausgeschwemmt, wenn der Durchfall noch einen Tag länger anhält, und das Bauchweh verschwindet dann schneller!

HINWEIS FÜR TROPEN-BESUCHER: Nach meiner Erfahrung ist Malaria die Gefahr für Sie Nummer Eins, gleich gefolgt von Amöbenruhr. Amöbenruhr äussert sich durch allgemeine Schwäche, leichtes Fieber von etwa 37.5 Grad, Bauchkrämpfe und Durchfall, Blähungen, Stuhlgang mit Beimischung von gelbem gelartigem Schleim. Eine E.hirta Therapie sollten Sie auch durchführen, wenn Sie nach Ihrem Tropenaufenthalt Bauchkrämpfe mit Durchfall bekommen. Tritt nach Anwendung von Rezept Nr .1 innerhalb von 2 Tagen auch keine leichte Besserung ein, lassen Sie Ihren Stuhl auf andere Erreger untersuchen. Sind Sie nach der immer 8 tägigen (!) Kur nicht geheilt, leiden Sie an einem anderen „Mitbringsel“!

3. Harnwegsinfekte, Nierenentzündungen: Den Tee von Rezept 1 trinken. (Unter „Harnwegsinfekte“ verstehen wir NICHT sexuell übertragene Krankheiten!) Vorsichtshalber ihn nicht länger als 8 Tage trinken.

4. Darmwürmer: Waschen und mischen:

Indisches Wolfsmilchkraut,	
ganze Pflanze ohne Wurzeln	1 Handvoll
Papayablätter	1 Handvoll

1 Minute in 1 Liter Wasser kochen, dann filtern. Über den Tag verteilt trinken. Wenn sich ein Kind weigert diesen Tee zu trinken, bereiten Sie den Tee nur mit Indischem Wolfsmilchkraut zu. Eine andere erfolgreiche Behandlung ist Papayasaft, siehe Kapitel 5.7.

5. Asthma

- a) getrocknete Blätter, in einer Zigarette eingerollt, rauchen.
- b) den Kopf nachts auf eine Handvoll dieser Blätter legen
- c) Rezept 1 oben versuchsweise anwenden

6. Warzen: Den Pflanzensaft auf die Warzen auftragen

7. Dengue: Auf den Philippinen ist „Tawatawa“, der Tee aus E.hirta, das am meisten verwendete Mittel gegen Dengue; evtl kombinieren mit Carica papaya Saft und Artemisia annua Tee.

NEBENWIRKUNGEN:

Unbekannt: Bei Amöben- oder Bazillenruhr und Asthma ist E. hirta immer die erste Wahl, weil es so wirksam ist; aber nicht die empfohlene Dosierung überschreiten.

5.13. MANGIFERA INDICA: MANGO

Mango tree (E), manguier (F), mangueira (Sp), mahembe (Sw).

BOTANISCHE BESCHREIBUNG: Familie: *Anacardiaceae*. Bis zu 25 m hoher Baum, wächst überall in den Tropen

ANBAU

Der Mangobaum gedeiht in heißen Regionen in niedrigen Höhenlagen. Die Samen in Plastiktöpfen ziehen, und in Abständen von 8 Metern auspflanzen. Die Bäume tragen nach 4 bis 6 Jahren Früchte.

VERWENDETE TEILE: Junge Blätter, Rinde, Blüten, Früchte, Samen. Um das Leben des Baums zu schützen, nur Rinde von den Zweigen nehmen (und nur von einer Seite), nie vom Stamm.



ANWENDUNG IN ANDEREN LÄNDERN:

In Australien wird Tee aus den Blättern gegen Amöbenruhr hergestellt. In Mali und Niger nimmt man die Rinde und Blätter gegen Halsweh, Zahnschmerzen, Skorbut und Fieber. Im Senegal ist der Saft in den Blättern als Heilmittel bei psychischen Erkrankungen bekannt. An der Elfenbeinküste werden die Blätter gegen Bronchitis, Asthma und Blutergüsse verwendet.

Anwendungsempfehlungen:

Die Mangoblätter enthalten bis zu 10 % Gerbstoffe – Substanzen, die gegen Durchfall wirken. Ferner sind Flavonoide zu finden, die eine harntreibende Wirkung haben.

1. Durchfall:

Nur falls Guavenblätter nicht zur Verfügung stehen: 30 g (1 Handvoll) frischer, junger, grüner Blätter mit 1 Liter Wasser 5 Minuten kochen, filtern und über den Tag verteilt trinken.

2. Verstopfung

Sehr viele überreife Mangofrüchte essen.

3. Husten, Bronchitis

Nur falls Eukalyptusblätter nicht zur Verfügung stehen: 30 g (1 Handvoll) frischer, junger Blätter nehmen und diese in 1 Liter Wasser 5 Minuten kochen. Filtern und über den Tag verteilt trinken.

4. Hämorrhoiden

5 Handvoll älterer Blätter nehmen, in 5 Liter Wasser 30 Minuten kochen. Filtern und diesen Tee für ein Sitzbad benutzen.

5. Halsweh

Rezept 3 herstellen, mit einem ½ Becher der Lösung stündlich gurgeln.

6. Zahnfleischentzündungen, Skorbut

Das Zahnfleisch kann sich durch Vitamin-C-Mangel entzünden. Um dies zu vermeiden, sehr viel Obst essen! Falls es keines gibt, 3 junge Mangoblätter täglich kauen, die eine Menge Vitamin C und ebenso Gerbstoffe enthalten.

7. Würmer

- a) einen Mangokern gut trocknen, dann rösten und zerstoßen. Das Pulver mit 1 Flasche Wasser kochen. In zwei Portionen verteilt am gleichen Tag trinken, oder
- b) Eine Handvoll zerstoßener Blüten in 0,7 Liter Wasser legen und bei Raumtemperatur über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag in zwei Portionen trinken.

Falls unwirksam, Papaya (Kapitel 5.7) oder Indisches Wolfsmilchkraut (Kapitel 5.12) verwenden.

NEBENWIRKUNGEN:

Dunkelgrüne Mangoblätter sind giftig, nicht innerlich anwenden.

5.14 MORINGA OLEIFERA: MORINGA

Drumstick, horseradish tree (E),
moringa (F), babano del arbo (Sp),
mlongelonge (sw)

BOTANISCHE BESCHREIBUNG:

Familie: *Moringaceae*

Moringa oleifera ist üblicherweise ein kleiner, schnell wachsender Baum oder Busch. Lässt man ihm genügend Platz, erreicht er eine Höhe von 8 m. Er stammt aus Indien. Sein Holz ist weich, seine Rinde leicht, und er neigt dazu, tief zu verwurzeln. Er wächst am



besten dort, wo die Temperatur zwischen 26 und 40 C° schwankt, die jährliche Niederschlagsmenge mehr als 500 mm beträgt und die Höhe unter 1000 m liegt. Er kann Dürre ertragen.

ANBAU: Samen, in feuchtem Papier gehalten, keimen nach 6 Tagen. Der Baum wächst mehrere Meter hoch, schon nach 1 Jahr. Er bevorzugt gut entwässerte, sandige Erde. Je mehr der Baum während seines Wachstums geschnitten wird, desto mehr Blätter wird er hervorbringen.

VERWENDETE TEILE: Blätter, Schoten, Samen, Rinde, Wurzeln, Öl, Harz

BEMERKUNG: Wir haben in unserem Programm eine weitere Moringa – Art, nämlich *Moringa stenopetala* aus Äthiopien. Dieser Baum wird sehr viel höher: 12 Meter. Er hat grössere Samen und Blätter, die Blätter schmecken angeblich besser. Die Wurzeln sind viel tiefer, sodass er auch in der Trockenzeit regelmässig geerntet werden kann. Wir empfehlen daher, dass in jedem Garten beide Arten wachsen!

WEITERFÜHRENDE LITERATUR: anamed Bestellnummer 423 „Moringa-der Lebensretter“, übersetzt auch in Englisch und Französisch.

Anwendungsempfehlungen

1. Blätter und Schoten: gegen Unterernährung

Pflanzen Sie einen Moringabaum draußen vor ihrem Küchenfenster! Die Blätter sind eine hervorragende Quelle der Vitamine A, B, C. Sie enthalten viele Mineralien, insbesondere Kalzium, Eisen und Phosphor und sind reich an Protein. Sie haben den 3-fachen Gehalt an Eisen von Spinat und 4mal so viel Vitamin A wie Karotten. In einem Programm im Senegal wurden die Blätter sehr erfolgreich bei der Bekämpfung von Unterernährung eingesetzt, insbesondere unter Kindern. Die Blätter kann man frisch essen, oder in ihrem besten Zustand sammeln, trocknen, zerstoßen und lagern. Sie können auch in der Trockenzeit geerntet werden, wenn anderes Gemüse nicht vorhanden ist. Trocknen der Blätter: Ernten, innerhalb von 3 Tagen trocknen, möglichst im Schatten. In der Sonne verlieren sie ihr Vitamin A. Zerkleinern und in luftdichten Gefäßen aufbewahren. Wenn möglich prüfen Sie ihren Feuchtigkeitsgehalt mit einem Hygrometer, sodass Sie genau wissen, wie lange Sie diese lagern können. Das Blattpulver kann Reis, Körnern, Soßen, beigemischt werden, praktisch jedem beliebigen Nahrungsmittel. Bei Kindern, die unter Unterernährung und Gesundheitsproblemen leiden, sollte 3mal täglich ein Löffel voll ihrer Nahrung zugefügt werden. Moringablüten werden ebenfalls als Gemüse gegessen. Sie sind aber auch eine Quelle für guten Honig! Auch die grünen, unreifen Schoten können gegessen werden. Man schneidet sie in kleine Stücke und kocht und isst sie wie grüne Gartenbohnen. Sind die Schoten groß und alt, und hat man eine bitterfreie Sorte, werden die Samen, genannt Moringaerbsen, in Öl angebraten und als Nüsse gegessen. Die Wurzeln schmecken ähnlich wie Meerrettich und werden von uns wegen ihrer leichten Giftigkeit eher nicht verwendet

2. Öl: gegen Unterernährung und zur Verwendung in der Kosmetik

Der Moringasamen hat einen ziemlich weichen Kern, so kann das Öl von Hand mittels einer Schraubenpresse (auch bekannt als „Spindel- oder Brückenpresse“) von

Hand gewonnen werden. Man zerkleinert zuerst den Samen, fügt 10 % Wasser hinzu, erhitzt das Gemisch über einer kleinen Flamme 10 – 15 Minuten und passt auf, dass die Samen nicht anbrennen. Ein solcher Versuch erbrachte einen Ertrag von 2,6 Litern Öl aus 11 kg Samen. Wenn einmal die besten Verarbeitungsbedingungen entwickelt sind, wäre wahrscheinlich eine Ertragsleistung von 65 % zu erwarten.

Moringaöl kann verwendet werden:

- a) beim Kochen: Es hat den gleichen Nährwert wie Olivenöl. Das Öl wird nur langsam ranzig und schmeckt ausgezeichnet in Salaten.
- b) als Schmieröl für empfindliche Mechanismen
- c) zur Seifenherstellung
- d) als Rohstoff für kosmetische Erzeugnisse
- e) in Lampen

3. Verwendung in der Medizin:

A AIDS-Patienten in den Tropen sagen dass sie durch die Beigabe von Moringablättern zur üblichen Mahlzeit wieder Lebensmut und Kraft bekommen haben. Sie betonen immer wieder, dass der von anamed in den Tropen angebaute „A-3 Tee“ (*Artemisia annua* anamed) ja ganz gut wirkt als virushemmendes und immunsteigerndes Mittel. Aber erst durch die Zugabe von Moringa (frisch oder getrocknet) habe der Körper nun Kraft und Energie, sich wieder zu regenerieren. Moringa und *Artemisia* gehöre zusammen! Daher Moringa oleifera (oder stenopetala) Blattpulver herstellen, 3-mal täglich einen gehäuften Teelöffel ins Essen geben.

B Diabetes-II (Altersdiabetes) in den Tropen: Wir haben mehrere Patienten gesehen, bei denen durch die regelmässige Einnahme von Moringa Blättern, je nach Schwere 1 bis 3 gehäufte Teelöffel pro Tag, der Blutzuckerspiegel sank. Bei manchen Patienten sank der Blutzuckerspiegel noch besser, wenn sie dreimal täglich 1 weissen Kern von *M. oleifera* kauten und schluckten. Blutzuckermessungen durchführen!

C Tumore Moringa oleifera Blattpulver wird als solches in manchen Ländern als Tumormittel verwendet. Weiterhin verwenden wir es als allgemeines Immunstimulans, oft in Kombination mit *Artemisia* bei Langzeitbehandlungen. Es wird in der wissenschaftlichen Literatur beschrieben, dass Moringa den enzymatischen Abbau von Medikamenten hemmt. Dies könnte dann heißen, dass eine Kombination von Moringa mit *Artemisia* bewirkt, dass *Artemisia*-Inhaltsstoffe länger in der Blutbahn bleiben. Nach Aussagen unseres anamed-Arztes Dr. med. Heiner K. sind vor allem ausgeherngelte Krebspatienten dankbar für einen Körper-Aufbau mit Moringapulver: sie bekommen wieder mehr Mut, steigen aus dem Bett, wollen etwas unternehmen, deswegen kombinieren wir hier die *Artemisia*-Therapie mit Moringa.

D. Bei Blutarmut und für mehr Muttermilch: Blätter als Gemüse oder Moringapulver essen.

E. Bei Bluthochdruck: Kontrollieren Sie ob in Ihrem Fall von Bluthochdruck (der ja mehrere Ursachen haben kann) 3 x täglich 1 Teelöffel Moringa- Blattpulver den Blutdruck senkt.

F. Als ein sanftes, natürliches Antibiotikum: Moringa enthält Pterygospermin, das Bakterien und Pilze abtötet. So kann der Verzehr von Moringa zwar kein Antibiotikum ersetzen, aber doch in seiner Wirkung unterstützen.

G. Sonnenbrandsalbe: Sauber hergestelltes Moringablätterpulver (oleifera wie stenopetala) 12,5 g pro Liter Öl in 1 Liter pflanzliches Öl geben, das Ganze im Wasserbad eine Stunde lang erhitzen, durch saubere Gaze filtern, 100 g geschmolzenes Bienenwachs zufügen, in Salbendöschen abfüllen, drei Jahre haltbar. Zur Hautpflege in die NASSE Haut einmassieren.

H. Sonnenschutzsalbe/Lippenpflege: Wichtig vor allem für Albinos, und natürlich für Touristen: Sauber hergestelltes Moringablätterpulver (oleifera wie stenopetala) 50 g pro Liter Öl in 1 Liter pflanzliches Öl geben, das Ganze im Wasserbad eine Stunde lang erhitzen, durch saubere Gaze filtern, 100 g geschmolzenes Bienenwachs zufügen, in Salbendöschen abfüllen, drei Jahre haltbar. Effekt nach meiner Erfahrung vergleichbar mit Sonnenschutzfaktor 50! Lippenstifte: Bienenwachs 430g zugeben, etwas ätherisches Öl zugeben, in Lippenstifthülsen abfüllen, siehe Kap.8.6.

NEBENWIRKUNGEN: Blätter: Bisher wurden absolut keine negativen Nebenwirkungen beobachtet, selbst wenn Moringa oleifera Pulver täglich verzehrt wurde. Moringa oleifera als GEMÜSE kann täglich auf dem Speiseplan stehen, Moringa stenopetala dreimal wöchentlich. Natürlich sollte die Ernährung nicht NUR auf Moringa basieren!

4. Verwendung zur Wasserreinigung

Die Schoten der Samen sollte man bis zur Reife am Baum lassen und ernten, wenn sie trocken sind. Die leichten ‚Flügel‘ und Schalen der Samen sind leicht entfernt und übrig bleiben die weißen Samenkerne. Sie werden mit einem Stößel und Mörser fein zerkleinert und zerstoßen. Die Menge an benötigten Samen zur Behandlung des Flusswassers hängt davon ab, wie viel Schwebstoffe das Wasser enthält (Um 20 Liter Wasser (die Menge, die in einem durchschnittlichen großen Eimer transportiert wird) aufzubereiten, benötigt man ca. 10 zerstoßene Samen (so kann ein Samen 2 Liter Wasser klären). Zu dem zerkleinerten Samen eine Tasse Wasser geben, alles in eine 1 Liter Flasche füllen. 5 Minuten schütteln: das aktiviert die im zerstoßenen Samen enthaltenen Chemikalien.

Diese Lösung durch ein Tuch in einen 20-Liter Eimer filtern, der das Wasser, das Sie reinigen wollen, enthält. Der Inhalt wird 2 Minuten schnell und dann 10 – 15 Minuten langsam umgerührt. Während des langsamen Vermischens bindet sich der Moringasamen an die feinen Partikel und die Bakterien und bildet größere Partikel, welche sinken und sich auf dem Boden des Eimers ansiedeln. Nach ein bis zwei

Tagen kann klares Wasser abgegossen werden. Dieser Vorgang wird 90 - 99,9 % der Bakterien entfernen, die an die festen Partikel angeheftet sind, sowie das Wasser klären. Wenn das Wasser stark verschmutzt ist, können jedoch einige schädliche Mikroorganismen nicht entfernt werden. Für Trinkwasser wird dann weitere Aufbereitung empfohlen, entweder durch Kochen (wenn möglich in einem Solarofen) oder mit einem einfachen Sandfilter.

Anmerkung: Moringasamen können zuerst für die Ölgewinnung genutzt werden. Der übrige Presskuchen, der getrocknet und gelagert werden kann, ist für die Wasseraufbereitung gerade so wirkungsvoll wie die frischen Samen.

5. Verwendung in der Landwirtschaft

- a) Argar-Forstwirtschaft: Moringa ist als Windschutz und Hecke sehr nützlich. Die Pflanze wächst schnell nach, nachdem sie zurückgeschnitten wurde. Tatsächlich erhöht häufiges Zurückschneiden die Produktion von Blättern. Hecken sind vielleicht der beste Weg, um die Vorteile von Moringa zu kombinieren; z. B. Blattproduktion, Brennholz, Schatten, Konstruktion für Kletterpflanzen, Bildung eines Windschutzes, Verhinderung von Bodenerosion und Teilung von Feldern.
- b) Viehfutter und Düngemittel: Blätter und Samenpresskuchen
- c) Blattdünger: Frische Blätter in Wasser einweichen, dann auspressen. Dies ergibt einen Blattdünger, der die Ernterträge bis zu 30% erhöhen kann
- d) Moringa oleifera gehört zwar nicht zur Gruppe der Leguminosen, dennoch kann er intensiv den Boden verbessern, indem er zu Beginn der Regenzeit wie Erdnüsse dicht ausgesät wird und dann nach ca 8 Monaten, zu Beginn der nächsten Regenzeit, die „Moringawiese“ untergepflügt wird.

5. 15. PSIDIUM GUAJAVA: GUAVE

Guava (E), goyavier (F), guayaba (Sp), mapeera (Sw)

BOTANISCHE BESCHREIBUNG:

Familie: Myrtaceae. Kleiner buschiger Baum, 3 – 5 m hoch. Die Blätter sind steif, haben kurze Stiele und riechen angenehm. Die Früchte sind je nach Sorte rund oder oval und haben süßes, rotes Fruchtfleisch.

ANBAU: Der Guavenbaum erträgt keinen Frost. Er benötigt eine

Niederschlagsmenge von 1 Meter pro

Jahr – oder er muss bewässert werden – und fruchtbaren Boden. Blüten bekommt er nach einem Jahr. Vermehrung aus Samen.



VERWENDETE TEILE: Junge Blätter, Früchte, Wurzeln

ANWENDUNG IN ANDEREN LÄNDERN: Tee von den Blättern trinkt man in Europa und Asien gegen Durchfall, in Ägypten und Hongkong gegen Husten, im Senegal zur Regulierung der Menstruation, auf Hawaii gegen bakterielle Infektionen.

Anwendungsempfehlungen: Die Blätter enthalten mehrere Substanzen, die bei Durchfall helfen: Gerbstoffe, welche die Schleimhäute schützen, Flavonoide, die eine antibiotische und krampflösende Wirkung haben, und ätherische Öle, die desinfizierend wirken.

1. Einfacher Durchfall bei Erwachsenen und Magenschleimhautentzündung

- a) sehr einfach, nur einige unreife Früchte essen, oder
- b) Tee zubereiten; eine Handvoll Guavenblätter (d. h. die Menge, die der Patient in seiner geschlossenen Hand halten oder seiner Faust verbergen kann) in 1 Liter Wasser geben, 5 Minuten in einem zugedeckten Topf kochen und dann filtern. Über den Tag verteilt trinken.

2. Schwerer Durchfall bei Erwachsenen

Guavatee zubereiten (siehe Rezept 1b). Orale Rehydrationslösung zubereiten, wie unter Kapitel 4.6 beschrieben; den Wasseranteil ersetzen Sie jedoch ganz oder zur Hälfte durch diesen Guavatee und produzieren so „Guava-ORL“. Dosierung siehe Kapitel 4.6.

3. Skorbut (Vitamin-C-Mangel): viele reife Früchte essen.

4. Husten: Rezept 1b anwenden, oder einfach ein junges Blatt 5mal täglich kauen

5. Diabetes: In einigen Fällen kann die Anwendung des Tees oder Safts den Blutzuckerspiegel senken. Rezept 1b nehmen. Die Ergebnisse im Labor überprüfen.

6. Blutende Wunden: 2 Handvoll frischer Blätter mit 1 Liter Wasser 20 Minuten lang kochen. Filtern und zum Reinigen der Wunde verwenden.

7. Offene Abszesse A: 2 Handvoll frischer Blätter zerstoßen, mit ½ Liter Wasser etwa 20 Minuten lang kochen, sodass ein Brei entsteht. Diesen Brei 2 x täglich neu auf die Wunde legen und verbinden.

8. Offene Abszesse B: 1 Handvoll frischer Blätter waschen, zerstoßen und 1 Teelöffel Salz und 1 Teelöffel Zucker zugeben. In einem Kochtopf ohne Wasser erhitzen, bis die Mischung eine braune Farbe annimmt (nicht schwarz). Mit der Paste einen Breiumschlag machen und verbinden.

9. Vaginalwaschung: Einen warmen Blättertee nach der Entbindung anwenden

NEBENWIRKUNGEN: unbekannt

Kapitel 6

50 WEITERE PFLANZEN UND NATURPRODUKTE

Die in Kapitel 5 beschriebenen fünfzehn Pflanzen sind aufgrund ihrer Wirkungen und Nebenwirkungen gut bekannt und sollen Ihnen den Einstieg in die "Natürliche Medizin" erleichtern.

Es gibt nun freilich in den Tropen eine ganze Reihe weiterer Heilpflanzen, die:

- in der pharmazeutischen Literatur selten vorkommen (z. B. Kalanchoe)
- als Gewürz bekannt sind (z. B. Pfeffer)
- als Nahrungsmittel dienen (z. B. Orangen, Erdnüsse)
- zur Produktion von Tumorheilmitteln verwendet werden (Vinca)
- als Zierpflanze benutzt werden (z. B. Tagetes)
- benutzt werden, um den „Boden zu heilen“ (Tagetes),
- oder die Götter in der traditionellen Medizin anzurufen (Canarium).

In diesem Kapitel stellen wir einige von ihnen vor. Wir haben auch einige nützliche heilende Substanzen aus der Natur einbezogen, wie Honig, Zucker, Salz.

Die Darstellung in diesem Kapitel ist anders als in Kapitel 5. Hier in Kapitel 6 haben wir jene Behandlungen unterstrichen, die wir besonders empfehlen, entweder weil wir sie selbst nutzen, oder weil sie in der anerkannten pharmazeutischen Literatur beschrieben werden. Aber, immer gilt: Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Erfahrung leiten!

6. 1. ADANSONIA DIGITATA: AFFENBROTBAUM

Monkey bread (E), baobab (F, Sp), mbuyu (Sw).

Familie: *Bombaceae*

Ein viel zu wenig gepflanzter Baum. Er gedeiht noch in extrem trockener Umgebung und kann mehrere tausend Jahre alt werden. Der Baum enthält Wirkstoffe gegen Herzinfarkt, Durchfall, Asthma, Fieber und hohen Blutdruck. „Heiliger Baum“, deswegen viel zu wenig angebaut, denn man darf einen heiligen Baum eigentlich nicht mehr fällen. TROPEN ALLGEMEIN: Die Frucht ist essbar und kann zur Herstellung von Fruchtsaft verwendet werden. Sie wird zur Behandlung von Fieber und zur Förderung der Schweißbildung eingesetzt. Seit 1848 benutzt man in Europa die Rinde als Ersatz für Chinarinde, um Fieber zu behandeln. Um Durchfall bei Kindern zu behandeln, 20 g Fruchtfleisch in



Wasser aufkochen. Die Samen enthalten Fett, das zum Kochen oder für kosmetische Produkte verwendet wird.

Die jungen, grünen Blätter kann man kochen und wie Spinat essen, trocknen, pulverisieren und für Saucen verwenden. Die schwarzen Samen können geröstet, zubereitet und wie Erdnüsse gegessen werden.

6.2 ALLIUM CEPA: ZWIEBEL

Onion (E), oignon (F), cebolla (Sp), kitungu (Sw.)

Familie: *Alliaceae*

Einjährige Pflanze mit vielen Arten, die sich in der Farbe unterscheiden. Ursprung: Asien. Die Knollen bilden sich besser in kühlem Klima. Daher werden Zwiebeln in Afrika zu Beginn der (kälteren) Trockenzeit gepflanzt. ASIEN: Verwendung gegen Husten, Halsschmerzen und hohen Blutdruck, auch als harntreibende Medizin. OSTAFRIKA: Verwendung gegen Fieber. Araber verwenden Zwiebeln gegen Abszesse. Knoblauch wird für die gleichen Krankheiten in niedrigerer Dosierung verwendet.

1. Avitaminosen (Vitaminmangel) A, B und C

Die täglichen Mahlzeiten mit Zwiebeln anrichten.

Zwiebeln können in jedem Wachstumsstadium verzehrt werden, möglichst frisch und roh.

2. Zur Verbesserung des Gedächtnisses : Regelmäßig viele frische Zwiebeln essen, besser noch: Knoblauch

3. Husten und Halsweh: ½ Tasse zerkleinerter Zwiebeln mit ½ Tasse Wasser mischen, umrühren, über den Tag verteilt trinken.

4. Magen-Darm-Katarrh: Viel frische, zerkleinerte Zwiebeln essen.

5. Bluthochdruck, Harnwegsinfekte, Diabetes: Regelmäßig eine halbe zerkleinerte Zwiebel über den Tag verteilt zu sich nehmen. Nicht vergessen, im Gesundheitszentrum eine Kontrolluntersuchung durchführen zu lassen.

6. Pilzinfektionen, Abszesse

½ Handvoll zerschnittene Zwiebeln zerreiben, die pilzbefallenen Stellen mit dem Zwiebelsaft einreiben oder eine Zwiebelhälfte mit einem Verband auf dem Abszess befestigen. Diese Behandlung wirkt. Jedoch sind zerkleinerte Knoblauchzehen wirksamer, aber reizen auch mehr.

7. Mittelohrentzündung, (oftmals mit Ausfluss von Eiter)

1 Handvoll Zwiebeln fein zerkleinern. In ein Stück dünnes Tuch einschlagen. Dies als Kompressen auf und hinter dem Ohr benutzen. Mit einem Verband um den Kopf befestigen, warm halten und die Zwiebelauflage morgens und abends erneuern.

Nebenwirkungen: Bei allergischen Personen oder bei längerer Anwendung können Hautreizungen auftreten. Augenkontakt vermeiden.



6.3 ANANAS COMOSUS: ANANAS

Pineapple (E), ananas (F), ananás (Sp), mnasi (Sw). Familie: *Bromeliaceae*

Die Ananas enthält ein entzündungshemmendes Enzym, das sogenannte „Bromelin“. Die reife Frucht ist sehr Vitamin-C-haltig.



1. Ödeme und äußerliche Entzündungen: Eine Scheibe einer unreifen Frucht auf dem Ödem oder der entzündeten Stelle befestigen. (z. B. mit einer Binde).
2. Amenorrhö (Ausbleiben der Menstruation), Harnwegsinfekte, als harntreibendes Mittel und gegen Würmer: ca. 500 g der unreifen Frucht mit 0,7 Liter Wasser mischen, zusammen kochen und diese Menge über den Tag verteilt trinken. Wenn nötig, mehrere Tage wiederholen.
3. Skorbut und Fieber: viel Saft der reifen Früchte trinken, zur Unterstützung des Immunsystems des Körpers. Säfte der folgenden Früchte sind ebenso reich an Vitamin C: Zitrone, Orange, Papaya, Mandarine, Passionsfrucht usw.
4. Verdauungsstörungen: Der Saft der unreifen Früchte ist sehr hilfreich.
5. Wie das Papain der Papaya macht Bromelin zähes Fleisch zarter. Wickeln Sie zähes Fleisch über Nacht in die Schale einer unreifen Ananas.

Vermeiden Sie den Kontakt von Ananassaft mit den Augen. Der Saft der unreifen Frucht wird für schwangere Frauen und Patienten mit Magengeschwüren nicht empfohlen.

6.4. ARACHIS HYPOGAEA : ERDNUSS



Peanut (E), arachide (F), cacahuete (Sp), njugu (Sw)
Familie: *Papilionaceae*.

Die Pflanze ist 20 – 30 cm groß, die Früchte reifen unterirdisch. TROPEN: Erdnüsse enthalten viele Proteine und Vitamine. Der Proteingehalt von Milchpulver entspricht dem getrockneter Erdnüsse, aber in den Tropen kostet Milchpulver 10-mal so viel! Das Öl ist auch sehr nahrhaft und kann mit einer einfachen mechanischen Presse in den Dörfern gepresst werden. Es ist allerdings nicht lange haltbar. Schlaflosigkeit: Einen Aufguss von einer Tasse kochendem Wassers und einer Handvoll Blätter trinken.

6.5. BIXA ORELLANA : Annato

Annato, lipstick tree (E), roucouyer (F), achiote (Sp)

Familie: *Bixaceae*.

Bixa ist ein schnellwachsender tropischer Strauch, dessen Samen intensiv rot gefärbt sind. Dieser Farbstoff (Annato, Terra indica) besteht aus Carotinoiden, ist völlig unschädlich und wird weltweit zum Färben von Käse, Butter, Konditorwaren, Tomatenmark, Lippenstiften, Haaren, Baumwolle und Seide (orange) verwendet. Er löst sich allerdings nur in alkalischem Milieu.

SÜDAMERIKA: Der Farbstoff wird als Sonnenschutzmittel bei langen Fußmärschen verwendet.

1. Zur Wunddesinfektion: (PHILIPPINEN) 5 Löffel voll Bixasamen (am besten von gerade aufbrechenden Kapseln nehmen) in 250 ml Löffel voll Wasser kochen, filtern, täglich frisch zubereiten
2. Verbrennungen: 10 Volumeneinheiten Pflanzenöl mit einer Volumeneinheit sauberer Bixasamen 10 Minuten bei ca. 100° C erhitzen und filtern.
3. Wir verwenden Bixa zur Färbung von Seife (siehe Kapitel 4.1.7)

Auch wässrige Lösungen können folgendermaßen rot gefärbt werden. 100 g Samen und 0,5 g Natriumhydroxid in 200 ml Wasser 6 Stunden stehen lassen, filtern und nach Belieben verdünnen. Oder: rote Tinte herstellen: 20 g Salz (als Konservierungsmittel) zu dieser Lösung geben.



6.6. BRASSICA OLERACEA : WEISSKOHL

Cabbage (E), choux (F), col (Sp), chyu (Sw).



Familie: *Brassicaceae*

Sehr eisenhaltiges Gemüse, kann roh oder gekocht verzehrt werden. Der Saft von unreifem Weißkohl enthält einen antiulzerösen Faktor (gegen Geschwüre) mit einem schützenden Effekt auf die Magenschleimhaut.

R.D. CONGO-KIVU und EUROPA:

Man isst das Gemüse gegen Skorbut und roh gegen Magengeschwüre. Frische Blätter werden auf die Haut aufgetragen,

um Hautkrankheiten, insbesondere Ekzeme unbekannter Herkunft zu behandeln.

6.7. CAJANUS CAJAN: STRAUCHERBSE; CAJANBOHNE

Cajan, pigeonpea (E), cajan, pois d'Angola (F), frijol (Sp), Mbaazi (Sw)

Familie: *Fabaceae*

Ein 1- 2 m hoher Strauch (Hülsenfrüchtler), mit gelben ca. 1,5 cm langen Blüten. Die Schote ist haarig, 4 – 7 cm lang und enthält 2 – 7 Samen. Die Blätter liefern einen guten Gründünger. Er wächst in tropischen Ländern von Meereshöhe bis in Höhenlagen von 2.400 m. Der Strauch ist eine ausgezeichnete Pflanze gegen Bodenerosion. Deshalb Cajan in horizontalen Reihen entlang der Höhenlinien pflanzen. In Abständen von 20 cm pflanzen, in Reihen, die 3 – 5 m voneinander entfernt sind. Zwischen diesen Reihen Nahrungspflanzen und Heilkräuter anbauen.

ASIEN: Gegen Abszesse im Frühstadium eine Paste aus unreifen Bananen und Cajansamen

herstellen, auf der betroffenen Stelle auftragen und mit einem Verband befestigen.

AFRIKA: Guter Bodendecker: Die Samen sind reich an Protein und können gegessen werden. Mehrere Stunden einweichen, zerstoßen und entweder braten oder dämpfen.

Unreife Schoten können gekocht und als Gemüse gegessen werden.



6.8. CANARIUM SCHWEINFURTHII : AFRIKANISCHER WEIHRAUCH



Elemi (E), elemi (F), árbol de la Bien (Sp), mbafu (Sw).

Familie: *Burseraceae*

Großer Waldbaum mit stark rissiger Rinde. Vom Aussterben bedroht. Gekocht und gesalzen, ist die olivenähnliche Frucht eine Delikatesse. Kurz nach Einschneiden der Rinde erscheint das Harz, eine weiche, trübe und zähe Masse („Elemi“), das stark nach Terpenen riecht.

AFRIKA. Elemi wird in Fackeln verwendet oder direkt angezündet als Kerzenersatz. In katholischen Kirchen benutzt man es als Weihrauch. Medizinisch wird es in Salben und Ölen gegen Rheuma und Arthritis (siehe Kapitel 4.3) und gegen Krätze verwendet. Im Kongo benutzt man

einen Abkochung der Rinde gegen Bauchschmerzen, Nachgeburtsschmerzen und Zurückhaltung der Plazenta.

EUROPA: Herstellung von „Elemi depuratum“ (depuratum = gereinigte Substanz): Das Harz leicht erwärmen, durch ein Tuch sieben und in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Man verwendet es in Gipsverbänden, um die Hautfunktion anzuregen. In der Schreinerei benutzt man es zur Herstellung von Lack. Gewöhnlicher Lack besteht aus „trocknenden Ölen“: wie Rizinus-, Lein- oder Soyaöl. Wer dieses veredeln will, löst 1 (volumetrische) Einheit Elemi) in 7 Einheiten Diesel (nur im Solarofen!!!), filtert und fügt 5 Einheiten trocknendes Öl hinzu. Für den Dachboden wird Motorenöl an Stelle von Diesel benutzt.

6.9 CANNABIS SATIVA: INDISCHER HANF

Hemp, marijuana (E), chanvre (F), cáñamo (Sp), mbangi (Sw) . Familie: *Cannabaceae*

Wildwachsendes Kraut, das überall auf der Welt zu finden ist. Die Zweigspitzen der weiblichen Pflanzen werden geerntet und verwendet. Die Temperatur bei der Trocknung sollte 50° C nicht überschreiten.

AFRIKA: Marihuana, eine wertvolle Medizinalpflanze, wird leider weltweit als Rauschmittel missbraucht. Daher sind normalerweise sein Anbau und Handel streng geregelt oder verboten.

TROPEN: Wie Morphinum gehört Cannabis zu den Opioidanalgetika. Wenn keine Opiatampullen vorhanden oder diese zu teuer sind, dann bringt Cannabis Krebs- oder Aidspatienten große Schmerzerleichterung. Aber informieren Sie sich zuerst bei den offiziellen Behörden.

Die Wagenia in der D. R. Kongo verwenden einen Tee aus den Blättern als Vaginalspülung gegen eine drohende Frühgeburt.

Erbrechen bei Krebs und Aidspatienten, sehr starke Schmerzen, psychotisches Schreien: Eine Cannabis Zigarette geben. Die Wirkung tritt beinahe sofort ein, sie ist am besten nach 30 Minuten und verschwindet nach 3 Stunden. Alternativ können Cannabistee oder- tinktur eingesetzt werden. Deren Wirkung tritt nach ca. 1 Stunde ein, aber hält ca. 8 Stunden an. Die Beschreibung der Herstellung der Tinktur findet sich in unserem Lehrerhandbuch, englisch, Bestellnummer anamed 113.

Vorsicht: Die Nebenwirkungen umfassen Übelkeit, teilweisen Gedächtnisverlust, Ängste, Verstopfung und Schizophrenie.



6.10. CASSIA OCCIDENTALIS: SENNAKAFFEE



Coffee senna (E), café senna (F), yerba hedionda (Sp), mwingajini (Sw)
BOTANISCHE BESCHREIBUNG: Familie: *Caesalpiniaceae*. 0,8 – 1,5 m hoher Strauch. Die Blätter sind gerade gefiedert und wechselseitig, die Blüten gelb. Die Blütenstände sind ca. 15 cm lang, leicht gebogen und enthalten 10 – 20 Samen. Ist überall in den Tropen in Dörfern zu finden.
ANBAU: *Cassia occidentalis* benötigt humusreichen Boden. Direkt in die Erde säen und gut gießen. In Ländern wie Nigeria hat diese Pflanze stellenweise aber sogar das Gras verdrängt.

VERWENDETE TEILE: Blätter, Wurzeln, Samen

ANWENDUNG IN ANDEREN LÄNDERN

Im Sudan wird *Cassia occidentalis* gegen Hautkrankheiten verwendet; auf den Philippinen gegen Verstopfung und hohen Blutdruck; im Kongo gegen Hämorrhoiden und Gonorrhöe. Die Zulus in Südafrika verwenden die Pflanze als Wurmmittel; in der Zentralafrikanischen Republik, Benin und an der Elfenbeinküste wird sie als Medizin gegen Malaria, Hepatitis und Gonorrhöe genommen. In Burkina Faso werden gemahlene rohe Samen gegen Guinea Würmer eingenommen. In der Demokratischen Republik Kongo dient der Wurzelsaft als Wehenmittel (Oxytocicum). Die Samen verlieren beim Rösten ihre Giftigkeit. Früher wurde *Cassia occidentalis* in den Kolonialhospitälern zur Behandlung von Gelbfieber und Schwarzwasserfieber eingesetzt.

1. Verstopfung, Hämorrhoiden: 1 Teelöffel getrockneter Samen und 1 Glas Wasser zum Kochen bringen, 15 Minuten ziehen lassen, dann filtern. Vor dem Schlafengehen trinken. Gegen Verstopfung 3 Liter Wasser am Tag trinken.

2. (Nicht blutende) Hautkrankheiten: Eine Handvoll frischer Blätter zerstoßen, die zerstampfte Masse auf die Haut auftragen und mit einem Verband bedecken. Verband morgens und abends wechseln.

NEBENWIRKUNGEN: Innerliche Anwendung von Blätterextrakten: Bei Überdosis sind Koliken möglich. Nicht länger als 1 bis 2 Wochen anwenden und nicht während der Schwangerschaft oder Stillzeit.

6.11. CASSIA SPECTABILIS

Familie: *Caesalpinaceae*

Obwohl dieser Baum kaum für medizinische Zwecke verwendet wird, haben wir ihn hier aufgenommen, weil er als „lebender Zaun“ von großem Wert für die Wiederaufforstung und zur Verhinderung der Erosion in Feldern und Heilpflanzengärten ist. Er wächst von Natur aus im tropischen Wald, hat große, leuchtend gelbe Dolden, deren Form den Blüten unserer Rosskastanie ähnelt. Aus einem einzigen Baum kann man viele etwa 1 m lange Stecklinge machen und damit einen ganzen Wald errichten. Der Baum stört die Landwirtschaft daneben gar nicht. Zur Verhinderung von Erosion die Stecklinge 50 cm tief in die Erde stecken, in Abständen von 20 cm.

Immer zu Beginn der Regenzeit, die Hecke bis auf einen Meter zurückschneiden und die Zweige in die Erde als Gründünger graben.

Pilzinfektionen: Wenn *Cassia alata* (Flügelkassie, siehe Kapitel 5.6) nicht vorhanden ist, stattdessen *Cassia spectabilis* benutzen.



6.12. CINCHONA OFFICINALIS: CHINABAUM

Cinchona (E), quinquina (F), quina (Sp). Familie : *Rubiaceae*

Verschiedene Arten gehören zu *Cinchona officinalis*, z. B. *Cinchona succiruba*, ein Baum, der bis zu 24 m hoch wird. Chinabäume, die aus den Anden stammen, wachsen überall in den Tropen und gedeihen am besten auf Höhen zwischen 1.000 und 2.400 m. Chinabaumrinde erntet man entweder, indem man 8 Jahre alte Bäume fällt und entrindet oder, während der Baum wächst, ständig dünne Rindenstücke abschneidet.

Die Baumwunden werden mit Lehm oder Moos bedeckt. Die gerntete Rinde wird in der Sonne getrocknet. Wilde Chinabäume wurden durch unkontrollierte Ausbeutung zerstört. Haben Sie das Glück in der richtigen Höhenlage zu wohnen, pflanzen Sie 3 Bäume in Ihrem Garten.

Chinabaumrinde wird seit über 300 Jahren genutzt, um Fieber und Malaria zu behandeln. Je nach Baumart enthält die Rinde zwischen 1 und 3% Chinin und ca. 4 % Chinidin und andere Alkaloide. Bei der industriellen Herstellung wird das gegen Malaria wirksame Chinin gewonnen und in Tabletten verarbeitet (Tagesdosis für Erwachsene: 1 bis 2 g). Chinidin verwendet man bei Tachykardien-Patienten (d. h. das Herz schlägt



zu schnell).

1. Malaria: Als erste Wahl *Artemisia annua* (siehe Kapitel 5.2) nehmen, weil es weniger Nebenwirkungen hat. Nur, wenn dies nicht wirkt, Chinarinde verwenden. 10 g oder 3 gehäufte Teelöffel pulverisierter Rinde in 1 Liter Wasser 10 Minuten kochen, filtern und auf 24 Stunden verteilt trinken. Das entspricht 350 mg Chinin. Kinder sollten ihrem Körpergewicht entsprechend weniger nehmen.

2. Wenn Sie Ihren Gästen Limonade anbieten wollen, kochen Sie 1 g oder ¼ Teelöffel Rinde in 1 Becher Wasser 10 Minuten lang. Dem Saft die geriebene Schale von 3 Zitronen zufügen, erneut kurz aufkochen und filtern. Geben Sie 300 g oder 2 Tassen Zucker und 3 Liter kaltes Wasser dazu. So kühl wie möglich servieren.

3. Haarwasser. Den Aufguss unter 1 in das Haar massieren.

NEBENWIRKUNGEN bei innerlicher Anwendung: Kopfschmerzen, Erbrechen oder Durchfall. Wehenfördernd - deshalb Rezept 1 nicht anwenden, wenn Gefahr einer Fehlgeburt besteht. Bei längerer Einnahme können Schädigungen des Embryos, Augenschäden und Taubheit auftreten.

6.13. CITRUS LIMON: ZITRONE

Lemon (E), citronnier (F), cidra limón (Sp), ndimu (Sw)

Familie: *Rutaceae*. Kleiner Baum, ca. 6 - 9 m hoch. Benötigt einen leichten, vorzugsweise sand- und tonhaltigen Lehm. Direkt in die Erde säen, an die gewünschte Stelle. Veredlung ist einfach. Früchte erscheinen in zwei bis sechs Jahren. **VERWENDETE TEILE:** Blätter, reife und unreife Frucht, Schale (die ätherischen Öle sind in der Schale sehr konzentriert).

ANWENDUNG IN ANDEREN LÄNDERN: In Europa wird bei Fieber ein heißer Aufguss aus Zitronensaft zubereitet, um die Schweißbildung zu erhöhen. In Asien benutzt man den Saft junger Blätter gegen Ohrenentzündung und den Tee aus der frischen Schale gegen Übelkeit. An der Elfenbeinküste wird ein Tee gegen Husten und Erkältung aus jungen Blättern zubereitet.

1. Husten: Zwei Handvoll junger Blätter (getrocknet oder frisch) mit 1 Liter Wasser kochen. Filtern und über den Tag verteilt trinken.

2. Bronchitis: Eine Handvoll Zitronenschalen zerkleinern. 1 Liter Wasser kochendes Wasser zufügen und 15 Minuten ziehen lassen, dann filtern. Erwachsene: Diese Menge den Tag über verteilt trinken. Kinder entsprechend ihrem Körpergewicht weniger.

3. Skorbut: Jeden Tag wahlweise mindestens 1 Zitrone, 1 Grapefruit, 2 Orangen oder 5 Mandarinen essen.

4. Fieber: Besser als Aspirin zu nehmen ist es, das Immunsystem zu stärken! 3 mal täglich den Saft einer Zitrone in einem Becher (500 ml) mit heißem Wasser trinken. Den Saft nicht erhitzen, da ansonsten das Vitamin C zerstört wird.

5. Erkältung: Ein Stück frischer Schale auspressen und das freigesetzte Öl inhalieren.

6. Lippenherpes: Lippenherpes verursacht kleine Bläschen auf den Lippen und im Mund. Mehrmals täglich ein Stück frischer Zitronenschale (Orangen- oder Mandarinschale) ausdrücken und entweder

a) das ätherische Öl direkt auf das Herpesbläschen sprühen oder

b) auf ein dünnes Stück Plastik geben, das dann auf das Bläschen gelegt wird

Wenn das zu schmerzhaft ist, einen Tropfen Pflanzenöl hinzufügen.

NEBENWIRKUNGEN: Augenkontakt vermeiden. Kleine Kinder und Magenkranke können Bauchschmerzen bekommen, wenn Zitronenmedizin in großen Mengen verabreicht wird.

6.14. CITRUS SINENSIS : ORANGE

Orange tree (E), oranger (F), naranja de China (Sp), machungwa (Sw)

Familie: *Rutaceae*.

Ein bis zu 5 m hoher Baum mit wohlriechenden, weißen Blüten. Die Früchte werden bei Reife gelb oder orange. Die Fruchtschale ist reich an ätherischen Ölen. Der Saft enthält Säuren, Zucker und Vitamin C.

WELTWEIT: Die Fruchtschale wird als appetitanregendes Mittel und zur

Unterstützung der Verdauung empfohlen: Die Schale klein schneiden, 10 Esslöffel voll in 1 Liter Wasser 2 Minuten kochen, filtrieren und über den Tag verteilt trinken.

AFRIKA: Gegen Asthma, Husten, Migräne: 1 Handvoll Blätter in 1 Liter Wasser 2 Minuten kochen und über den Tag verteilt trinken.

Gegen Lippenherpes: das gleiche Rezept wie für Zitrone, Kapitel 6.13. nehmen.



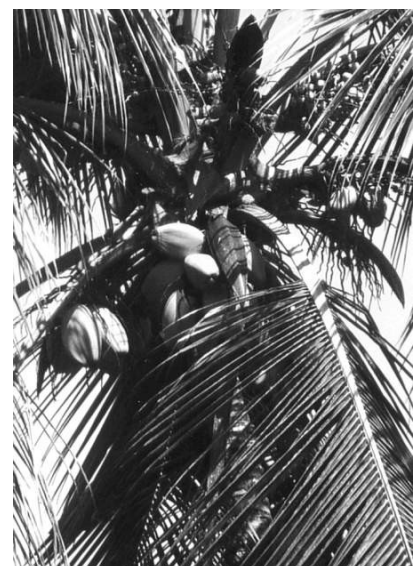
6.15. COCOS NUCIFERA: KOKOSPALME

Coconut (E), cocotier (F), cocomero (Sp), kaawa (Sw)

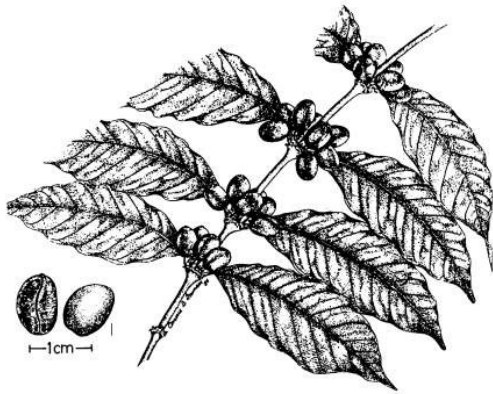
Familie: *Palmae*

Die Kokospalme ist eine nahrhafte Nahrungspflanze. Während des 2. Weltkriegs verwendeten britische Soldaten in Afrika die Kokosmilch als Ersatz für Glukoseinfusionen (sie enthält 5 % sterile, pyrogenfreie Glukose – aber das ist keine Empfehlung!)

AFRIKA: Die Milch wird zu oft weggeschüttet. Nach Zugabe von einer Prise Salz kann sie als Rehydrationslösung für Kinder, die an Durchfall leiden, verwendet werden. **D.R. KONGO:** Die Milch wird als Haarwasser und zur Hautpflege verwendet.



6.16. COFFEA SPECIES: KAFFEE



Coffee (E), cafetier (F), café (Sp), kaawa (Sw).

Familie: *Rubiaceae*

In tieferen Lagen wird die Sorte „robusta“ angebaut, in höheren Regionen die Sorte „arabica“. Eine neue Art „arabusta“ gedeiht in unterschiedlichen Höhenlagen.

WELTWEIT: Kaffee wird getrunken:

-gegen bestimmte Arten von Migräne/ gegen Übelkeit / zur Wiederbelebung/ in größeren Mengen, aber verdünnter, als harntreibendes Mittel

Man darf ihn nicht Personen mit Magengeschwüren geben. Kaffee erhöht die Herzfrequenz.

6.17. COLA ACUMINATA und COLA NITIDA: KOLABAUM

Cola (E), cola (F,Sp), ngongolia (Sw).

Familie: *Sterculiaceae*

Beide Bäume sind in Westafrika beheimatet. Die Nüsse enthalten 2 % Catechin-Coffein (Colanine). Die erhöhte Herzfrequenz und die harntreibende Wirkung sind bei der Kolanuss schwächer als bei Kaffee. (einige Afrikaner vertragen keinen Kaffee, aber die gleiche Menge an Koffein in Kolanüssen, bereitet ihnen keine Probleme!)

Frische Nüsse sollten in feuchtem Torf oder Sand aufbewahrt werden. Man trocknet die Nüsse, indem man sie in Scheiben schneidet und 24 Stunden bei maximal 80° C trocknen lässt. Zum Rösten sollten sie in Stücke geschnitten und wie Kaffee geröstet werden.

EUROPA: Kräftiges Anregungsmittel, früher war das ein Bestandteil von Coca-Cola! Dann wurden Kolanüsse zu teuer für dieses Massengetränk.

Gegen Migräne, Neuralgie, Durchfall und zur Verwendung als Anregungsmittel oder herzstärkendes Mittel. 1 – 4 g getrocknete, zerstoßene Nüsse täglich nehmen.

Gegen Melancholie, Appetitlosigkeit, als Antidepressivum: 1 Nuss täglich essen.



6.18 CUCURBITA MAXIMA: KÜRBIS

Pumpkin (E), courge (F), calabaza amarilla (Sp), liboke (Sw)

Familie: *Cucurbitaceae*. Einjährige

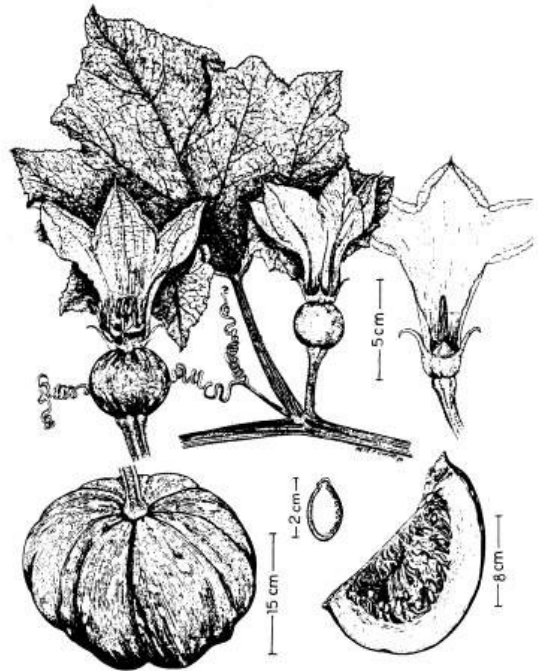
Kletterpflanze

WELTWEIT: Das Fleisch, die Samen und Blätter sind wertvolle Nahrungsmittel. Die Samen sind bei der Behandlung von Würmern und Prostatitis (Entzündung der Vorsteherdrüse, was Schwierigkeiten beim Wasserlassen verursacht, besonders bei älteren Männern) wirksam.

1. Gegen Bandwurm: 100 g (oder 20 Esslöffel) gemahlener Samen zusammen mit einem Abführmittel auf leeren Magen nehmen. Das Abführmittel ist sehr wichtig, weil der Wurm nicht getötet, sondern nur gelähmt ist. Als natürliches Abführmittel viele reife Papaya- oder Mangofrüchte essen.

2. Zur Förderung der Milchabsonderung nach der Geburt: 2 Esslöffel roher, zerstoßener Samen mit reichlich Flüssigkeit 2 mal täglich 7 Tage lang nehmen (morgens und abends).

3. Prostatitis: Das gleiche Rezept wie unter 2 oben, 1 – 2 Monate eingenommen.



6.19. CURCUMA LONGA: GELBWURZ



Turmeric (E), faux gingembre (F), yuquilla (Sp), dawam mchuzi (Sw). Familie: *Zingiberaceae*
Winterharte krautartige Pflanze mit 15 x 40cm großen Blättern, die aus einem handförmigen Wurzelstock wächst. Die Blüten wachsen unabhängig von den Blättern direkt aus der Wurzel, die gelb ist und einen Ingwerähnlichen Geschmack hat.

Zur Konservierung: in Scheiben schneiden, trocknen lassen und an einem kühlen und trockenen Platz aufbewahren.

WELTWEITE VERWENDUNG:

1. Gegen rheumatische Arthritis: 3 mal täglich 0,5g Gelbwurzpulver essen. Das wurde klinisch nachgeprüft.

2. Gegen Blähungen, Verdauungsstörungen,

unregelmäßige Monatsblutungen, und zur Anregung der Sekretion der Gallenblase:

- a) 1 g Gelbwurzpulver 3 mal täglich essen oder
- b) 3 g getrocknete oder 10 g frische Wurzeln zerstoßen, in 1 Liter Wasser 5 Minuten kochen und über den Tag verteilt trinken. Mehrere Tage wiederholen.
Oder
- c) 50 g getrocknete und zerstoßene Gelbwurz-Wurzeln mit 100 ml gut 50-prozentigem Alkohol mischen; nach einer Woche filtern. Dosierung für Erwachsene: 20 Tropfen, 3mal täglich.

3. Gegen Husten: 6 g getrocknete oder 20 g frische Wurzeln zerstoßen, in 1 Liter Wasser 5 Minuten kochen und über den Tag verteilt trinken, mehrere Tage lang. Gelbwurz ist auch der Hautbestandteil von Currypulver. Curcumin, das man aus der Gelbwurz gewinnen kann, wird als Farbstoff für Baumwolle, Seide, Wachs, Butter, Puder und Cremes verwendet.

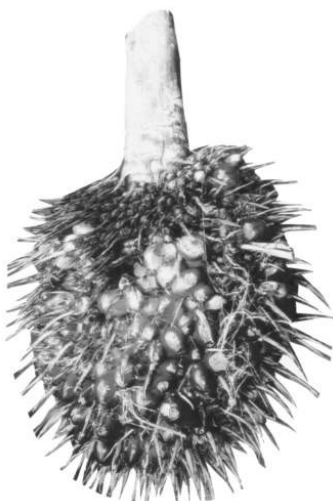
6.20. DAUCUS CAROTA: KAROTTE

Carrot (E), carotte (F), zanahoria (Sp), karoti (Sw)

Familie: *Apiaceae*

In den Tropen wachsen Karotten hauptsächlich in höheren Lagen. Die Wurzeln sind essbar (und gesünder roh als gekocht), da sie Karotin, d. h. Provitamin A enthalten (das der Körper in Vitamin A umwandelt).

WELTWEIT: Rohe Karotten werden verwendet, um Magen und Darm zu stabilisieren. So sind sie sowohl gegen Durchfall als auch gegen Verstopfung, insbesondere bei Kindern, gegen Blähungen und zu viel Magensäure hilfreich. Karotten sind schwach wirksam gegen Hakenwürmer, unregelmäßige Regelblutungen und Prostatitis. Der tägliche Verzehr roher Karotten senkt den Cholesterinspiegel und beugt daher Arteriosklerose vor.



6.21. ELAEIS GUINEENSIS: ÖLPALME

Oil palm (E), palmier à huile (F), palme de azeite (Sp), mchikichi (sw)

Familie: *Palmaceae*

Die Ölpalme ist in Afrika beheimatet und jetzt überall in den Tropen zu finden. Palmöl ist in jedem Laden erhältlich und seit Jahrhunderten Bestandteil der Nahrung in Afrika. Es kann aus den Früchten wild wachsender Bäume hergestellt werden, aber veredelte Bäume liefern einen höheren Ertrag. Die Ölpalme wächst am besten dort, wo es das ganze Jahr über sehr heiß ist, zwischen 25 und 28 °C Durchschnittstemperatur, und die Niederschlagsmenge hoch

und der Boden fruchtbar und tief ist. Andernfalls ist Düngung notwendig. Unter diesen Bedingungen beginnt die Palme 3 bis 4 Jahre nach der Pflanzung Früchte zu tragen. HINWEISE:

1. **Palmfrüchte:** Verwenden Sie das rote Palmöl in Ihrer Küche oder, noch besser, legen Sie die frischen Palmfrüchte während dem Kochen in das Essen.
2. **Palmöl:** Das beste Palmöl erhalten Sie, wenn Sie es am Tag der Ernte herstellen: leider wird es oft aus total verschimmelten Palmfrüchten hergestellt!. Die intensive rote Farbe kommt vom hohen Gehalt an Karotin, auch „Provitamin A“ genannt. Wenn Sie nur einen Teelöffel Palmöl täglich nehmen, können Sie alle Vitamin-A-Kapsel und Vitamin-A-Präparate wegwerfen. Unter anderem schützt Vitamin A die Augen. In Ländern, in denen die Ölpalme wächst, leiden viel weniger Menschen an Blindheit! Der Export an Palmöl nimmt nach Sojaöl den zweiten Platz ein. Riesige Mengen werden aus Afrika zur Verarbeitung exportiert, um als „raffiniertes“ und „gereinigtes“ farbloses Palmöl wieder importiert zu werden. Genau gesagt, wurden die Vitamine entzogen, sodass dieses Öl eigentlich als „vitaminlos“ und „ohne großen Nährwert“ beschrieben werden sollte: „Poorified statt purified“!. Lassen Sie die Finger von diesem Öl und stellen Sie möglichst Ihr eigenes her! Palmöl ist bei der Herstellung von Seifen, Salben und Kosmetika sehr brauchbar. Daher z.B. der Name Palmolive.
Wenn Sie wirklich farbloses Palmöl möchten, vielleicht zur Herstellung weißer Seife, dann erhitzen Sie das Palmöl in einem Topf so stark, dass das Karotin zerstört wird (es ist fertig, wenn ein in den Topf getauchtes Papier nicht mehr gelb wird). Seien Sie vorsichtig. Es riecht sehr und es besteht wirklich Gefahr, dass das Öl Feuer fängt. Tragen Sie eine Brille und halten Sie Kinder weit weg.
3. **Palmkernöl:** Herstellung: Die Schalen entfernen, die Palmkerne in einer Pfanne rösten, die Nüsse zu einer feinen Paste zermahlen, Wasser hinzufügen, erhitzen, alles in eine Flasche giessen, mit heissem Wasser auffüllen, am nächsten Tag schließlich das Öl im Flaschenhals mit einer Spritze abziehen. Das Öl muss erneut leicht erhitzt werden, um alle Spuren von Wasser zu entfernen. Der Rückstand nach der Produktion von Palmkernöl ist der proteinreiche Palmkernölkuchen, der an das Vieh verfüttert werden kann. Palmkernöl ist ein farbloses Öl und ein gutes Kosmetikum. Man verwendet es zur Produktion von Schokolade und als Grundmasse für Zäpfchen, die folgendermaßen hergestellt wird: 6 Einheiten Palmkernöl mit 4 oder 5 Einheiten Bienenwachs schmelzen, kühl aufbewahren.
4. Auch zur Verwendung als Kakerlaken-Falle in der Küche: Giessen Sie vorsichtig 1 Esslöffel voll Palmöl nur auf den Boden einer Glasflasche, jede Nacht verirren sich dort dann Kakerlaken, die Sie dann Ihren Hühnern verfüttern können.

6.22 HARUNGANA MADAGASCARIENSIS: HARONGA



Harungana (E,F, Sp), mdura (Sw)

Familie: Hypericaceae,

Der Pflanzensaft kann gegen Hautkrankheiten, gegen Krätze und als blutstillendes Mittel (z. B. nach Beschneidungen von Knaben) verwendet werden. Laut Laborversuchen wirkt der Tee gegen „Trichonomas vaginalis“- Infektionen und Malaria. Der rote Pflanzensaft wird zum Färben von Kleidern benutzt.

D. R. KONGO: Die Samen werden zur Einleitung einer Geburt oder zur Abtreibung verwendet.

OSTAFRIKA: Eine Abkochung aus den Wurzeln oder der Rinde, zweimal täglich getrunken, beendet die Menstruation.

DEUTSCHLAND: Eine Tinktur, die aus Blättern und der Rinde hergestellt wird, erhöht die Sekretion von Verdauungssäften aus der Bauchspeicheldrüse und Gallenblase. Erwachsene können mit einer Tinktur aus 35 mg Harongablättern und -rinde auf einem Esslöffel Alkohol (45 %) einmal täglich behandelt werden. **NEBENWIRKUNGEN:** Eine erhöhte Sonnenlichtempfindlichkeit: deshalb während der Behandlung direkte Sonnenbestrahlung vermeiden.

6.23. HELIANTHUS ANNUUS: SONNENBLUME

Sunflower (E), tournesol (F), girasol (Sp), maanwa (Sw)

Familie: *Asteraceae*

Sonnenblumen werden hauptsächlich als Zierpflanzen angebaut. Sie gedeihen überall in den Tropen gut.

Hochwertiges Öl kann aus den Kernen gepresst werden. Unter anderem verwendet man es in Margarine und Kosmetika. Die Pflanze ist ein nahrhaftes Futter und gut als natürlicher Dünger.

Sonnenblumenöl ist ein langsam trocknendes (verharzendes) Öl und kann daher als Möbellack verwendet werden. Auch als Massageöl geeignet.

PHILIPPINEN: Ein Tee aus den Kernen wird gegen Kopfschmerzen verwendet.

WELTWEIT: Die Kerne dienen als Nahrungsmittel (sie enthalten Proteine und Fett), besonders auf Reisen.



6.24. HIBISCUS SABDARIFFA : AFRIKANISCHE MALVE oder SUDANTEE

African Malve (E), hibiscus africain (F), serení (Sp), ufuta (Sw)

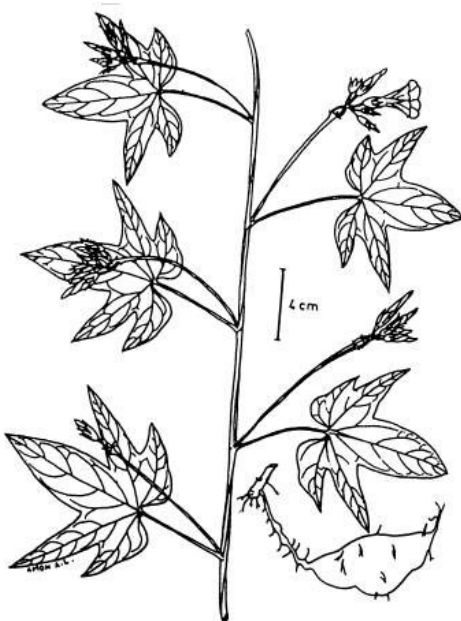
Familie: *Hibisceae*. Strauch aus dem Sudan, der nun überall in den Tropen zu finden ist.

TROPEN: Der Tee aus den Hibiskusblüten (je nach Art farblos/ rosa/ tiefrot) hat einen angenehmen, leicht sauren Geschmack. Er wird als Erfrischungs- oder Frühstückstee verwendet. In großer Menge wirkt er harntreibend und erhöht die Produktion von Gallenflüssigkeit und das Schwitzen, und erniedrigt etwas den Blutdruck. Klinische Studien zeigten, dass er das Wachstum von Tuberkelbakterien hemmt, deshalb ihn regelmäßig zusätzlich zu jeder verschriebenen TB Behandlung trinken.

EUROPA: wird verwendet, um Kräutertees eine attraktive rote Farbe zu geben. Weltweit verwenden wir von anamed ihn als gesündere „Fanta-Alternative“: Eine saftige Bio-Orange auspressen, Saft in die Teekanne geben. Weiterhin 1,5 Liter Wasser plus 1 Esslöffel Hibiskusblüten plus 1 Nelke plus ½ Teelöffel Ingwer plus die übrige Orangenschalen zusammen aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen, in die Teekanne filtern und noch 1 Tasse beliebigen Fruchtsaft zufügen: Lecker!!!



6.25. IPOMOEA BATATAS: SÜSSKARTOFFEL



Sweet potato (E), patate douce (F), boniato (Sp), viazitanu (Sw)

Familie: *Convolvulaceae*

Einjähriges, krautartiges Gewächs mit weißen und blauen Blüten. Es ist die ideale Pflanze zur Bodenbedeckung (denn ein der Sonne ausgesetzter Boden wird völlig ausgelaugt – wie es auf den Maniokfeldern und Maisfeldern passiert). Die Knollen enthalten weit mehr Proteine als Maniok und sollten daher bevorzugt werden. Orangefarbene Kartoffeln helfen, Blindheit zu verhindern, besonders bei Kindern, weil dann nicht nur die Blätter, sondern auch die Knollen reich an Vitamin A sind. Die Blätter sind in gekochtem Zustand essbar und reich an Vitamin C und Eisen, was sie

wirksam bei der Bekämpfung von Anämie macht.

TROPEN: Die Süßkartoffeln werden gegessen, aber die Blätter viel zu selten als Gemüse.

PHILIPPINEN: Die Blätter werden als Medizin gegen Durchfall verwendet.

SÜDAMERIKA: In der Volksmedizin nimmt man die Blätter gegen Tumore, vor allem gegen Kehlkopftumore.

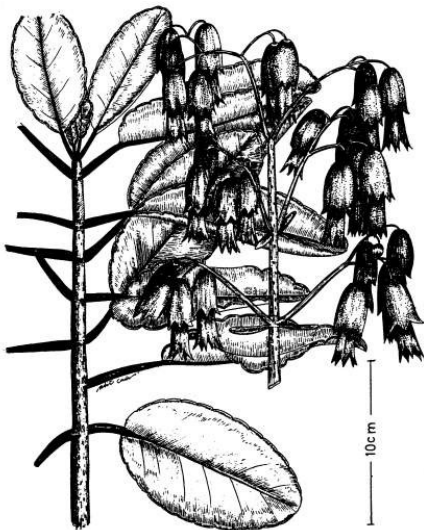
ASIEN: Gegen Magenschleimhautentzündung werden die gekochten Süßkartoffeln zerkleinert, getrocknet und zu Mehl zerstampft. 1 Teelöffel voll wird mit ein wenig Wasser eingenommen. Nach einem anderen Rezept gegen Durchfall zerschneidet, trocknet und erhitzt man frische rohe Kartoffeln, bis sie zu Kohle werden, pulverisiert sie und nimmt das Pulver ein.

ANAMED weltweit: Wir empfehlen Süßkartoffeln zu kochen, zu zerkleinern und an der Sonne völlig trocken. Trockenheit prüfen! Wenn trocken genug, siehe Kapitel 2.5, pulverisieren und als Notnahrung in luftdicht schliessenden Gefäßen aufbewahren!

6.26. KALANCHOE PINNATA: KALANCHOE

Kalanchoe (E), kalanchoe (F), kinetenete (Sw),

Familie: *Crassulaceae*



Leicht giftige Zierpflanze, die bis zu einem Meter hoch wächst. Neue Pflanzen können erzeugt werden, indem man Blätter abschneidet und einpflanzt.

INDIEN: Man nennt sie „Kopfschmerzpflanze“; eine aus den Blättern hergestellte Paste wird auf die Stirn aufgetragen.

TROPEN: Gegen Verbrennungen: Zerstampfte Blätter werden 20 Minuten in ein wenig Wasser gekocht und als Breiumschlag auf die verbrannte Haut aufgetragen. Bei Wunden: 1 Handvoll gewaschener Blätter zerstampfen, 1 Teelöffel voll Zucker oder Honig hinzufügen und die Masse erhitzen, bis sie eine bräunliche Farbe bekommt (ähnlich wie Karamell). Als Wundauflage verwenden und 2 mal täglich erneuern.

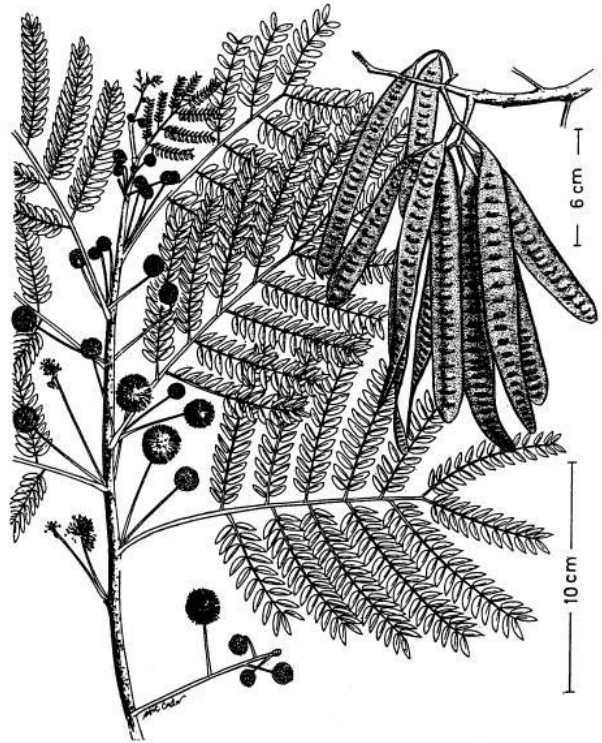
SENEGAL: Herstellung eines Blätterbreis gegen Rheumatismus

VIELE TROPISCHE LÄNDER: gegen Mittelohrentzündung: Ein erwärmtes Blatt ausdrücken, 3 mal täglich einige Tropfen ins entzündete Ohr träufeln.

6.27. LEUCAENA GLAUCA: LEUCENA

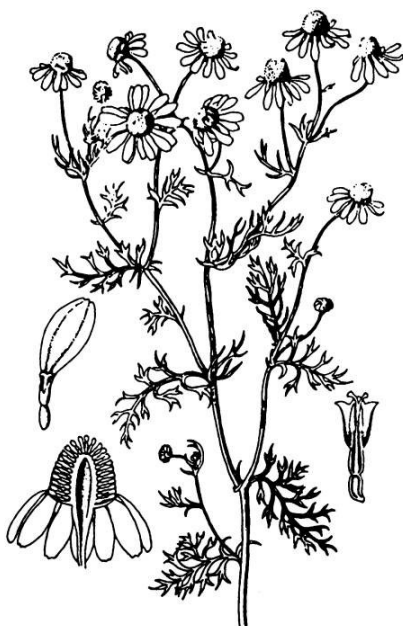
Leucena (E,F), aroma blanca (Sp), lesena (Sw)

Familie: *Mimosaceae*. Kleiner Baum, 2 – 6 m hoch, mit federartig zusammengesetzten Blättern. Der Baum eignet sich zur Wiederaufforstung, für Brennholz und zum Fernhalten von Buschgras von bebautem Land. Wie Straucherbse (6.7), oder zusammen mit ihr, empfehlen wir Leucena zur Verhinderung von Bodenerosion zu pflanzen. Wenn man Leucenabäume um Gärten und Felder pflanzt, die Zweige abschneidet und in den Boden eingräbt, dann bleibt die Fruchtbarkeit des Bodens erhalten. Die Blätter dienen als natürlicher Dünger und spenden Mineralien, die der Baum tief unten aus der Erde holt, und weil der Baum eine Leguminose ist, setzen die Wurzeln Stickstoff im Boden frei.



PHILIPPEN: Gegen Hakenwürmer und Spulwürmer: 30 reife Samen trocknen, pulverisieren und das Pulver mit 1 Becher heißen Wassers 2 Stunden nach dem Frühstück einnehmen. Kinder sollten weniger nehmen, entsprechend ihres Körpergewichts. Nicht geeignet für Kleinkinder. Nebenwirkungen: Magenbeschwerden, Durchfall.

6.28 MATRICARIA CHAMOMILLA, ECHE KAMILLE)



German chamomile, scented mayweed (E), camomille vraie oder camomille allemande (F), manzanilla (Sp)
Familie: *Asteraceae*
Einjährige, stark aromatische Pflanze mit kleinen, innen hohlen Blütenköpfchen. Die "deutsche Kamille" wächst gut in höheren Lagen der Subtropen (z.B. Eritrea, Südafrika...). Der Aufguss der Kamillenblüten wird innerlich und äußerlich angewendet. Er wirkt gegen Blähungen, beruhigt den Magen, löst Krämpfe, ist antiseptisch (keimtötend) und entzündungshemmend.

1. Verwendung als Tee gegen Magenschleimhautentzündung oder als Augenbad bei Bindehautentzündung: 1 Handvoll Blüten mit 1 Liter kochendem Wasser

- übergießen. Für ein Augenbad, zuerst den Tee durch ein Filterpapier von Feststoffen befreien.
2. Verwendung als Salbe bei Wunden, Hautentzündungen, Hautreizungen bei Babys, Geschlechtskrankheiten, Ekzemen und Hämorrhoiden. 10 g Kamillenblüten in 100 ml Pflanzenöl im Wasserbad 60 Minuten erhitzen, dann filtrieren. 10 g heisses Bienenwachs hinzufügen. Verwenden Sie das beste Pflanzenöl, das Sie haben, z. B. Olivenöl, Sheabutter, Palmkernöl.
 3. Für die Herstellung von Zäpfchen gegen Hämorrhoiden, Rezept 2 nehmen, aber an Stelle von 10 g Bienenwachs, 80 g Bienenwachs zufügen. In Formen gießen oder nach dem Erkalten in zäpfchengroße Stücke schneiden.
- Hinweis: Rezepte 2 und 3 ergeben ein sehr aktives und willkommenes Medikament in den Tropen und Subtropen. In Europa nehmen wir jedoch, da pollenfrei, lieber blütenfreies Artemisiapulver statt Kamillenblüten.

6.29 MEL: HONIG

Honey (E), Miel (F, Sp), asali ya nyuki (Sw). Honig ist ein Gemisch aus Zuckern (70-80 % Glucose und Fructose, Saccharose unter 5 %), Wasser (max. 22 %), Aromastoffen, Farbstoffen, Antibiotika.

Herstellung: Trotz der Tatsache, dass Honig sehr viel wertvoller als Zucker ist, werden Honigwaben in tropischen Regionen oft billiger verkauft. Um sicher zu gehen, dass Sie Honig von guter Qualität haben, kaufen Sie die Honigwaben (nur die reifen, gedeckelten Waben ohne Larven).

Wenn Sie keine geeignete Ausrüstung haben, zerquetschen Sie die Honigwaben mit dem Fleischwolf, ohne den Vorsatz zu benutzen. Machen Sie das nach Einbruch der Dunkelheit, andernfalls riskieren Sie Angriffe von Bienen! Streichen Sie die Mischung auf ein Stück Tuch, das oben auf einem Metalltopf befestigt wurde. Stellen Sie den Topf noch nachts in die Sonnenkiste. Wenn die Hitze am nächsten Tag dann von oben kommt, tropfen der Honig und das Wachs durch das Tuch. Nach 12 Stunden entfernen Sie den Honig und auch die Wachsschicht, die Sie zur Salbenherstellung (siehe Kapitel 4) verwenden können. Die auf dem Tuch verbleibende Mischung kann man mit Wasser im Verhältnis 1:1 mischen, aufkochen und zu Honigwein weiterverarbeiten (siehe Kapitel 4). Honigwein wird bei der Herstellung von Hustensaft und anderen Medizinalweinen verwendet. Was dann übrig ist, kommt in tiefe Körbe, diese werden in Bäumen aufgehängt und vor Regen durch ein Stück Wellblech geschützt. Diese Körbe sind nun fertig, um als Ausgangspunkt für neue Bienenstöcke zu dienen. Wir empfehlen ihnen, wo auch immer möglich, Zucker durch Honig zu ersetzen, z. B. in medizinischen Sirups, oralen Rehydratationslösungen (ORL) und bei der Behandlung von Unterernährung. In einigen Ländern wurden früher Infusionen aus verdünntem, gereinigtem Honig hergestellt. Honig wird zum Aromatisieren von Tabak eingesetzt, und äußerlich in Seifen, Salben, Rasiercremes und Feuchtigkeitscremes verwendet.

Wir empfehlen, dass Honig innerlich bei Herzkrankheiten, Leberschaden, und Erschöpfungszuständen verwendet wird. Äußerlich ist Honig wegen seiner

osmotischen und antibiotischen Eigenschaften ein gutes Heilmittel für Wunden. Honig enthält einen Bakterien abtötenden Stoff, genannt Inhibin. Diese Substanz beseitigt die Bakterien aus den Wunden. Honig absorbiert Wasser und trocknet die Verletzung aus.

Anamed Behandlung einer Wunde: Diese zuerst auswaschen und dann eine Mischung aus gleichen Mengen Zucker und Honig auftragen. Der Zucker verhindert, dass der Honig zu flüssig wird. Auf Grund seiner antibakteriellen Eigenschaften lässt Honig die Wunde nach einiger Zeit ganz sauber zurück. Die Wunde sollte mit der Honig-/Zuckermischung mehrmals täglich behandelt werden, ohne sie wieder auszuwaschen. Wenn Sie Honig selbst herstellen, vergewissern Sie sich, dass alles sehr sauber ist. Dann können Sie den Honig direkt verwenden; andernfalls müssen Sie ihn 10 Minuten erhitzen, um die Keime abzutöten – aber dadurch verliert er einiges von seiner antibiotischen Wirksamkeit. Falls attackierende Bienen ein Problem sind, nur Zucker verwenden!

6.30 MELIA AZEDARACH: PERSISCHER FLIEDER

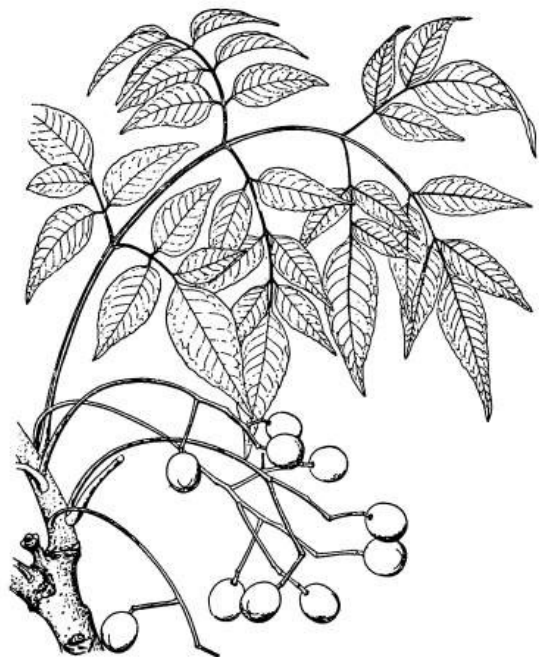
Melia, chinaberry, bead tree (E), lilas hindu, melia (F), santa barbara (Sp). Familie: *Meliaceae*

Der Persische Flieder ist mit dem Niembaum eng verwandt (siehe Kapitel V.3). Er ist ein schnell wachsender Baum, geeignet zur Wiederaufforstung, besonders in Gebieten, die Heuschreckenplagen ausgesetzt sind (der Baum wird nicht angegriffen), oder in denen termitenfestes Bauholz gebraucht wird. Seine Blüten sind hell-lila gefärbt und seine Blätter verzweigter als beim Neembaum. Samen und Früchte sind im Gegensatz zum Neembaum völlig rund, und mehr giftig

TROPEN: Tee aus den Blättern wird traditionell gegen Würmer und Malaria verwendet, schmeckt aber sehr schlecht, dann lieber Niemtee verwenden.

VEREINIGTE STAATEN: Zerstoßene Rinde wurde offiziell zur Behandlung von Darmwürmern eingesetzt. WELTWEIT: *Melia azedarach* wurde nicht in dem Maße erforscht wie Niem und sollte auf Grund seiner Giftigkeit nur für landwirtschaftliche Zwecke verwendet werden, für die man auch Niem einsetzt (siehe Kapitel V.3).

Insektenschutzmittel, die aus dem Persischen Flieder gewonnen werden (wie unter Niem beschrieben), wirken sogar noch stärker als diejenigen aus Niem. Flöhe und Zecken bei Ziegen, Kühen, Hunden usw: Fell einmal täglich mit Pulver aus zerstoßenen Meliasamen einpulvern: sehr wirksam! Kakerlakenplage im Haus: Meliasamenpulver ins heiße Waschwasser zufügen.





6.31 MORUS NIGRA: SCHWARZE MAULBEERE

Mulberry (E), mûrier (F), mora negra (Sp), mforsadi (Sw). Familie: *Moraceae*
 2 bis 3 m hoher Busch, gezähnte Blätter. Die essbaren Früchte sind oval, 1,5 – 3 cm lang, leuchtend rot und werden in reifem Zustand dunkel violett. Sie sind fleischig und haben einen süß-sauren Geschmack (ähnlich wie die europäische Brombeere).

TROPEN: Angebaut wegen der Früchte, die einen hohen Vitamin-C-Gehalt haben, wird der Maulbeerbaum auch zur Fütterung der Seidenraupen bei der Seidenraupenzucht angepflanzt. In der Volksmedizin wird die

Wurzelrinde als Abführmittel und gegen Bandwürmer gebraucht. In großen Mengen gegessen, wirken die Früchte leicht abführend und sind bei Husten hilfreich. Man verwendet sie zum Färben von Wein und als natürliches Make-up und zur Produktion der besten Marmelade die ich je gegessen habe...!

6.32 NATRIUM CHLORATUM: KOCHSALZ

Sodium chloride, table salt, (E), sel de cuisine (F), sal (Sp), chumvi ya merzani (Sw). Chemische Formel: NaCl. Im tropischen Urwald ist Salz sehr kostbar. Wenn es nicht verfügbar ist, stellen die Menschen im Landesinnern einen Salzersatz her, genannt „Indigenous salt“. Man kocht Holzasche mit Wasser, filtert es und kocht dann das Filtrat leicht, bis daraus eine weiße Substanz kristallisiert. Auch getrocknete Ameisen und Raupen, deren Verzehr weit verbreitet ist, dienen als Quelle für Salz und weitere Mineralien.

1. Kochsalz dient zur Nahrung, ein Erwachsener benötigt 4 g Salz täglich.
2. Kochsalz wird zum Medikament:
 - a) in Salzlösungen, die als Tropfinfusion in Krankenhäusern verwendet werden.
 - b) als Spray zum Inhalieren bei Bronchitis (2 Teelöffel Salz in einen Liter Wasser geben, in einen Zerstäuber füllen und inhalieren).
 - c) als jodiertes Salz : 1 kg Kochsalz gut trocknen und pulverisieren. 30 mg Kaliumjodid langsam einarbeiten (gegen Kropfbildung).
 - d) zum Verbinden von Wunden und Verbrennungen: Salz hat heilende Eigenschaften.

---Die Wunde auswaschen mit einer Salzlösung: (1 Eßlöffel entsprechend 9 g Salz in 1 Liter kochendem Wasser oder kochendem Guavatee auflösen). Wenn die Wunde oder Verbrennung klein und frei von Eiter ist, kann Honig zur Behandlung verwendet werden. (siehe

Kapitel 6.30). Ist die Wunde oder Verbrennung klein, aber infiziert, dem Rat in Kapitel 5.5 *Carica papaya* folgen. Wenn die Wunde oder Verbrennung groß ist, muss der Patient so schnell wie möglich ins nächste Gesundheitszentrum gebracht werden, das ebenfalls unsere Rezepte verwenden kann.

---1 Esslöffel Salz in 1 Liter Wasser auflösen. Ein Stück Stoff, zur Verwendung als Verbandsmaterial, 20 Minuten lang in dieser Salzlösung kochen. Nach dem Abkühlen den Verband auf die Wunde oder Verbrennung legen. Die Wunde ständig mit der Salzlösung feucht halten. Wiederholen Sie täglich die Zubereitung der Salzlösung. Vermeiden Sie Salben auf Verbrennungen aufzutragen. Es ist besser, mit dieser Salzlösung mehrmals täglich die Wunde zu benetzen. Auf diese Weise ermöglichen Sie es, dass die Verbrennung durch den Sauerstoff in der Luft desinfiziert wird. Verwenden Sie ein Moskitonetz, um die Infektion der Verbrennung durch Fliegen zu vermeiden. Siehe auch Kapitel 5.2 *Aloe vera*.

3. In der Veterinärmedizin: 50 – 100 g als harntreibendes Mittel für Rinder
4. Als Konservierungsmittel: Heute fettarmes Fleisch oder Fisch so dünn wie möglich in Scheiben schneiden und mit dem gleichen Gewichtsanteil an Salz bedecken. Morgen dann alles in der Sonnenkiste 1 – 2 Tage zusammen mit dem entstandenen Salzwasser trocknen lassen. Das getrocknete Fleisch/den getrockneten Fisch in luftdichten Behältern aufbewahren. Das überschüssige Salz kann erneut verwendet werden, oder auch z. B. zur Herstellung von Lecksteinen für Tiere eingesetzt werden.

6.33 NICOTIANA TABACUM: TABAK

Tabacco (E), tabac (F), tabaco (Sp), mtumbako (Sw)

Familie: *Solanaceae*

Tabak ist eine der bekanntesten und schädlichsten Pflanzen auf der Welt. Es gibt keine Hauptstadt in den Tropen, die nicht ihre eigene Zigarettenfabrik hat. Aber, widerstehen Sie um jeden Preis der Versuchung, das Rauchen anzufangen. Nikotin macht stark süchtig und erhöht dramatisch das Risiko, Lungenkrebs und Atemprobleme zu bekommen.

In der Volksmedizin in VIETNAM werden die Blätter als Abführmittel gegessen und auf den PHILIPPINEN als Beruhigungsmittel, wo der Tee aus den Blättern auch gegen Würmer benutzt wird. Jedoch warnen wir sehr

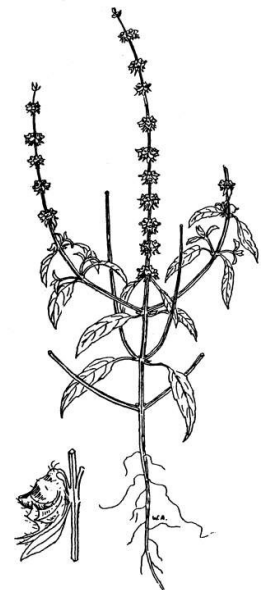


eindringlich vor solchen Rezepten: Der Tee einer einzigen Zigarette ist stark genug, ein Baby zu töten! Wir können trotzdem von der großen Wirksamkeit des Tabaks als Insektenschutzmittel profitieren (obwohl Niemblätter wegen ihrer geringeren Toxizität besser sind). Ca. 10 g getrocknete Tabakblätter 12 Stunden lang in 1 Liter Wasser legen, filtern und mit dieser Lösung Ihre Gemüsepflanzen besprühen (Warten Sie 2 Wochen mit der Ernte oder bis der Regen die Lösung abgewaschen hat.) Von Insekten angegriffene Tiere werden behandelt, indem man auf die betroffenen Hautstellen die gleiche Lösung aufträgt oder diese Stellen mit Tabakblättern einreibt. Einige Blätter in das Nest ihrer Hühner legen, besonders, wenn diese stark von Flöhen befallen sind. Verwenden Sie alternativ Niem- oder Eukalyptusblätter.

6.34 OCIMUM BASILICUM: BASILIKUM

Basil, sweet basil (E), basilic (F), albahaca moruna (Sp), kurimbasi (Sw)

Familie: *Lamiaceae*. Ein kleines, einjähriges Kraut, das in der Nähe von Häusern angepflanzt wird, mit gezähnten, aromatischen Blättern. TROPEN UND EUROPA: Basilikum wird als Kraut beim Kochen verwendet. D.R.KONGO: Gegen Fieber und Blähungen einen Tee zubereiten: 20 g frisches Kraut mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen, filtrieren und über den Tag verteilt trinken.



6.35. ORYZA SATIVA: REIS



Rice (E), riz (F), arroz (Sp), mpunga (Sw)

Familie: *Poaceae*

Die Pflanze kann bis zu 2 m hoch werden.

„Trockenreis“ wird auf gewöhnlichem Boden angebaut, z. B. in Kamerun und Uganda;

„Wasserreis“ (Sumpfreis) auf künstlich überschwemmten Feldern (hauptsächlich in Asien).

Im Orient wird Reis als Heilpflanze betrachtet.

ASIEN: Zur Behandlung von Durchfall bei Erwachsenen werden Reiskörner gut geröstet und pulverisiert. Gegen Durchfall bei Kindern wirkt eine Suppe aus Reismehl gut, wenn kein Zucker und Salz vorhanden sind, um ORL herzustellen. TROPEN: Reiskleie ist eine gute Medizin zur Behandlung von Vitamin-B-Mangel (Beri-Beri).

Bevorzugen Sie daher immer unpolierten Vollkornreis gegenüber poliertem, weißem Reis.

6.36 PASSIFLORA INCARNATA: PASSIONSBLUME

Passion flower/fruit (E), passiflore, maracuja (F,Sp), matunda (Sw)

Familie : *Passifloraceae*

Passiflora coerulea wird auch verwendet.

Beide Arten haben gelbe, eiergroße Früchte. Es ist eine Kletterpflanze, die bis zu 10 m lang wird. Die Früchte haben einen angenehmen Geschmack. Zuerst wurde die Pflanze von den Ureinwohnern in Südamerika (den Azteken) angebaut, dann von spanischen Missionaren verbreitet. Wenn immer möglich, sollten Sie die Passionsblume entlang von Zäunen anbauen, sodass Ihr Zaun eine gute Vitaminquelle wird! Die Passionsblume enthält das beruhigend wirkende Maracugin. In den Tropen werden die Wurzeln als harntreibendes Mittel verwendet: 1 Handvoll Wurzeln werden in 1 Liter Wasser 10 Minuten lang gekocht, das dann über den Tag verteilt getrunken wird. Gegen Asthma raucht man Blätter in einer Pfeife.



1. Gegen Schlaflosigkeit, Angstzustände und Krämpfe eine Tinktur aus 10 g getrockneten Blättern mit 100 ml 70-prozentigem Alkohol herstellen. Dosierung: 30 Tropfen 1 bis 3 mal täglich. Alternativ abends ein grosses Glas selbstgepressten(!) Passiflora Fruchtsaft trinken. Kommerzielle Säfte sind wertlos!
2. Gegen Krämpfe, Angstzustände, Asthma, Nervosität, Schlaflosigkeit und als Beruhigungsmittel: 1 Handvoll junger Blätter in 0,5 Liter Wasser 10 Minuten kochen, bei Schlaflosigkeit abends , ansonsten über den Tag verteilt trinken
3. Gegen Skorbit: viele Früchte wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts essen.

6.37 PERSEA AMERICANA: AVOCADO

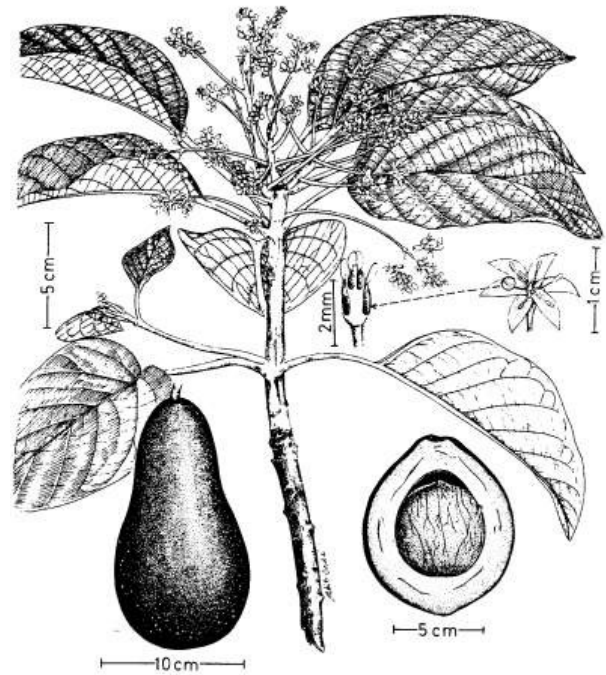
Avocado (E), avocatier (F), aguacate (Sp), ovakado (Sw)

Familie: *Lauraceae* Ein viel zu wenig gepflanzter, bis zu 20 m hoher Baum. Die Früchte, manchmal Butterfrüchte genannt, enthalten Fette, die für den menschlichen Verzehr sehr geeignet sind. Als Brotaufstrich ist das Fruchtfleisch viel besser als „Blueband“ usw. Margarine, welche in den Tropen viele Konservierungsstoffe enthält. Avocado ist gut für Menschen, die an Unterernährung leiden!!! Die Vermehrung ist ganz leicht: Avocadokern mit der schwereren Seite nach unten auf den Tisch stellen, mit einer Ahle in der Mitte durchbohren, Holzstäbchen durchstecken und das Ganze nun auf ein Glas Wasser legen, sodass das Unterteil des Samens gerade die Wasseroberfläche berührt. Schon nach einer Woche bilden sich Wurzeln, das Stäbchen wird entfernt und der Same wird nun ganz normal in Töpfchen weitergezogen.

D.R.KONGO: Gegen Husten wird ein Tee aus jungen Blättern (1 Handvoll in 1 Liter Wasser) hergestellt, Erwachsene trinken 1 Liter pro Tag, Kinder entsprechend dem Körpergewicht weniger.

ASIEN: Gegen Durchfall: Getrocknete, grüne Blätter werden in 1 Liter Wasser 15 Minuten gekocht. Dosierung: Für Erwachsene 20 g Blätter verwenden, für Kinder 10 g und für kleine Kinder 5 g. Der Tee kann über den Tag verteilt getrunken werden. (Ratschlag: Mit ORL kombinieren, siehe Kapitel 4. 6). WELTWEIT:

Avocadokern nicht wegwerfen, sondern raspeln, trocknen, pulverisieren und wie Mehl verwenden. Das reife Fruchtfleisch dagegen ist eine willkommene Grundlage als natürliche Creme für Gesichtsmasken und Hautpflege.



6.38 PHASEOLUS VULGARIS: **GARTENBOHNE**

Bean (E), haricot (F), frijol común (Sp), maragwe (Sw)

Familie: *Fabaceae*

Die Pflanze ist fast überall auf der Welt zu finden; es gibt 500 verschiedene Arten. In vielen Ländern werden nur die Kerne gegessen, aber auch die Schoten sind ein wertvolles Nahrungsmittel!

Verwendung: Als harntreibendes Mittel, gegen Gicht, Rheumatismus, Nierenkrankheiten und als unterstützende Maßnahme bei Gonorrhöe:

Getrocknete Bohnenschoten (10 g) werden über Nacht in 1 Liter Wasser eingeweicht, dann zum Kochen gebracht und danach gefiltert. Über den

Tag verteilt trinken. Bei Patienten mit Diabetes senkt diese Behandlung leicht den Blutzuckerspiegel. Pulverisierte, getrocknete Bohnen werden für Verbände auf nässenden Ekzemen und als Körperpuder benutzt.

6.39 PIPER GUINEENSE: **GUINEA-PFEFFER**

(West African) Pepper (E), poivrier (F), pimenta (Sp), kechu (Sw)

Familie: *Piperaceae*

Kletterpflanze des tropischen Regenwaldes. Die getrockneten, reifen Früchte werden als Würze und zum Aromatisieren sehr geschätzt. Es gibt etwa 700 tropische Pfefferarten.

D.R.KONGO: Als Gewürz und gegen Magenschmerzen. Gegen Verdauungsstörungen wird ein Getränk, kombiniert mit *Curcuma longa*, zubereitet. Gegen Rückenschmerzen und Rheumatismus; einen Löffel voll Pfeffer mit einem Löffel voll Pflanzenöl mischen und dann damit sofort den Patienten kräftig massieren. AFRIKA: Gegen Rheumatismus und Geschlechtskrankheiten wird eine Abkochung aus Wurzeln getrunken und gegen Husten stellt man einen Aufguss aus den Blättern her.



6.40 RAUWOLFIA VOMITORIA: RAUWOLFIA

Swizzle stick tree, African serpentwood (E), Rauwolfia (F) kimusukulu (Sw)
Familie: *Apocynaceae*. Kleiner Baum (3 – 4 m), der am Rande der Dörfer und auf Brachland wächst. Die Vermehrung gelingt uns nicht durch Samen, sondern nur, indem man ganz junge blühende Zweige abschneidet und sofort in guten Kompost steckt. Während der Kolonialzeit war die Wurzelrinde ein begehrt Rohstoff.

Rauwolfia enthält zahlreiche Alkaloide, einige davon sind giftig. Die pharmazeutische Industrie gewinnt aus dieser Pflanze Beruhigungsmittel und Medikamente gegen hohen Blutdruck.

1. Rauwolfiapulver: Zur Blutdrucksenkung und als Beruhigungsmittel gegen Unruhe, Halluzinationen und psychotische Störungen; Wurzelrinde von *Rauwolfia vomitoria*, in ASIEN *Rauwolfia serpentina*, trocknen und zerstoßen. Dosierung: 100 – 150 mg 2 mal täglich einnehmen. Da es schwierig ist, solch kleine Menge zu wiegen, können Krankenhäuser folgendes Rezept anwenden; 100 g Rauwolfiapulver mit 400 g Füllstoff mischen. Dieser kann aus Milchpulver, Zucker, kommerziellem Weizenmehl oder gut getrocknetem Maismehl bestehen, das man leicht erhitzte, bis es anfang, braun zu werden, und dann pulverisierte. Es ist wichtig, dass die Körner des



Füllstoffs gleich groß wie die Körner des Rauwolfiapulvers sind. Nun füllen Sie Kapseln oder selbst gemachte Papiertütchen mit 500mg dieser Mischung. Erwachsene sollten diese Dosis dann 3 mal täglich nehmen.

2. Krätze, nur auf kleinen Flächen, z. B. an Händen; mit einigen frischen Blättern 3 mal täglich die befallenen Hautstellen abreiben, wenn erforderlich mit einigen Tropfen Pflanzenöl.

Vorsicht: Überdosen führen zu Muskelschwäche, Angstzuständen und Depressionen. Die richtige Dosierung ist daher sehr wichtig und verlangt große Erfahrung im Gebrauch dieser Pflanze. Sogar äußerlich darf sie nur in kleinen Mengen angewendet werden.

6.41 RICINUS COMMUNIS: RIZINUS

Castor oil (E), ricin (F), higuereta (Sp), mbono (Sw)

Familie: *Euphorbiaceae*.

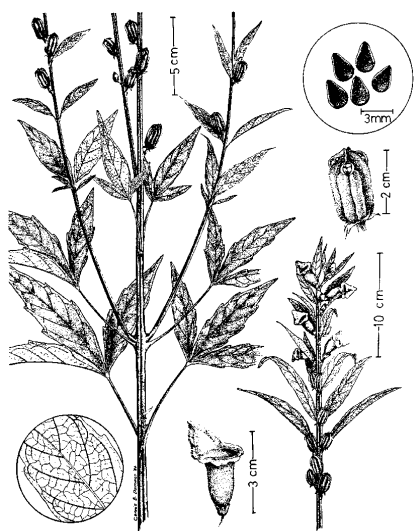
Rizinus ist ein kräftiger Busch, der gewöhnlich auf Schutthalden und Brachland wächst...auch dann noch wenn es das ganze Jahr nicht geregnet hat! Nach der Aussaat kann der Busch 3 – 4 m hoch wachsen. Alle Pflanzenteile sind giftig, und die Samen enthalten Rizin, ein hochgiftiges Protein. Samen nie essen!!!!



1. Rizinusöl zum innerlichen Gebrauch: Das Öl muss aus den kalten Samen gewonnen werden. Das kann nur mit einer Presse erfolgen, die mit einem sehr hohen Druck arbeitet. Deshalb kaufen wir hierzu das Öl in einer Apotheke ein. Es wird medizinisch gebraucht:
 - a) als Abführmittel: Es ist nur bei akuter Verstopfung zu empfehlen. Dosierung: Erwachsene: 1 bis 2 Teelöffel 2 mal täglich. Kinder einen ½ bis 1 Teelöffel voll 2 mal täglich. Einnehmen, bis der Durchfall beginnt.
 - b) in Fällen von Vergiftungen mit Paraffin, Benzin oder Diesel. In solch einer Situation kann man Rizinusöl verwenden, denn man darf man den Patienten niemals erbrechen lassen, weil sonst diese Lösungsmittel in der Lunge landen würden.
2. TROPEN: Rizinusöl wird folgendermaßen hergestellt: 2 kg Samen in 10 Liter Wasser 1 Stunde lang kochen. Die Samen mit einer 3 KW Presse (oder mit der Hand) auspressen. Eine Woche stehen lassen, dann das Öl vorsichtig abgießen und die festen Teile absondern. Das Öl wird zur Haut- und Haarpflege benutzt , weiterhin gegen Neurodermitis, und allein oder zusammen mit Papayasaft oder *Cassia alata* Blättern wird es zur Behandlung von Hautpilzinfektionen und Ringelflechte verwendet.
3. Um Ihre Mais- oder Bohnensamen haltbar zu machen, (d. h. nur Samen zum Säen!!!), zerstoßen Sie eine Handvoll Rizinussamen und mischen diese mit 20 kg Mais- oder Bohnensamen.

4. Weil die Rizinussamen so giftig sind, kann man sie als Ratten- oder Mäusegift verwenden. Eine Einheit Erdnüsse mit einer Einheit Rizinussamen mischen und zusammen zerstoßen. Diese Mischung an Orten auslegen, die von Ratten aufgesucht werden. Vorsicht: Kinder und alle anderen Tiere wie Vögel oder Hühner davon fern halten. Sie werden alle sterben, wenn sie diese Mischung verzehren.

6.42 SESAMUM INDICUM: SESAM



Sesame (E), sésame (F), sésamo (Sp), ntungo (Sw),
Familie: *Pedaliaceae*

50 bis 60 cm hohes Kraut, lange und gezähnte Blätter, die Blüten sind weiss und z.T. lila oder gelb gefleckt. Die Frucht ist eine ca. 2,5 cm lange Kapsel. Die Samen sind als Nahrungsmittel sehr beliebt.

D.R.KONGO: Der Aufguss aus Blättern wird gegen Unfruchtbarkeit bei Männern und Frauen verwendet. ASIEN: Gegen Verstopfung: 3 Teelöffel Sesamöl einnehmen. Gegen Rheumatismus werden 20 g Blätter mit 0,7 Liter Wasser aufgeköcht, gefiltert und über den Tag verteilt getrunken.

6.43 TAGETES ERECTA: TAGETES

African/Aztec marigold (E), tagète (F),
chambergö (Sp), tururu (Sw)

Familie: *Asteraceae*

Zierpflanze, die sich von Mexiko über alle tropischen Regionen und in Europa verbreitet hat. Die Blüte und Blätter haben einen charakteristischen intensiven Geruch.

WELTWEIT: Die ätherischen Öle senken den Blutdruck und erweitern die Bronchien; sie haben auch krampflösende, entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften. Die Blätter dienen als harntreibendes Mittel und sind schweißtreibend. Heute werden sie in der kommerziellen Parfümherstellung verwendet.

Die Samen sind wurmtötend und wirken abführend. Die ganze Pflanze ist wirksam bei der Tötung von Nematoden (schädliche Fadenwürmer, die in der Erde leben, eine



sehr häufige Plage in den Tropen). Es ist ratsam, Tagetes in den Gärten am Ende der Regenzeit auszusäen! Die ganze Pflanze, im Haus am Fenster gezogen, vertreibt durch ihren Duft Moskitos aus dem Haus.

TROPEN:

1. Gegen Husten, Bronchitis, Zahnschmerzen, unregelmäßige Menstruation: 10 g getrockneter Blätter mit 2 Tassen kochenden Wassers übergießen, 20 Minuten ziehen lassen, abseihen. 1 Tasse morgens und abends trinken.
2. Gegen Augeninfektionen wird eine feuchte Kompresse mit dieser Lösung verwendet. Vorher durch Papierfilter filtern!
3. Gegen Keuchhusten: 15 Blüten mit 0,7 Liter kochendem Wasser übergießen, und über den Tag verteilt trinken.
4. Eiternde Milchdrüsen, Abszesse: 1 Handvoll Blüten mit 1 Teelöffel Salz und nur ½ Tasse Wasser aufkochen. Damit eine feuchte Kompresse machen.
5. Gegen Moskitos: Tagetes in Töpfen im Haus anpflanzen! Der Geruch vertreibt die Moskitos

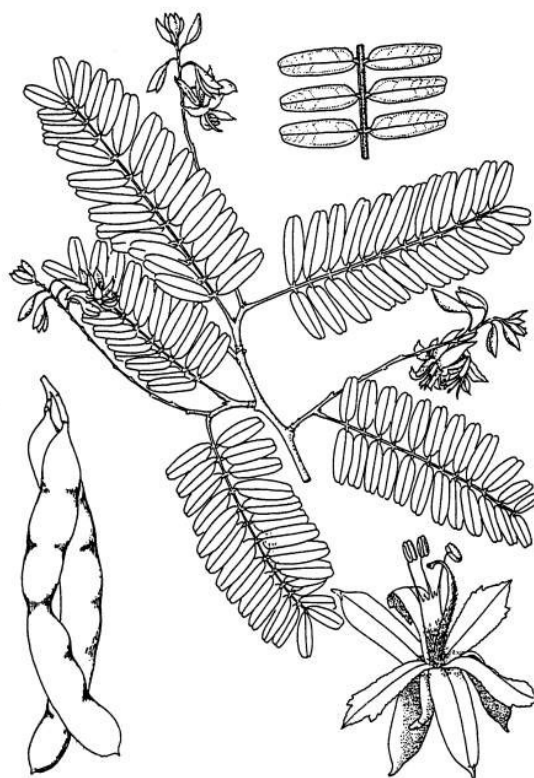
6. 44 TAMARINDUS INDICA : TAMARINDE

Tamarind, Indian date (E), tamarindier (F) tamarinde (Sp), ukwaju (Sw)

Familie: *Caesalpinaceae*

Ein schöner Baum, widerstandsfähig gegen Dürre, mit vielen sich ausbreitenden Ästen, einer harten, grauschwarzen Rinde und hellgrün gefiederten Blättern (die 9 – 12 Blättchenpaare bilden). Im Sommer blassgelbe, rot geäderte Blüten, aus denen braune Hülsen entstehen, die nierenförmige Samen zusammen mit einem klebrigen, braunen Fruchtmarm enthalten.

Die **Früchte** sind reich an Vitamin C und werden frisch gegessen oder in einem Getränk verarbeitet. ASIEN und AFRIKA: Frische oder getrocknete Früchte dienen als Säuerungsmittel, das fast wie Zitronensaft oder Essig ist, in Curry- oder Fischgerichten und Soßen. Nach Entfernen der äußeren Schale kann man die **Samen** roh oder geröstet essen. Sie können zur Herstellung einer Mehlsorte und als Tierfutter gebraucht werden. Das Samenöl kann man in Seifen verwenden. Der Baum besitzt ein ausgedehntes Wurzelsystem und ist deshalb gut zur Verhinderung von Bodenerosion. Als Leguminose verbessert er den Boden, allerdings lässt er saure Blätter fallen, daher wird er nicht zwischen Feldfrüchten angepflanzt. Das **Nutzholz** wird verwendet, um Boote zu bauen, und um Möbel, Stößel und Mörser, Räder,



Pfähle zum Stützen lebender Hecken und Holzkohle herzustellen.

Medizinisch werden die Früchte gegen Verstopfung gegessen und verwendet, um Fieber zu senken, Darmleiden zu heilen, Asthma zu behandeln, Erleichterung bei Erbrechen in der Schwangerschaft zu schaffen; und man nimmt es als Bestandteil von Medikamenten zur Behandlung von Herzbeschwerden und um den Blutzucker zu senken. Sie werden äußerlich als Adstringens (zusammenziehend wirkendes Mittel) bei Hautinfektionen benutzt.

6. 45 TEPHROSIA VOGELII: TEPHROSIA

Tephrosia (E, F), kibaazi (Sw)

Familie: *Papilionaceae*

1 – 2 m hoher Busch, in Dörfern überall in den Tropen zu finden. Er enthält das wärmeempfindliche Rotenon, und deshalb sollten die Blätter im Schatten getrocknet werden. Verwenden Sie diesen Busch in Hecken, um Bodenerosion zu vermeiden! Kühe und Ziegen zerstören diese Hecken nicht.

D. R. KONGO: Wurzelrinde wird pulverisiert, mit Chili gemischt und auf schmerzende Zähne gelegt.

TROPEN: Man benutzt Tephrosia illegal zur Lähmung von Fischen, um das Fangen zu erleichtern. Tephrosia wirkt bei der Behandlung von Krätze: mit den Blättern die Haut abreiben. Tephrosia ist ein wirksames, für den Menschen ein eher ungiftiges Insektenschutzmittel: einen kalten Extrakt zubereiten, indem man 1 kg frisch gepflückter und zerstoßener Blätter in 10 Liter Wasser 8 Stunden lang einweicht. Lassen Sie 2 Wochen verstreichen, bevor Sie besprühte Nahrungspflanzen ernten. Zur Herstellung von Insektenpulver alte Blätter trocknen, zerstoßen und sieben. Entweder allein oder in Kombination mit Chilipulver kann es innerhalb des Hauses benutzt werden, um Insekten abzuwehren, aber außer Reichweite von Kindern! 100 g Pulver getrockneter Tephrosiablätter werden mit 50 kg Mais vermischt, um diesen während eines Zeitraums von 3 Monaten gegen Insekten zu schützen. Den Mais vor dem Essen waschen.



6.46 TITHONIA DIVERSIFOLIA: TITHONIA

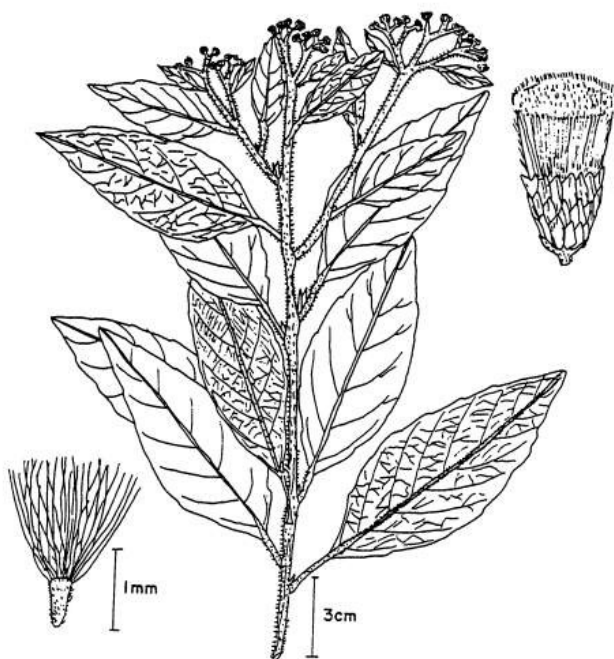
Tithonia (E, F) , Familie: *Asteraceae*

Diese Pflanze dient der Regenerierung verödeter Böden und wird an besonders gefährdeten Stellen zum Erosionsschutz eingesetzt. Sie ist ein ausgezeichneter Gründünger für stickstoffarme Böden. Verwenden Sie die Pflanze in Hecken zur Verhinderung von Bodenerosion! Hat sich die Pflanze einmal angesiedelt, ist es sehr schwierig, sie loszuwerden. Deshalb Tithonia um die Felder herum, aber nicht in die Felder pflanzen. Dann die abgeschnittenen Zweige überall dort in den Boden graben, wo Sie Ihre Feldfrüchte anpflanzen, und aufpassen, dass die Zweige keine Samen tragen, und sofort Ihre nächste Feldfrucht säen.



OSTAFRIKA: Tee aus den Blättern wird verwendet, um Magen- und Leberschmerzen und Unterleibsbeschwerden während der Schwangerschaft zu behandeln; ein Aufguss aus nur einem halben oder einem Blatt täglich.

D.R. KONGO: Tee aus den Blüten wird verwendet, um Bakterienruhr zu behandeln. Zerstoßene Blätter werden gegen Dermatitis und Hautjucken verwendet.



6.47 VERNONIA AMYGDALINA: VERNONIA

Bitter leaf (E), vernonia (F) mtukutu (Sw)
Familie: *Asteraceae*

Schnell wachsender 3 – 8m hoher Baum; Blüten weiß bis leicht bläulich. Die Pflanze kann leicht durch Stecklinge vermehrt werden.

UGANDA: Einheimische kochen die Blätter 3mal in Wasser und essen sie dann als Spinat. Diese nützliche – obwohl bittere Pflanze – verwendet man überall in Uganda zur Behandlung von Malaria:

1 Handvoll Blätter oder, für einen starken Tee, 1 Handvoll (15 g) getrockneter Wurzelrinde, in 1 Liter Wasser 20 Minuten kochen; filtern und über den Tag verteilt

trinken. Jedoch ist diese Pflanze hierfür nach unseren Erfahrungen nur schwach wirksam und höchstens hin und wieder bei Semiimmunen (Einheimischen) wirksam. Laut medizinischer Literatur wirkt die Pflanze auch bei der Behandlung von Masern, Diabetes, Asthma, Durchfall, Tuberkulose, Schlafkrankheit, bestimmten Krebsarten, Würmern und Verstopfung. Schimpansen benutzen *Vernonia* anscheinend gegen Bilharziose (*Schistosoma*), Magen-Darm-Probleme und Parasiten. Wie Niem und Melia kann *Vernonia amygdalina* in der Landwirtschaft zur Vernichtung von Nematoden (Fadenwürmern) eingesetzt werden, und die Blätter dienen zur Konservierung von Nahrungsmitteln.

NIGERIA: Das Kauen junger Vernoniazweige soll Karies verhindern.

Nebenwirkungen: Die Pflanze enthält zwei cytotoxische Substanzen, Vernodalin und Vernomygdin. Nebenwirkungen sind für diese hochwirksame Pflanze sicher vorhanden, aber noch wenig erforscht.

6. 48 VINCA ROSEA: AFRIKANISCHES IMMERRGRÜN

Soldier's palm, periwinkle (E), vinca-rose (F), vicaria (Sp), vinka (Sw), synchron: *Catharanthus roseus*. Familie: *Apocynaceae*

Eine widerstandsfähige ca. 60 cm hohe Pflanze.

Weiß- und rosafarbene Blüten mit 5

Blütenblättern, gegenüberliegende Blätter. Sie ist giftig! Daher nur in Krisensituationen benutzen.

Man pflanzt sie hauptsächlich als Zierpflanze an, sie gedeiht gut auf sandigem Boden. Sie kann durch Samen oder Stecklinge vermehrt werden.

Die Blätter sollten vor oder nach der Blüte gepflückt werden.



In SENEGAL, MALI und TOGO wird die ganze Pflanze gegen Durchfall eingesetzt, auf den KOMOREN gegen Gonorrhöe, im NIGER gegen Hepatitis, auf den PHILIPPINEN gegen Bakterienruhr. Im britischen Arzneimittelbuch ist

der Tee aus den Blättern als Medikament gegen Diabetes eingetragen. *Vinca rosea* wurde mehr als jede andere Heilpflanze über einen Zeitraum von 15 Jahren erforscht, weil sie 65 verschiedene Alkaloide enthält. Dank dieser Pflanze wurde das Leben Tausender an Leukämie erkrankter Kinder gerettet, da 2 Alkaloide (Vincristin und Vinblastin) sich besonders wirksam im Kampf gegen diese Krebsart erwiesen haben.

WEITWEITE ANWENDUNG:

1. Diabetes: 5 g getrockneter Blätter oder 1 Handvoll (die Menge, die der Patient in der Hand verbergen kann) frischer Blätter in 1 Liter kochendes Wasser geben, dann 15 Minuten ziehen lassen. Filtern und über den Tag verteilt trinken. Blut- und Urinproben sollten regelmäßig im Gesundheitszentrum untersucht werden.
2. Hoher Blutdruck: Die Wurzeln der Pflanze ernten, die Rinde schälen, trocknen und pulverisieren. 1 Teelöffel voll mit 2 Tassen Wasser 5 Minuten kochen, filtern und morgens auf nüchternen Magen trinken. Unsere Gruppe anamed Nigeria ist von diesem Rezept überzeugt und verkauft das Wurzelrindenpulver an ein Hospital.
3. Bakterienruhr und Durchfall dann, wenn gar nichts mehr hilft
 - a) Rezept 1 täglich zubereiten. Ein Missionar im Nordosten der D. R. Kongo berichtete, dass er während einer Epidemie einer antibiotikaresistenter Bakterienruhr mit diesem Rezept 50 Prozent der erkrankten Kinder retten konnte, was Hunderte von Menschenleben allein in dieser Region waren.
 - b) Eine Kombination dieses Tees mit dem Tee aus Indischem Wolfsmilchkraut und Mangoblättern verwenden, um schwere Amöbenruhr zu behandeln (siehe Kapitel 5.12).
4. Krebs nur in Katastrophengebieten Nur!, wenn *Artemisia annua* unwirksam wäre, und kein anderes Medikament vorhanden ist, Rezept 1 probieren . Man sollte Aloe und unreife Papaya zu dem Tee geben. Äußerlich alles anwenden, was nützlich ist: Wundverbände aus Aloe oder unreifen Papayas oder eine Kompresse aus zerstoßenen kurz aufkochten Blättern von *Vinca rosea*.

Warnhinweis: Leider verwenden viele Heiler in Afrika diese Pflanze als Mittel Nummer der ersten Wahl bei Kindern; sorry, das ist total falsch! Es ist das Mittel der letzten, nicht der ersten Wahl!

Nebenwirkungen: Giftig! Bei verlängerter Anwendung kann der Blutdruck sinken. Magenschmerzen können auftreten. *Vinca rosea* darf nie bei schwangeren Frauen angewendet werden. Der Gebrauch dieser Pflanze sollte nur über eine kurze Zeit lang erfolgen.

6.49 ZEA MAYS: MAIS

Maize (E), mais (F), muhindi (Sw)

Familie : *Poaceae*

Mais stammt aus Südamerika. Der wichtigste Teil der Pflanze sind die Maisgriffel (Maisfasern, „der Bart“). Die Griffel werden vor der Bestäubung in der Blütezeit gesammelt. In den Schatten legen und schnell trocken lassen. Die Griffel enthalten das Alkaloid Allantoin, dessen schmerzlindernde Wirkung bei Blasenentzündungen nachgewiesen ist.

FRANKREICH: Maisgriffel werden wegen ihrer beruhigenden und harntreibenden Wirkung verwendet.

GUINEA, EUROPA, und AMERIKA: Man nimmt Maisgriffel zur Behandlung bei Harnwegsinfektionen.

ANGOLA: als harntreibendes Mittel

ASIEN: als Heilmittel bei Diabetes, Ödemen und hohem Blutdruck.



1. Diabetes: 15 g getrocknete Maisgriffel in 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, dann 15 Minuten abkühlen lassen, dann abseihen. Über den Tag verteilt trinken. Anmerkung: Diätvorschriften für Diabetes beachten. Den Verzehr von Salz begrenzen und Zucker ganz in der täglichen Kost vermeiden. Mit anderen Pflanzen kombinieren, die helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken, wie Zwiebel (6.2) oder Bohnenschalen (6.38)
2. Nierenentzündungen, Ödeme, hoher Blutdruck und Nierensteine: Rezept Nr 1 verwenden. Nebenwirkungen sind selten.

ANMERKUNG: Die Menge an Maisgriffeln ist natürlich begrenzt. Nach Entfernung der Maiskörner, kann der Kolben an Stelle der Griffel benutzt werden, aber er enthält weniger Wirkstoffe. Anstatt 15 g Griffel sollte man 100 g von den Kolben nehmen. Nach einer längeren Anwendung ist eine Kontrolle im Gesundheitszentrum notwendig. Bei Diabetes und Bluthochdruck sind aber häufige Kontrollen angesagt.

6.50 ZINGIBER OFFICINALIS INGWER

Ginger (E), gingembre (F), jengibre (Sp), ntangawizi (Sw).

Familie: *Zingiberaceae*

Die Pflanze stammt aus Asien, wird bis zu 1 m hoch und wächst aus einem fleischigen, aromatischen Wurzelstock. Dieser Wurzelstock enthält ätherische Öle, welche die Nerven anregen, diese empfänglich für Wärme machen und so ein Hitzegefühl erzeugen.

ANBAU: Die Ingwerpflanze ist eine jährliche Feldfrucht. Sie wächst am besten auf tiefgründigen, gut entwässerten, fruchtbaren Böden, die reich an Stickstoff sind, und braucht volle Sonne oder Halbschatten. Die Pflanze kann durch Teilen der Wurzeln vermehrt werden, zu Beginn der Regenzeit.

VERWENDETE TEILE: Wurzel.

Zubereitung von Ingwermedizin:

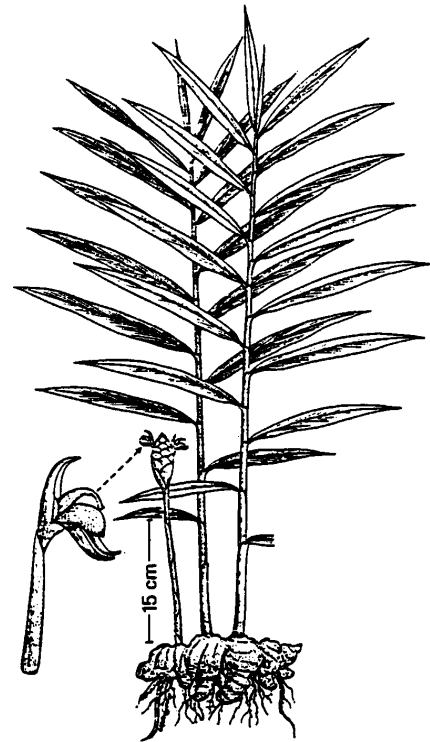
Ingwerpulver wird durch Waschen, Zerkleinern, Trocknen, Zerstoßen und Sieben der Wurzel hergestellt. Fein zerstoßen, wiegt ein gestrichener Teelöffel 1,5 g.

Ingwertinktur: Wurzeln waschen und schälen, 25 g frisch zerhackten Ingwer nehmen, genug 80-prozentigen Alkohol zufügen, um auf 100 ml zu kommen, 1 Woche ziehen lassen, dann täglich schütteln, dann auspressen.

Ingweröl: 10 g Ingwerpulver in 100 g Pflanzenöl in einem Wasserbad 60 Minuten erhitzen, dann auspressen und die Reste entfernen.

ANWENDUNGEN:

- 1. Reisekrankheit :** Einen gestrichenen Teelöffel Ingwerpulver 30 Minuten vor der Abfahrt einnehmen
- 2. Zur Vermeidung von Erbrechen:** 1 – 2 gestrichene Teelöffel voll Ingwerpulver 30 Minuten vor der Operation einnehmen.
- 3. Zur Vermeidung von Übelkeit und Erbrechen während der Schwangerschaft** 3mal täglich $\frac{1}{2}$ gestrichenen Teelöffel voll Ingwerpulver einnehmen.
- 4. Bazillenruhr:** 45 g frischen Ingwer über den Tag verteilt zu sich nehmen.
- 5. Hakenwürmer:** 2-3 mal täglich 20 g frischen Ingwer einnehmen, Kinder weniger, und mit ein wenig Honig mischen. Dauer der Therapie: 3 Tage.
- 6. Husten, Bronchitis, Magenverstimmung:** 10 – 20 Tropfen Ingwertinktur 3 – 4 mal täglich schlucken
- 7. Rheumatismus:** Rezept 6 anwenden. Zusätzlich Ingweröl lokal anwenden.
- 8. Wunden:** Ingwertinktur als Antiseptikum für kleine Wunden anwenden.
- 9. Leichte Fälle von Malaria** (nur bei Semiimmunen, also Einheimischen): Eine Handvoll frischen Ingwer täglich essen, oder eine Handvoll 10 Minuten in einem Liter Wasser kochen. Nicht filtern, sondern wie eine Suppe alles essen, bis das Fieber verschwunden ist. Bei höherem Fieber, *Artemisia annua* (Kapitel 5.4.) benutzen.



Kapitel 7

REZEPTE UND HINWEISE

Wenn wir SIE in den folgenden Unterkapiteln ansprechen, dann zuerst als Hausfrau/Hausmann einen tropischen Haushalts, dann als Dorfgesundheitshelfer/in, anschliessend als Arzt und Krankenpflegepersonal, und zuletzt als Leiter/in einer Zentralapotheke. Verstehen Sie daher den wechselnden Stil in der Anrede!

7.1. REZEPTE UND HINWEISE FÜR DEN HAUSHALT

"Machen wir doch keine Apotheke aus unserem Körper" (Molière)

Viele Afrikaner, Südamerikaner usw. sind in der Tat bereits auf dem besten Weg, aus ihrem Körper eine Apotheke, ein Chemikaliendepot zu machen; Ursache dafür ist die allgegenwärtige Werbung für jedes Produkt, das neu auf den "Gesundheitsmarkt" gebracht wird. Man ist der Meinung, ein hoher Verbrauch chemischer Produkte bedeute Reichtum; und dabei häuft man in seinem Körper nur gesundheitsschädliche Konservierungsmittel, Insektenvertilgungsmittel, Farbstoffe usw. an. Die Bewohner einer Hauptstadt der "Dritten Welt" haben heutzutage mehr DDT in ihrem Körper als Europäer! Dies dürfte eines Tages dazu führen, daß Neugeborene in den Tropen genauso häufig an Allergien leiden werden wie europäische Babies heute schon: bereits 4 von 10!

A. Bei Abmagerung:

Wenn Sie oder Ihre Familienangehörigen immer magerer werden, leiden Sie vielleicht an Würmern oder Tuberkulose? Vielleicht liegt es aber an einer ganz anderen Krankheit, die "falsche Haushaltung" heißt?

Beispiel: Sie verkaufen im Dorf 20 kg geschälte Erdnüsse und kaufen vom gesamten Erlös 1 kg Milchpulver ein. Der Proteingehalt pro Kilogramm ist bei beiden Produkten derselbe (270g/kg). Ein Erwachsener kann von der oben genannten Menge Erdnüsse 46 Tage leben, von einem Kilo Milchpulver jedoch nur 2 Tage!

Oder: Sie verkaufen Orangen mit sehr viel Vitamin C, um dafür eine Cola zu kaufen, die nur aus Wasser, Zucker und Farbstoffen besteht! Oder: Sie verkaufen Bananen, in denen 3 Tassen Zucker versteckt sind, und kaufen dafür 1 Tasse puren Zucker im Laden! Sie finden keinen Honig für die Herstellung der Oralen Rehydrationslösung, weil der Vater bereits Honigwein daraus gemacht hat!

Nachdem der Sohn der Familie die höhere Schule besucht, sieht er nicht ein, daß er seiner Mutter in den Ferien auf dem Feld helfen muß; die Mutter überarbeitet sich, das Baby bekommt deshalb zu wenig Muttermilch und wird krank; der Vater verkauft die letzten Erdnüsse, um die Krankenhausbehandlung bezahlen zu können, der Hunger hält Einzug im Dorf... Verstehen Sie nun, weshalb ein "Appetitanreger" Ihrer abgemagerten Familie nicht helfen kann?

B. Wundversorgung

Mit Papaya (5.7) Eiter entfernen, mit Honig oder Zucker (6.29) weiterbehandeln. Artemisiawundsalbe verhindert, dass der Verband verklebt. Verbinden mit Baumwollbinde, falls nicht vorhanden Baumwolltüchern, im Katastrophenfall farblosem Toilettenpapier direkt aus der Packung. Auch ganz ohne Geld lassen sich manchmal schwerste Wunden mit Auflagen aus gekochten Niem- oder Guavenblättern überraschend heilen

D. Mundpflege

Karies ist keine europäische Krankheit, auch Menschen in den Tropen (vor allem in Städten) leiden mehr und mehr daran! Schuld daran sind die vielen "Sucrés", zuckerhaltige Limonaden, mit denen (warum nur?) jeder Besuch z. B. empfangen werden muß. Auch der vermehrte Konsum an Weißbrot trägt seinen Teil dazu bei; im Vergleich zu zahnschonendem Maniok, der im Speichel offensichtlich kaum zu Zucker umgewandelt wird. Wer im Dorf lebt, wird also weiterhin am besten mit bestimmten Zweigen (z. B. des Niembaums) Mundhygiene betreiben. Wer darauf nicht mehr zurückgreifen kann, sollte nach jeder Mahlzeit, insbesondere abends, die Zahnbürste zur Hand nehmen. Was tun, wenn Zahnpasta nicht zur Verfügung steht? Kein Grund zur Sorge, die mechanische Reinigung ist das wichtigste. Statt Zahnpasta kann man verwenden: Zahnpulver aus Salz mit Eukalyptus- oder Lemongrasblättern (s.Kap. 4.5.) oder Zahnseife (4.1.12).

E. Sexuell übertragbare Krankheiten: Vorbeugen (Stichwort Treue zu einem Partner, Kondome usw.) ist besser als Heilen, auch als Heilen mit Pflanzen! Wir wollen hier keine Pflanzen empfehlen, obwohl wir wissen dass in der traditionellen Medizin viele, oft giftige Pflanzen zum Einsatz kommen. Lassen Sie auf jeden Fall den (Miß)-Erfolg einer Behandlung im Labor überprüfen.

F. AIDS, EBOLA und andere Krankheiten

Weder die "moderne" noch die "traditionelle" Medizin können AIDS heilen. Es liegt bei Ihnen selbst, eine Infektion zu verhüten:

- 1.) Halten Sie einem Partner die Treue.
- 2.) Lassen Sie sich nicht von "ambulanten Krankenpflegern" behandeln. Im Kongo versteht man darunter Fahrrad-fahrende Vagabunden und Scharlatane, die unsterile Injektionen verabreichen und unsterile Beschneidungen durchführen.
- 3.) Vergewissern Sie sich, daß der Krankenpfleger Ihr Kind nur mit ausgekochten Nadeln und Spritzen (oder Einmalartikeln) impft.
- 4.) Bekämpfen Sie Blutarmut, bevor Sie krank oder schwanger werden (siehe Kapitel 4.10), um die Notwendigkeit einer Blutübertragung wegen Krankheit, Unfall oder Geburt zu vermeiden!

G. Hygiene und Umweltschutz

Tägliches Waschen muß sein. Außerdem muß man sich vor jedem Essen die Hände

waschen. Traditionsgemäß ißt man in Afrika mit den Händen, gemeinsam aus einem Behältnis: wenn Sie jedoch an Amöben leiden und immer wieder daran erkranken, ist es besser, mit Besteck und Teller zu essen, und das Geschirr nach jeder Verwendung mit heißem Wasser und Seife (oder Papayablättern) zu spülen. Nur ein sauberer Haushalt ist ein Gesundheitszentrum!

H Woran erkenne ich einen „entwickelten“ Haushalt?

Ich erkenne ihn an seinem Umgang mit Müll: Falls in Ihrem Land keine Müllabfuhr vorhanden ist, nehmen Sie 3 Eimer oder andere Gefäße in den Farben:

-GRÜN: Für Kompost, alle Küchen- und Gartenabfälle, und leeren Sie diesen Eimer TÄGLICH z.B. durch Untergraben in Ihrem Garten oder besser geben sie es Ihren Hühnern, sodass nichts für Ratten übrigbleibt.

-BLAU: Für Papier und alle brennbaren Plastikabfälle: Verbrennen Sie diese Abfälle sorgfältig und durch kräftiges Umwenden jede WOCHE, am Samstag von 14-14.05 Uhr, also in 5 Minuten!

-ROT: Für Metalle, (nicht brennbares) PVC usw: Hier gilt: „RRR: Repair, Recycle, Reuse“ (Reparieren, Wiederverwerten, Weiterverwenden). Ansonsten vergraben Sie den Restmüll einmal im MONAT.

Bestehen Sie darauf, dass dieses System auch in Ihrem Dorf, Stadt, Land verwirklicht wird! Statt Eimern nehmen Sie dann Container in einem überwachten Recyclinghof! Mehr darüber im Seminarheft (Englisch, Bestellnr 109).

7.2. REZEPTE UND HINWEISE FÜR DEN/DIE DORFGESUNDHEITSHELFER(IN)

Meist versorgt eine Gesundheitsstation etwa 20 bis 30 Dörfer im Umkreis. Im Idealfall arbeiten nun zusätzlich in jedem Dorf (oder Quartier einer Stadt) mindestens ein Mann (Gesundheitshelfer) und eine Frau (z. B. traditionelle Hebamme, Gesundheitshelferin) ehrenamtlich (!) für die Erhaltung der Gesundheit des eigenen Dorfes. Zur Ausrüstung dieses Gesundheitshelfers gehören: Verbandstoff, Aspirin, Tabletten gegen Malaria, Mebendazol (gegen Würmer), Jodtinktur oder anderes Desinfektionsmittel **und:** Das Wissen um die "NATÜRLICHE MEDIZIN" und die Erlaubnis, diese verantwortungsbewußt zu gebrauchen! Einige Beispiele:

A. Versorgung von Wunden und Verbrennungen

siehe unter 4.4, 5.7. und 6.29. Ist die Wunde/Verbrennung groß, muß der Verletzte schnellstmöglich ins nächstgelegene Gesundheitszentrum gebracht werden.

B. Medizinische Tees siehe Kapitel 4.2.

C. Durchfall bei Kindern: Setzen Sie vor die Eltern 2 Behälter (jeweils mit Zucker bzw. Salz gefüllt) und eine leere Flasche und lassen Sie die Eltern die Zucker-Salz-Lösung selbst zubereiten (siehe Kapitel 4.6.)!

D. Vergiftungsfälle: Hat eine Person eine giftige Pflanze verschluckt hat und befindet sich das Gesundheitszentrum weit entfernt, muß man versuchen, bei dem Vergifteten Erbrechen herbeizuführen (einen Finger in den Hals stecken). Außerdem gibt man ihm mehrere Löffel Holzkohle (Kapitel 4.5.) zusammen mit einem Abführtee (Kapitel 6.10.) Bei Petroleum- Diesel- oder Benzinvergiftung darf wegen des hohen Risikos einer Lungenentzündung kein Erbrechen herbeigeführt werden. (s.Rizinus, 6.41)

E. Unterrichtung der Bevölkerung in gesunder Lebensführung

Durch Erarbeiten von Plakaten, z. B. zum Thema Hygiene: „Niemals antiseptische Seifen verwenden!“ In den Tropen enthalten sie 1-3 % Quecksilber: Sie vergiften sich also selbst, und zwar nur zu dem Zweck, Ihre Haut zu bleichen (eine vor allem bei Frauen verbreitete Gewohnheit). Das Quecksilber wird resorbiert und kann: Ihre Haut altern lassen; Ihre Fruchtbarkeit herabsetzen; die Intelligenz Ihres Kindes beeinträchtigen (auch schon vor der Geburt); Sie schwach und anfällig gegenüber Krankheiten machen.

7.3. REZEPTE UND HINWEISE FÜR DAS GESUNDHEITZENTRUM

Das Wort Dispensarium, Dispensaire (F), Dispensary (E), (dispensere = verteilen, austeilend, verwalten, spenden...), zeigt schon das ganze Dilemma und damit die Realität: Ein Haus, in welchem (möglichst importierte) Medikamente aus- und verteilt, verwaltet und gespendet werden, anstatt die Gesundheitsvorsorge zu betreiben! Eine Krankenschwester zeigt mir ihr Dispensaire, das wie ein Tunnel angelegt ist: "Hier im ersten Raum werden die Kranken untersucht, im zweiten Raum bezahlen sie, betreten dann den dritten Raum zur Injektion (!) und gehen dann hinten wieder heraus..." (Was haben wir Europäer da nur für einen Glauben hinterlassen? Injektionen als Ausdruck zuverlässiger, westlicher Medizin, die begehrte Spritze - egal welchen Inhalts - als Garantie für schnelle Heilung...)

Wie könnte ein anamed Gesundheitszentrum aussehen? Wir folgen dem **ABC Prinzip**: Das Gesundheitszentrum hat 3 Hütten oder 3 Stockwerke mit dem Namen A (Analyse), B (Biologische Behandlung) und C (Chemische Behandlung). Der Laborant in der Hütte A untersucht den Patienten, kontrolliert Blut, Urin, Stuhl usw. auf Krankheitserreger und teilt dem Patienten das Ergebnis mit. Daraufhin entscheidet sich der Patient, ob er lieber in der Hütte B eine biologische Behandlung mit Heilpflanzen-Präparaten will oder lieber in der Hütte C eine chemische, konventionelle Behandlung (zum gleichen Preis!) kaufen möchte.

A. Fieber; Rheuma; Kopfschmerzen; Malaria usw.

Die Ausgabe von Fiebersenkern ist in allen Kliniken dieser Welt eine Krankheit an sich! Aspirin, Metamizol, Paracetamol usw. können zwar die Symptome mildern (Kopfschmerzen, Fieber usw.), jedoch niemals die Krankheit heilen (Parasiten oder

Mikroben abtöten). Fieber ist keine Krankheit, sondern im Gegenteil ein "Geschenk Gottes"! Das Fieber lenkt unsere Aufmerksamkeit auf eine Fehlfunktion in unserem Organismus und möchte uns Mut machen, die Ursache dafür zu suchen. Fieber will uns dazu motivieren, uns auszuruhen! Man kann Fieber mit dem roten Lämpchen vergleichen, das am Armaturenbrett leuchtet und und sagt: "Stop, mit dem Motor ist etwas nicht in Ordnung!"

Wird ein Fahrer, der die rote Lampe mit einem Hammer zum Erlöschen bringt, sein Fahrzeug noch lange besitzen? Mit Sicherheit nicht; dieses Beispiel steht jedoch genau für unsere Gewohnheit, Aspirin und andere Medikamente regelmäßig zu schlucken. Wir wissen heute, daß Fieber nicht nur ein guter Indikator ist, ein Zeichen für unseren Gesundheitszustand, sondern auch eine notwendige Waffe, um die Mikroben zu "verbrennen" und ihre Abfallstoffe aus dem Körper hinauszutransportieren. Wie wollen Sie aber Ihre Abfälle verbrennen, wenn ständig jemand Ihr Feuer löscht? Sie schaden Ihrem Körper (vor allem dem Magen), wenn Sie Tabletten gegen Fieber schlucken, sobald Malaria, Rheuma usw. Sie befällt. Übrigens hat man herausgefunden, daß ein Krankenpfleger umso mehr Aspirin verschreibt, je weniger gebildet er ist!

Auch bei Malaria gilt: Behandlung: ja; eine Fiebersenkung aber ist unnötig, wenn die Körpertemperatur unter 38,5°C liegt. Im Gegenteil, wenn die Temperatur niedrig ist, empfehlen wir, sie mit Hilfe von heißem Guaven-, Eukalyptus- oder Lemongrasteer zu erhöhen, damit vermehrt Schweiß gebildet wird, als Reinigungsprozess. Durch Schweiß werden mehr Abbaustoffe ausgeschieden als durch Urin! Wenn die Temperatur zu hoch steigt, kann man sie durch Wickel mit nassen Handtüchern senken. Nur wenn sich diese Maßnahmen als unwirksam erweisen, müssen Tabletten gegeben werden; Injektionen wirklich nur dann, wenn weder Tabletten noch Zäpfchen gegeben werden können!

B. Niedriger Blutdruck: Blutniederdruck ist in der Regel nicht bedrohlich: es genügt, wenn ein Erwachsener täglich viel stark verdünnten Kaffee oder Schwarztee trinkt.

C. Bluthochdruck

Bluthochdruck in den Tropen: Oftmals leidet die reiche Oberschicht in den Städten daran; Therapie: Sport treiben, körperlich arbeiten, salzarme Diät! In Dörfern: Bluthochdruck vor allem durch Angstzustände; Therapie: Harmonie wiederherstellen! Ansonsten helfen Knoblauch, Zwiebel und Mais, siehe dort.

D. Wundversorgung

Unsere Erfolge mit Papaya, Niem, Zucker, Honig usw haben uns sehr bekannt gemacht (Im Internet in einer Suchmaschine eingeben: "anamed Wunden") und ich habe sogar an der Universität Oxford darüber berichten dürfen. **Brandwunden:** Brandwunde sofort abwaschen, dann das frische Eiweiss von einem Hühnerei, oder Aloegel darauf verteilen. Oder Salz verwenden, siehe Kap.6.32, oder Wund-und Brandsalbe verwenden, siehe Kap.4.4.

E. Weitere Medikamente und Ratschläge

Inwieweit das Krankenpflegepersonal weitere Medikamente selbst herstellt, ist vom Grad der Zuverlässigkeit des Personals abhängig. Je weiter das Gesundheitszentrum von der Zentralapotheke entfernt liegt, umso eher sollte das Personal selbst Medikamente herstellen, z. B. Tees, Rheumaöl, Krätzesalbe usw. Es ist wichtig, daß das Krankenpflegepersonal in regelmässigen Abständen Heiler- Treffen organisiert, um weg von der Importgläubigkeit zu kommen.

Nicht eine hohe Anzahl behandelter Patienten deutet auf ein gutes Gesundheitszentrum hin, sondern die hohe Anzahl derer, die aufgrund Ihrer Seminare erst gar nicht krank wurden!

7.4. REZEPTE UND HINWEISE FÜR DIE ZENTRALE PHARMAZIE ODER HOSPITALAPOTHEKE

Da die bisherigen Ausgaben dieses Buches viel auch von Zentralapotheken tropischer Länder angefordert wurde, sollen hier einige Rezepte weitergegeben werden, folgendermaßen eingeteilt:

- A - Biologische Ratschläge
- B - Notfallrezepte
- C - Chemische Tips

A Biologische Ratschläge

Prüfen Sie einmal selbst, wieviel Zucker, Kochsalz, Wasser und Öl aus Europa in Ihren importierten Arzneimitteln steckt! Ich schätze etwa 80%! Mit den Rezepten dieses Buches können Sie das Gewicht Ihrer Importe um 50 % senken und nebenbei Energie, Geld und Nerven sparen.

Freilich gilt es zunächst, Ihr Krankenpflegepersonal und Ihre Patienten an selbsthergestellte Arzneimittel zu "gewöhnen". Wir haben daher die folgenden Arzneimittel - entsprechend unserer Erfahrung an verschiedenen Kliniken - nach der Akzeptanz eingeteilt: Beginnen Sie mit Nr. Eins.....

A.1. Seife und Waschpulver für das Hospital: 4.1.

A.2. Wundauflage: Papaya.5.7 für eiternde Wunden

A.4. Babynahrung: siehe Kapitel 4.5

A.5. Jodsatz: siehe Kap. 6.32

A.6. Rheumasalbe: siehe Kapitel 4.4.

A.7. Krätzesalbe: siehe Kapitel 4.4.

A.8. Kohlepulver: siehe Kapitel 4.5.

A.9. Medikamente gegen Husten

Hinterfragen Sie den Sinn von Sirupen. Oftmals macht er nur den Apotheker reich. Erwachsene brauchen keinen Sirup. Für Kinder läßt sich ebenso direkt vor der Abgabe eine Tablette teilen und mit Wasser verabreichen (oder mit Honig), was

manchmal 95 % der Kosten einspart. Unter tropischen Temperaturen ist auch der pharmazeutische Sirupus simplex nicht haltbar, sondern muß mit Konservierungsmitteln versehen werden, was wiederum die Allergisierungsrate fördert. Für Erwachsene sind Tinkturen oder Tropfen geeignet, siehe Kap.5.11

A.10. Bei Verstopfung

Gegen leichte Verstopfung: Mus aus Mangofrüchten verordnen. Gegen schwere Verstopfung: Blätter von Flügelkassie oder Cassia occidentalis als Tee zubereiten. Stets nur kurzfristig anwenden!

A.11. Alle Salben erfreuen sich grosser Beliebtheit: s. Kapitel 4.4.

A.12. Desinfektionsmittel: Für kleine Wunden: Flügelkassie-Blätter (Kapitel 5.8.), oder Papayablätter (5.7.), getrocknet und zerstoßen 10 g; Vergällter Alkohol 70 % 100ml. Nach 1 Woche abpressen, filtrieren.

A.13. Kaolin: Der in Flüssen vorkommende weisse Ton (Aluminiumsilikat, englisch „whitewash“) wird getrocknet und so fein wie irgend möglich gesiebt, und zur Produktion von sehr harten Seifen verwendet. Auch bei der Massage mit Rheumasalbe kann er bei sehr dicker Haut behilflich sein (siehe letzte Umschlagseite)

A.14. Daturatinktur siehe Kap.5.10

7.4.B. NOTFALLREZEPTE

B.1. Zur Blutdrucksenkung; Beruhigung bei Nervenkrankheiten

Wurzelrinde von Rauwolfia vomitoria (siehe Kap. 6.40) verwenden

B.2. Starke Asthmazigaretten. Siehe Kap. 5.10

B.3. Daturatinktur gegen Vergiftungen mit Pflanzenschutzmittel, siehe Kap. 5.10

7.4.C. CHEMISCHE TIPS

Erlauben Sie hier noch einige (chemische) Tips. Bei folgenden Rezepten gehen wir davon aus, daß Ihre Zentrale Pharmazie lediglich das Notwendigste importieren kann (also z. B. kein Lanolin, Eucerin usw.) und Importware nach Möglichkeit nur in geringsten Mengen, z. B. im Gepäck eines Besuchers, mitgebracht wird. (Jod ist aber als Mitbringsel bei Flugreisen nicht erlaubt!)

C.1. Lugol 0,1 % gegen Kropf

Jod	100 mg
Kaliumjodid	200 mg
Filtriertes und abgekochtes Wasser	100 ml

In Glasbehältern aufbewahren und verabreichen, nicht in Plastik- oder Metallgefäßen.
Pro Tag je nach Schwere der Krankheit 1 - 10 Tropfen einnehmen.

C.2. Jodtinktur zur Wunddesinfektion

Jod	25 g
Kaliumjodid	25 g
vergällter Alkohol 95 %ig	630 g
Filtriertes, abgekochtes Wasser	320 g

C.3. Antiseptisches Bad: Kaliumpermanganat 1:10.000 zubereiten in filtriertem Wasser(Also 1 g Kaliumpermanganat auf 10 Liter Wasser)

C.4. Antiseptische Lösung bei bakteriellen Hautkrankheiten: Malachitgrün 0,5 %, stets frisch zubereiten, also 5 g davon in 1 Liter abgekochtem Wasser auflösen.

C.5. Fetthaltiger Verbandstoff: Verbandstoff (zur Not auch andere Stoffe, gut waschen, trocknen) in Stücke schneiden, in warmer Vaseline tränken, in Metallschachtel legen und 20 Minuten bei 120°C im Drucktopf sterilisieren.

C.6. Ichthyosalbe für Wunden

Ichthyol	10 g
Vaseline	90 g

Erhitzen, kaltrühren. Statt Vaseline kann auch 80 g käufliches pflanzliches Öl (Palm, Sonnenblumen-, Erdnuß-, Olivenöl usw.) plus 10 g Wachs verwendet werden.

C.7. Creme gegen Parasiten und bakterielle Infektionen

Schwefel: 5g, Wachs: 10g; Pflanzliches Öl 85 g. Zusammen erhitzen, kaltrühren.

C.8. Kortisonsalbe gegen Ekzeme

Wachs: 10 g

Pflanzliches Öl : 89 g

Erhitzen, erkalten lassen. Langsam einrühren: Hydrokortison: 1g

C.9. Pilzinfektionen; chronische Dermatosen (Whitfield-Salbe)

Salizylsäure	2 g
Benzoessäure	3 g
Pflanzliches Öl	85 g

Erhitzen, dann zusetzen: Geschmolzenes Wachs 10 g

C.10. Alle Laborlösungen

Laborlösungen sind bis zu 20mal billiger wenn Sie diese selbst zubereiten, statt sie fertig zu importieren; siehe Lehrbücher.

7.4.D. EINIGE HINWEISE BEZÜGLICH CHEMIKALIEN

D.1. Schwefelsäure

Für einige Laboruntersuchungen wird Schwefelsäure benötigt. Kaufen Sie Batteriesäure (üblicherweise 38%ig) und stellen Sie die notwendige Konzentration selbst ein.

D.2. Salzsäure Wird im Labor etwa 0,1 % oder 0,1 n Salzsäure benötigt, kaufen Sie (z. B. in Supermärkten) technische Salzsäure (enthält etwa 30% HCl) ein. Herstellung von : 0,1% HCl: Techn. Salzsäure 4,33 g; 0,1normaler HCl: Techn. Salzsäure 12,32g jeweils mit Wasser auf 1 Liter ergänzen.

D.3. Natriumhydroxid: Kleine Mengen werden in manchen Supermärkten als Abflußreiniger verkauft; vergewissern Sie sich dass es sich um 100% Natriumhydroxid handelt. Große Mengen: Bei Brauereien nachfragen, eventuell direkt bei Seifenfabrik einkaufen.

D.4. Alkohol: Eine etwa 10 %ige Lösung stellen Sie selbst her (siehe Honigwein). Im Dorf hergestellter Schnaps aus Mais, Reis, Bananen usw. kann gut zu Desinfektionszwecken und äusserlichen Tinkturen verwendet werden (Alkoholgehalt messen mit einem Alkoholmeter, Bezug Seite 159). 96 %igen Alkohol in Fässern erhalten Sie z. B. in der Hauptstadt in der Vertretung von Zuckerfabriken. Unvergällter Alkohol dient innerlichen Zwecken, Isopropanol oder vergällter Alkohol ist billiger für den äußerlichen Gebrauch.

D.5. Vaseline: Faßweise erhältlich bei Erdölfirmen.

D.6. Wachs: Am besten Bienenwachs verwenden. (Gewinnung siehe Kapitel 6.29.) Zur Reinigung mit dreifacher Menge Wasser aufkochen, durch Nylon filtrieren. Für Salben, Pflaster, Wachspapier, Kerzen, Lacke, Farben, Schuhcremes. Bienenwachs wird - falls gewünscht - durch Ausstreichen auf Tücher in der Sonne gebleicht (industriell mittels Chlorkalk oder Kaliumpermanganat). Ansonsten verwenden wir Kerzenwachs, für größere Mengen kaufen wir dieses Wachs bei Benzinfirmen ein. Für Salben, die auf Schleimhäuten zur Anwendung gelangen (z.B. Hämorrhoidensalbe), verwenden wir aber besser Bienenwachs.

Kapitel 8: Erläuterungen und Anhänge

8.1. PFLANZENNAMEN ALPHABETISCH

- Adansonia digitata 6.1
Affenbrotbaum 6.1
Afrikanische Malve 6.24
Afrikanischer Weihrauch 6.8
Afrikanisches Immergrün 6.48
Allium cepa 6.2
Allium sativum 5.1
Aloe vera 5.2
Amaranthus cruentus, 5.3
Ananas comosus 6.3
Annato 6.5
Arachis hypogaea 6.4
Artemisia annua anamed 5.4
Avokado 6.37
Azadirachta indica 5.5
Basilikum 6.34
Bixa orellana 6.5
Brassica oleracea 6.6
Cajanus cajan 6.7
Canarium schweinfurthii 6.8
Cannabis sativa 6.9
Capsicum frutescens 5.6
Carica papaya 5.7
Cassia alata 5.8
Cassia occidentalis 6.10
Cassia spectabilis 6.11
Chili 5.6
Chinabaum 6.12
Cinchona officinalis 6.12
Citrus limon 6.13.
Citrus sinensis 6.14
Cocos nucifera 6.15.
Coffea species 6.16.
Cola acuminata 6.17.
Cucurbita maxima 6.18
Curcuma longa 6.19.
Cymbopogon citratus 5.9
Datura stramonium 5.10
Daucus carota 6.20.
Elaeis guineensis 6.21
Erdnuss 6.4
Eucalyptus globulus 5.11
Euphorbia hirta 5.12
Flügelkassie 5.8
Gartenbohne 6.38
Gelbwurz 6.19
Guava 5.15
Guinea Pfeffer 6.39
Harungana madagascariensis 6.22
Helianthus annuus 6.23.
Hibiscus sabdariffa 6.24.
Ingwer 6.50
Ipomoea batatas 6.25.
Kaffee 6.16
Kalanchoe pinnata 6.26
Kamille 6.28
Karotte 6.20
Knoblauch 5.1
Kokospalme 6.15
Kolabaum 6.17
Kürbis 6.18
Leucaena glauca 6.27.
Mais 6.49
Mangifera indica 5.13
Mango 5.13
Marihuana 6.9
Maticaria camomilla 6.28
Maulbeere 6.31
Melia azedarach 6.30
Moringa oleifera 5.14
Moringa stenopetala 5.14
Morus nigra 6.31
Nicotiana tabacum 6.33
Niem 5.5
Ocimum basilicum 6.34
Ölpalme 6.21
Orange 6.14
Oryza sativa 6.35.
Papaya 5.7
Passiflora incarnata 6.36
Passionsblume 6.36

Persea americana 6.37	Süßkartoffel 6.25
Persischer Flieder 6.30	Tabak 6.33
Phaseolus vulgaris 6.38	Tagetes erecta 6.43
Pili-Pili 5.6	Tamarindus indica 6. 44
Piper guineense 6.39	Tephrosia vogelii 6. 45
Psidium guajava 5.15	Tithonia diversifolia 6.46
Rauwolfia vomitoria 6.40	Vernonia amygdalina 6.47
Reis 6.35	Vinca rosea 6. 48
Ricinus communis 6.41	Weisskohl 6.6
Sennakaffee 6.9	Zea mais 6.49
Sesamum indicum 6.42	Zingiber officinalis 6.50
Sonnenblume 6.23	Zitrone 6.13
Stechapfel 5.10	Zitronengras 5.9
Straucherbse 6.7	Zwiebel 6.2
Sudantee 6.24	

8.2 SUCHREGISTER: IM KRANKHEITSFALL - DIE ERSTE WAHL

Dies ist ein Versuch, entsprechend unserer Erfahrung eine Reihenfolge anzugeben; die beste Alternative ist also jeweils zu Beginn angegeben.

ABSZESS, GESCHLOSSENER: Knoblauch, Zwiebel.
 ABSZESS, OFFENER: Salz, Zucker, Papaya, Niem, Guava, Artemisia, Schlangenstein 4.7
 AIDS: (Rat.7.1.), Artemisia, Moringa, Amaranth
 AKNE Artemisiasalbe
 AMÖBENRUHR: Euphorbia, Knoblauch
 ANÄMIE: Moringa, Amaranth, Eisen 4.10., Folsäure 4.10.
 APPETITLOSIGKEIT: Kolanuss, Chinabaum
 ASTHMA: Papaya, Datura, Euphorbia, (Notfall 7.4.B.)
 BILHARZIOSE: Artemisia, unterstützend: Vernonia
 BINDEHAUTENTZÜNDUNG: Artemisia, Aloe, Kamille
 BLÄHUNGEN: Eukalyptus, Chili, Gelbwurz
 BLUTHOCHDRUCK: Knoblauch, Mais, Hibiscus, Zwiebel, Immergrün, (Rat.7.3.)
 BORRELIOSE; Artemisia
 BRONCHITIS: Artemisia, Eukalyptus, Zitronenbaum,
 BRUSTDRÜSENENTZÜNDUNG: Tagetes
 CANDIDA s. Mundsoor
 CHIKUNGUNYA: Artemisia
 COLITIS: Artemisia
 CORONA: Artemisia, Eukalyptus
 DENGUE: Papaya, Euphorbia, Artemisia
 DIABETES Mais, Zwiebel, Moringa, Bohnen

DIARRHOE BEI ERWACHSENEN: Kohle 4.5., Guave, Mango, Euphorbia.
 DIARRHOE BEI KINDERN: ORL 4.6., Guave, Karotten, Kokosmilch, Süsskartoffel.
 DROGEN-ENTWÖHNUNGSKUR: Artemisia
 FIBROMYALGIE, Weichteilrheumatismus: Artemisia Tee und Chili Salbe
 FIEBER: Lemongras, Eukalyptus, Knoblauch, Affenbrotbaum, (Rat.7.3)
 GALLENERKRANKUNG: Haronga, Gelbwurz, Malve
 GASTRITIS: Guave, Kamille
 GEBURTSERLEICHTERUNG: Chili.
 GONORRHOE: (Rat 7.1.)
 GUINEA WURM: Papaya
 HAARAUFSFALL: Chili, Mineralpulver 4.5.
 HÄMORRHOIDEN: Artemisiaste und Artemisiasalbe, Aloe , Mango,
 HALSWEH: Eukalyptus 5.10, Mango 5.12.
 HARNWEGSINFEKTION: Euphorbia, Zwiebel, Eukalyptus, Immergrün
 HAUTENTZÜNDUNGEN: Artemisiasalbe, Babyöl 4.3., Babysalbe 4.4
 HAUTJUCKEN: Knoblauch, Tithonia, Stechapfel .
 HAUTPILZ: Artemisiasalbe, Niemsalbe, Flügelkassie, Papaya , Zwiebel, Weisskohl
 HAUTPROBLEME: Haronga, Tithonia, (Rat 1.10.)
 HEPATITIS: Papaya
 HERPES: Flügelkassie
 HUSTEN: Eukalyptus, Zitrone, Ingwer, Zwiebel, (Elixier 4.9.)
 INSEKTENSTICHE: Stechapfel, Knoblauch
 KARIES: Niem
 KEUCHHUSTEN: Tagetes
 KOPFGRIND: s. Hautpilz
 KOPFLÄUSE: Öl 4.3E, Niem, Tephrosia
 KOPFWEH: s. Fieber
 KRÄMPFE: Passionsblume, Stechapfel
 KRÄTZE: Öl , Salbe 4.4E, Flügelkassie, Rauwolfia
 KROPF: Jodsatz 7.4.A.
 LEBERSCHÄDEN Honig 6.29, Papaya,
 MALARIA, VORBEUGUNG: Artemisia, Papaya
 MALARIA bei Semiimmunen: Artemisia, Papaya, Knoblauch , Lemongras, Niem
 MALARIA, bei Nichtimmunen:Artemisia, Chinabaum , Artemisia+Tabletten.
 MENSTRUATIONENSTÖRUNGEN: Tagetes
 MIGRÄNE: Kaffee, Kola.
 MILCHBILDUNGSSTÖRUNGEN Kürbis
 MINERALSTOFFMANGEL (Rat 4.5.)
 MORBUS CROHN: Artemisia
 MUNDSCHEIMHAUTENTZÜNDUNG Mango
 MUNDSOOR: Artemisia, Knoblauch
 NAGELBETTENTZÜNDUNG: Knoblauch
 NEURODERMITIS: Artemisia Tee und -Salbe
 NIEDERER BLUTDRUCK: Kaffee, (Rat 7.3.)
 OHRENENTZÜNDUNG: Kalanchoe

PILZERKRANKUNGEN: s. Hautpilz
 PROSTATITIS: Artemisia, Kürbis
 REISEKRANKHEIT: Ingwer
 RHEUMATISMUS : Chili Salbe, Artemisia, Eukalyptus , Ingwer
 SCHLAFKRANKHEIT: unterstützend Niem und evtl Artemisia.
 SCHLAFSTÖRUNGEN: Passionsblume, Erdnussblätter
 SCHLANGENBISSE: Schwarzer Stein 4.7.
 SCORBUT: Amaranth, Ananas, Zitrone, Orange, Mango .
 TUBERKULOSE: unterstützend Vernonia und Artemisia
 TUMORE: versuchsweise Artemisia
 TYPHUS: Niem, unterstützend Knoblauch
 UNFRUCHTBARKEIT: Artemisia, Sesam
 UNGEZIEFER AM LEIB:Niemöl, Eukalyptusöl, Krätzeöl 4.3
 UNGEZIEFER IM BETT: Niemöl
 UNGEZIEFER IN KLEIDERN:Solarofen
 UNTERERNÄHRUNG: Moringa, Sonnenblume, Amaranth, Erdnuss, Papaya
 VERBRENNUNGEN: Salz 6.32, Aloe, Kalanchoe, Papaya, Salbe 4.4.
 VERDAUUNGSSTÖRUNGEN: Haronga, Papaya, Ananas
 VERGIFTUNG MIT PFLANZEN: (Rat 7.2.D.)
 VERGIFTUNG MIT PETROLEUM: Ricinus
 VERSTOPFUNG: Mango, Okzidentkassie, Aloe, Rizinus .
 VETERINÄRMITTEL (Rat und Rezepte 4.11.)
 VITAMINMANGEL: (Rat 4.10.)
 WUNDEN, nicht infiziert: Honig , Kochsalz 6.32, Kalanchoe, Papaya reif, .
 Artemisia/Wundsalbe 4.4
 WUNDEN, infiziert: siehe Abszesse, offen
 WUNDEN, nässend: Zucker
 WURMERKRANKUNGEN: Papaya , Kürbis, Mango, Leuzena
 ZAHNFLEISCHENTZÜNDUNGEN: Mango, Aloe
 ZAHNWEH: Knoblauch

8.3. EINIGE MEDIZINISCHE BEGRIFFE

AETHERISCHES ÖL aromatisches Öl, das sich an der Luft verflüchtigt
 ALKALOIDE pharmakologisch wirksame Pflanzenbasen
 AMENORRHOE Fehlen des Monatsflusses bei Frauen
 AMÖBENRUHR fäkal-oral übertragbare Krankheit, neben Malaria die
 wichtigste Tropeninfection, verursacht durch Amöben
 ANAEMIE Blutarmut
 ANALGETICA schmerzlindernde Mittel
 ANTIMYKOTISCH gegen Hautpilze
 ANTISEPTISCH gegen Blutvergiftung wirksam
 ARTHRITIS Gelenkentzündung
 BILHARZIOSE Wurmerkrankung des Menschen, ausgelöst durch Pärchenegel

(Schistosoma).Übertragung durch Baden oder mit dem Trinkwasser.

BRONCHITIS Entzündung der Schleimhaut der Bronchien

CHIKUNGUNYA: Durch Stechmücken übertragene Virusinfektion

DELIRIUM Traumartige Bewusstseinsstörung

DENGUE: Durch Stechmücken übertragene Virusinfektion

DERMATOSE Hautkrankheit (allgemein)

DESHYRATATION Krankhafter Wasserverlust der Organe

DIABETES Zuckerkrankheit

DIARRHOE Durchfall,auf nervöser, toxischer, viraler oder bakterieller Basis

DIURETIKUM Harntreibendes Mittel

DYSENTERIE Sammelbezeichnung für Amöben- und Bakterienruhr

EBOLA Virusinfektion mit plötzlich auftretendem hohem Fieber, Durchfall, Appetitlosigkeit, Atemnot, blutenden Augen

EKZEM Hautausschlag

ENZYM Katalytisch wirksame Eiweisse, die die Geschwindigkeit von Stoffwechselreaktionen beeinflussen

EPIDERMIS Oberhaut

ERYSIPEL Wundrose

FIBRINOLYSE Auflösung eines Fibringerinnsels; wirkt der Blutgerinnung entgegen.

FILARIEN Fadenwürmer, die in Wirbeltieren, Menschen und Pflanzen schmarotzen

FLAVONOIDE Gelbe Pflanzenfarbstoffe

FURUNKULOSE Akuteitriche Entzündung eines Haarbalges und seiner Talgdrüse

GALENIK Wissenschaft der Umwandlung eines Wirkstoffes zum Arzneimittel

GANGRÄN Gewebsbrand

GUINEA WURM Bis zu 1 m langer Fadenwurm, der sich im Unterhautbindegewebe einnistet

HERPES LABIALIS: Lippenbläschen durch Herpesviren

HERPES GENITALIS: Bläschen am Geschlechtsorgan durch Herpesviren

INSEKTIZID Insektenvertilgungsmittel

KONSISTENZ Grad der Festigkeit eines bestimmten Stoffes

KOPFGRIND Hautausschlag, der mit Krustenbildung einhergeht

KRÄTZE Durch Krätzemilbe hervorgerufene Hautentzündung (Skabies)

OEDEM Ansammlung von wässriger Flüssigkeit in Gewebe

ORALE REHYDRATATION Ausgleich des Wasserverlusts des Körpers durch Trinken einer speziellen Lösung

PARASIT Schmarotzer, der sich von Substanzen seines Wirts ernährt

PRÄVENTIVMEDIZIN Aufgabengebiet vorbeugender medizinischer Massnahmen

PROSTATITIS Entzündung der Vorsteherdrüse

PROTEIN Eiweiss

PSORIASIS: siehe Neurodermitis

PYROGENE Fiebererzeugende Stoffe bakterieller Herkunft

SCORBUT Vitamin C Mangelkrankheit

SEDATIVUM Beruhigend wirkendes Mittel

SCHISTOSOMEN siehe Bilharzia

8.4. SUCHREGISTER : ARTIKEL DES HAUSHALTS

(mit Seitenangaben)

Appetitanregung 72,116,117	Kakerlaken-Mittel 120,126
Babynahrung 55	Konservierung von Nahrung 39, 82, 128, 131
Babyöl 51	Konservierung von Saatgut 35,82
Babysalbe 53	Konservierung von Tees 37,159
Bienenwachs 125	Limonade 38, 91
Cola-Alternative 117	Lippenstift 159
Cremeseife 47	Mäusegift 134
Desinfektionsmittel 44,91,148,149,150	Massageöl 121,158
Fanta-Alternative 122	Rasiercreme 48
Firniss 39	Salzfisch, -fleisch 37,39,128
Fleisch-Zartmacher 67	Schlangenstein 60
Fliegenöl 48	Schönheitsseife 47
Flöhenmittel 49	Schuhcreme 54
Gemüse 57,62, 63, 88	Seife 54
Holz termitensicher 79,126	Seife aus Blättern 89
Honig 68,74,81,86,102,123,125	Solarkiste, -ofen 39
Honigwein 61	Solartrockner 38
Insektenvertreibung 79,92,95,157	Sonnenschutzmittel 104,110
Insektenstichmittel 70, 93	Waschpulver 48
Insektizid 64, 79,82,126,129,136	Würze 83, 132
Jodsalz 127	Zahnbürste 96
	Zahnpasta-Ersatz 143

8.5 Anhang: REZEPTE AUCH FÜR EUROPA

Ein Hospital in den Tropen, das für 100.000 Euro Medikamente bisher importieren musste, kann mit den Rezepten dieses Buches nach unserer Erfahrung 30.000 Euro pro Jahr einsparen (d. h. in der Seminararbeit und im Anlegen von Heilpflanzengärten sinnvoller investieren!)

Wer in die Tropen reisen möchte, sollte aber bereits zu Hause möglichst viele dieser Rezepte erproben! Einige Leser sind auch ganz allgemein an der Anwendbarkeit der Rezepte hier in Europa interessiert, daher hier einige Anmerkungen; zu Seite:

---38: Ein Solarofen ist auch in Europa nützlich, Baupläne gibt es bei anamed oder im Internet.

---45: Seifenproduktion: Palmöl ist erhältlich im Naturkostladen.

---48: Ein "Überlebensrezept": auch während des 2. Weltkriegs haben Mütter mit Asche und Fett Seife derart gekocht!

---48: Waschpulver: Ausprobieren mit Biskin/Palmin statt Palmöl.

---50: Einige dieser Blättertees sind in Apotheken erhältlich; Artemisia, Moringa

und *E.hirta* am besten bei der Initiative XYZ (siehe Seite 159)

- 51/52 Salbenproduktion (z.B. Rheumasalbe) ausprobieren!
- 53: Hämorrhoidensalbe: Mit Artemisiapulver herstellen!
- 56: ORL selber machen heisst Geld und viel Zeit im Wartezimmer sparen.
- 59: Schwarzer Stein: Ausprobieren!
- 61: Honigwein und Hustenelixier herstellen!
- 64: Eigene Medizin für Ihre Haustiere spart viel Geld beim Tierarzt
- 68: Keine Angst vor Knoblauch: mit diesem Rezept gibt es kaum Mundgeruch!
Wichtig für Nagelbettentzündungen und Abszesse
- 70: Aloe vera: Auf dem Fenstersims züchten
- 71: Amaranth wächst auch in Deutschland; im Bioladen 500g kaufen, ist keimfähig!
- 73: *Artemisia annua*: Mit keiner anderen Pflanze konnten wir bisher so viele Menschenleben retten. Wir empfehlen Ihnen, diese Pflanze schon in Europa durch eigene Erfahrungen kennenzulernen. Unendlich viele Anwendungen auch in Europa, auch mit Artemisiasalbe....Bezug s. S. 159
- 78: Niem: Gegen Milben im Haus, gegen Insekten im Garten, Bezug s.S.159
- 83: Pili-Pili = ganze, winzige Chili Schoten (nicht länger als 1 cm) kaufen, gut trocknen und selbst zerstoßen. Diese Rheumasalbe ist sehr effektiv!
- 85: Papayablätter sind in Deutschland kaum erhältlich. Aber Papayakörner in den Früchten schon! Zum Beispiel gegen Verdauungsbeschwerden.
- 94: Eukalyptus, entweder Eukalyptus- oder Salbeiblätter kauen gegen Halsweh
Das Fliegenöl ist leicht herzustellen und weniger aggressiv als chemische Produkte.
- 97: *E.hirta*: Bezug s.S.159
- 101: Moringa: als Ernährung in Deutschland zu teuer, als Medikament billig!
- 110: Unbehandelten Weisskohl verwenden.
- 118: Kürbiskerne s. Apotheke
- 119: Karotten: Ein Wunder der Natur; sie helfen bei Durchfall wie bei Verstopfung. Biologische Karotten verwenden, da Karotten lipophilen Charakter haben, d.h. sie nehmen die meist öllöslichen Pestizide besonders stark auf.
- 120: Palmöl hat in Europa einen eher schlechten Ruf; als Vit.A Lieferant im Congo aber unschlagbar!
- 124: Kamille:Rezepte ausprobieren!
- 125: Honig auf Wunden: ausprobieren!
- 128: Insektizid aus Tabak: Ausprobieren: Zigarette auskochen.
- 130: Passionsblume: *Herba Passiflorae* in Apotheken erhältlich.
- 134: *Tagetes* vertreibt Insekten, auch bei uns! Wer es verträgt, stellt in seine Innenräume einen Strauss oder besser einen Blumentopf mit *Tagetes*.
- 141: Ingwer gegen Reisekrankheit: nachgewiesenermassen effektiv.
Wir freuen uns über Ihre Erfahrungen! Wir bieten auch Praxisseminare in Deutschland und in den Tropen an, siehe Homepage www.anamed.org!

8.6 Anhang: EUROPÄER LERNEN VON AFRIKA

Beispiel einer Praxistagung in Europa: Produktion von Medizinischem Öl, Salbe, Lippenstift, und Zäpfchen. **Wir beginnen mit der Produktion von medizinischem Öl im Wasserbad** Öl+getrocknete (!) Pflanze pulverisiert(!) im inneren Topf (z.B.hier: 12,5g auf 1 Liter Öl). Äusserer Topf enthält nur Wasser, der innere Topf hängt also im Wasserbad. Beides zusammen erhitzen: Wenn das Wasser kocht, auf die Uhr schauen: Jetzt eine Stunde lang im kochenden Wasserbad lassen. Alle 15 Minuten rühren, dann filtern. Das ergibt nun ein medizinisches Öl, nennen wir es Medöl.

Jetzt: Auf 100 ml Medöl zugeben:

10 ml Bienenwachsergibt medizinische Salbe (etwa 9% Bienenwachs)
oder 43 ml Bienenwachsergibt Lippenstift (etwa 30% Bienenwachs)
oder 82 ml Bienenwachsergibt Zäpfchen (etwa 45% Bienenwachs)

Beispiel: Wir haben 45 Teilnehmer, jeder möchte nach Hause nehmen:

1 Salbendose mit 27 ml Inhalt:..... dafür benötigen wir 24,8ml Medöl plus 2,2 ml Bienenwachs

1 Lippenstift mit 10 ml Inhalt..... dafür benötigen wir 7,0 ml Medöl plus 3,0ml Bienenwachs

5 Zäpfchen mit je 2 ml Inhalt = 10ml, dafür benötigen wir 5,5 ml Medöl plus 4,5 ml Bienenwachs

Pro Teilnehmer also total 37,3ml Medöl plus 9,7 ml Bienenwachs

Für 45 Teilnehmer also 1678 ml Medöl plus 437 ml Bienenwachs

--VORSCHLAG: ENTZÜNDUNGSHEMMENDE, HEILENDE PRODUKTE:

2000 ml Öl (Sonnenblumenöl, besser Olivenöl, Rizinusöl usw)

plus 25 g Artemisiablätter pulverisiert oder Kamillenblüten pulverisiert

Wasserbad mindestens eine Stunde, dann durch Kunstfasertuch filtern und abpressen.

Ergibt etwa 1950 ml medizinisches Öl. (MEDÖL)

Davon verwenden wir:

-----1200 ml MEDÖL plus 120 ml Bienenwachs = ca. 1320 ml **SALBE**

Wir füllen damit 45 Salbendosen à 27 ml =1215 ml werden benötigt, Rest für das Personal des Gästehauses...

-----500 ml MEDÖL plus 215 ml Bienenwachs = 715 ml **Lippenstift**grundlage, jetzt geben wir noch ein ätherisches Öl dazu, z.B. 100 Tropfen, und füllen damit 45 Lippenstifte x 10 ml = mindestens 450 ml werden benötigt.

----- 250 ml MEDÖL plus 205 g Bienenwachs =etwa 455 ml **Zäpfchen**-grundlage, Teilnehmer wollen jeweils 5 Zäpfchen mitnehmen, so benötigen wir 45 Teilnehmer x 5 Zäpfchen x 2 ml Inhalt = 450 ml wird benötigt

PFLANZLICHE UND ÄTHERISCHE ÖLE

Grundlage der Massageöle:

- Billig: Paraffinum subliquidum oder Emulsionen davon. Angenehm zum Einmassieren, nicht gesund: lagert sich in der Leber ab.
- Billig: Sonnenblumenöl: Gesund, zieht aber allein zu schnell ein, schwierig.
- Mittelmässig teuer und gesund und akzeptabel zum Massieren: Oliven- und Rizinusöl.
- Teuer und gesund: süßes Mandelöl, Kokosöl, Aprikosenkernöl: diese ziehen nur langsam ein, sind angenehm zum Massieren

Ätherische Öle: Entweder selbst produzieren (z.B.Eukalyptusblätter plus pflanzliches Öl ins Wasserbad). Leichter: Ätherische Öle zusetzen, aber welche? Immer nur reine Naturstoffe zusetzen (Keine Raumdüfte verwenden!) Dosierung: 30 bis 100 Tropfen pro Liter:

- Erkältung: Eukalyptus.....Jap. Heilpflanzenöl
- Belebend: Rosmarin... Lavendel....Grapefruit.....Zitrone.....Zitronella/Lemongras
- Entspannend: Ylang-Ylang...Palmarose..Muskatellersalbei..Weihrauch..Lavendel
- Angeblich sinnlich: Muskatellersalbei..Jasmin..Rose....Sandelholz....Orangenblüte
- Fusspflege: Litsea.....Bergamott.....Zeder.....Palmarose....
- Heilend: z.B. Propolistinktur... Kamillenextrakt.... Calendulaextrakt

8.7. BIBLIOGRAPHIE

Siehe www.anamed-edition.com, unter „Downloads“, dort am Ende des Buches „Natural Medicine in the Tropics“

8.8. BEZUGSQUELLEN:

- Anamed Literatur und Poster und Hygrometer; Artemisia-Anbau-Starterkit und Artemisiasamen-Nachfüllpackung nur für die Starterkit Empfänger; Samen von *M.oleifera* und *stenopetala*; Zehner-Samenkollektion zum Beginn eines Heilpflanzengartens, siehe www.anamed-edition.com
- Artemisia Tee/Pulver; Moringapulver; Euphorbia hirta Tee: Bei XYZ in Winnenden, diese Adresse darf ich aus gesetzl. Gründen nur privat mitteilen! Schreiben Sie mir einfach eine private E-Mail mit Ihrer Adresse an anamedhnh@yahoo.de
- Niemöl: www.niem-handel.de
- Fieberthermometer „classic“ ohne Quecksilber www.geratherm.com
- Alkoholmeter: Artikel Nr. 170 bei www.arauner.com
- Weithalsfässer Curtec zur Teeaufbewahrung www.duhmegmbh.de
- Moskitonetze und –zelte zur hygienischen Tetrocknung www.brettschneider.de
- Wasserfilter www.aquafilter.org.uk
- Lippenstifthülsen www.rosa-heinz.de
- Waage die batterie-frei ist: Wedo Pendelwaage Nr.6450001R bei www.memo.de

UNSERE ANGEBOTE : Auswahl aus www.anamed-edition.com

TEES: Wir von „anamed edition“ dürfen Artemisia, Moringa, und Euphorbia Tees nicht mehr gleichzeitig beschreiben UND verkaufen. Grund: Anklage gegen uns, siehe Homepage. Tip: Schreiben Sie mir einen privaten Brief oder eine private email.

Bestellnummer.

NEUTRAL

- 409 MALARIAPFLANZE ARTEMISIA ANBAU STARTERKIT mit 5000 Samen,
- 412 ARTEMISIA annua anamed 5000 Samen, **nur** Nachfüllpackung zum Starterkit!
- 502 Moringa oleifera 120 keimfähige Samen = 30g
- 502a Moringa oleifera 400 keimfähige Samen = 100g
- 505 Moringa stenopetala 40 keimfähige Samen = 20g
- 116 "4 ULOG SOLAR OVENS and one drier": Construction-plans and uses,
- 400 WANDTAFELERSATZ = weißer Karton, zweiseitig plastifiziert, Grösse 70x100cm,
- 404 FARBPOSTER 60 Heilpflanzen plastifiziert, ohne Text; beschriftbar, 70x100cm
- 408 TROPISCHE SAMEN (10 Arten in stets wechselnder Zusammensetzung),
- 435 HYGROMETER (zur Bestimmung der Haltbarkeit von Blättern, Samen, Nahrung),

DEUTSCH

- 101 Band 1: "NATÜRLICHE MEDIZIN IN DEN TROPEN",
- 102 Dieses Buch mit beigelegtem grossen Farbposter,
- 401 FARBPOSTER 60 Heilpfl. der Tropen 70x100cm (gefaltet/als Rolle)
- 202 Dokument "*Artemisia annua anamed: Anbau und Verwendung*",
- 423 Dokument : "Moringa - Der Lebensretter",

ENGLISCH

- 105 Book 1: "NATURAL MEDICINE";
- 106 This book together with folded colour poster (403),
- 109 Book 2, "Nat.Med: Seminar handbook" (treatment of diseases),
- 113 Book 3, "Nat. Medicine for teachers" Resource kit for seminar leaders
- 115 Book 4, "AIDS and Natural Medicine"
- 204 Document 1: "*Artemisia annua anamed: Cultivation and uses*",
- 220 Document 2: "*Artemisia annua anamed: From Research to Experience*",
- 403 Colour poster of 60 tropical med.plants 70x100cm, folded or as roll
- 440 Colour poster of 60 tropical med.plants (70x50cm),
- 419 MORINGA documentation

FRANZÖSISCH

- 103 Tome 1 : "LA MEDECINE NATURELLE";
- 104 Tome 1 avec un poster sur 60 plantes medicinales
- 112 Tome 2: „La Méd Nat: Séminaire“ (Traitements de maladies)
- 118 Tome 3: „La Méd Nat: GUIDE DU FORMATEUR"
- 122 Tome 4: "LE SIDA et la Médecine Naturelle"
- 402 Poster sur 60 plantes medicinales
- 203 Document « A-3: Culture et utilisation »,

SPANISCH

- 110 MEDICINA NATURAL „A" (= Tome 1)
- 121 MEDICINA NATURAL „B" (includes extracts from Tome 2,3,4)
- 207 Documento: *Artemisia annua anamed: El Cultivo y el uso*,

PORTUGIESISCH

- 120 "Medicina Natural-I" Tome 1,
- 111 "Medicina Natural-II" Tome 2,

SWAHILI

- 123 "Madawa ya Asili-1", Tome 1,
- 119 "Dawa za Asili-2", Tome 2, Uzoefu (Seminars)

AUSFÜHRLICHES ANGEBOT auf Anforderung oder siehe Homepage.