

Heilen mit Selbsthilfe durch „Bachblüten“ und Pflanzenarzneien

„Gesundheit“ als Seminar beim Kolping-Bildungswerk – Mehrere Familien aus Osterhofen dabei

Osterhofen/Teisendorf (kök) Zum Familienwochenende mit dem Thema „Gesundheit“ kamen 50 Teilnehmer in das Kolping-Familienhotel nach Teisendorf in Oberbayern. Die teilnehmenden Familien erhielten von Andrea Kernbichler (Osterhofen) und Waltraud Russinger (Burgkirchen) wertvolle Anregungen zur Gesunderhaltung und zur Vorbeugung und Selbstbehandlung von Krankheiten mit natürlichen Mitteln.

„Die Anwendung und Wirkung von alternativen Heilmethoden findet zusehends mehr Akzeptanz in medizinischen Fachkreisen und wird im Gesundheitswesen zukünftig eine viel stärkere Rolle spielen als bisher“, sagte Seminarleiter Kurt Köhlberger aus Osterhofen am vergangenen Wochenende in Teisendorf in seiner Einführung zum Thema „Gesundheit“ das vom Kolping-Bildungswerk Passau organisiert wurde. Anschließend referierte der ehrenamtliche Familienreferent des Kolpingwerkes über Kritische Situationen: „Was der Stress im Körper anrichtet“, und es folgte eine Entspannungsübung die der Gesundheit dient. Zum Abschluss gab es am Freitagabend ein großes Gesundheitsquiz. Am Samstagvormittag berichtete Waltraud Russinger über ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin und sie gab einen Überblick zum Thema „Selbsthilfe durch Bachblüten“. Dr. Bach, ein Arzt aus England lebte von 1886 bis 1936. Er probierte verschiedene Methoden (Wassermethode, Kochmethode) aus, wie Blüten- und Bäume-Essenzen auf den Körper reagieren. Daraus entstanden die so genannten Bach-Blüten-Konzentrate, die mit Quellwasser eingenommen werden können. Mit Alkohol werden die Blüten in den so genannten „stockbottles“ (Vorratsflaschen) haltbar gemacht und können sowohl innerlich durch Einnahme als auch äußerlich durch das bestreichen der Haut aufgenommen werden. Die original Bach-Blüten-Konzentrate können von Menschen jeden Alters unbedenklich eingenommen werden. Es besteht keine Gefahr der Überdosierung und Nebenwirkungen sind seit über 50 Jahren nicht bekannt. Besonders begeistert war Frau Russinger von den Notfalltropfen. Sehr interessant war für viele Eltern die Wirkung der Weißbuche, die für Kinder helfen kann, die schwer lernen können oder die Rote Kastanie ist bei übertriebener Sorge angesagt ist, so die Heilpraktikerin. Bei unbestimmten Ängsten wirke die Zitterpappel sehr gut und der Wilde Senf kann bei Traurigkeit und Depressionen helfen, meinte Frau Russinger. Im weiteren Teil ihres Vortrages erläuterte sie Tipps für mehr seelisches Gleichgewicht und Lebensfreude. „Heilen im Einklang mit den Jahreszeiten“ lautete das Nachmittagsreferat von Andrea Kernbichler aus Osterhofen. Da Frau Kernbichler den Kräuterladen in Osterhofen (Pöding) führt, konnte sie aus ihrem reichen Erfahrungsschatz sehr einfühlsam berichten. Die Menschen lebten nicht mehr so wie früher im natürlichen Rhythmus, denn die Industrialisierung brachte sehr viele Veränderungen mit sich. Die Zunahme von Krankheiten sei deshalb in den Wohlstandsländern enorm und immer mehr Menschen erkennen nunmehr die Wirkung der Heilpflanzen, so Andrea Kernbichler. „Der Frühling entspricht der Kindheit und deshalb helfen bei Beschwerden Gänseblümchen, Veilchen und Stiefmütterchen (die trösten und einhüllen) während der Efeu als Alterspflanze helfen kann“, sagte die Referentin. So ist beispielsweise auch die „Herbstzeitlose“ für Gichtleiden für ältere Menschen hilfreich und aus Fichte und Tanne lässt sich ein Hustensirup für den Winter herstellen. Sehr Erfolg versprechend scheint auch die Mistel bei der Anwendung in der Krebstherapie zu sein, betonte die Osterhofenerin, die im Anschluss an ihre Ausführungen einen praktischen Teil folgen lies. Zusammen mit den Teilnehmern wurden Teemischungen abgepackt, Salben hergestellt und ein „Trank der Freude“ (auch Trank der Liebe genannt) zubereitet. Beide Referentinnen erhielten einen lang anhaltenden Applaus für ihr Engagement und ihre Ausführungen zu den interessanten Themen. Sehr lustig wurde es am Bunten Abend im „Kölner Saal“ bei verschiedenen Spielen mit der ganzen Familie. Am Sonntag gestalteten die Teilnehmer einen Wortgottesdienst in der Hauskapelle und danach gab es noch einen

Bildungsteil zum Thema „Akupressur“. Im Ernährungsrätsel konnten alle Erwachsene ihr Wissen testen und wertvolle Buchtipps rundeten das Seminar zum Thema „Gesundheit“ ab. Eine hervorragende Kinderbetreuung während der Referate boten Diana Kölbl, Christian Jakob und Wolfgang Sax (alle aus Osterhofen) und sie erhielten dafür sehr viel Lob von allen Eltern. So war es für alle ein erlebnisreiches, informatives und rundum „gesundes Wochenende“.



Andrea Kernbichler (links im Bild im blauen Pullover) bei der Vorführung wie man Salben herstellt und Teemischungen zusammensetzt



Die Heilpraktikerin Waltraud Russinger aus Burgkirchen und Seminarleiter Kurt Köhlnberger aus Osterhofen erläuterten wissenswertes zum Thema "Stressabbau" und "Akupressur".



Bunter Abend: Spiele für Eltern und Kinder waren einfach Spitze