

## Die Landwirtschaft an der Quelle der natürlichen Heilmethoden

Der Mensch ist ein Teil der Natur. Die Natur bietet ihm grundsätzlich die Bedingungen für ein gesundes Leben. Sie bietet ihm bei vielen Erkrankungen durch die Nutzung der natürlichen Heilmethoden entscheidenden Hilfen für die Wiedererlangung seiner Gesundheit.

Die Landwirtschaft zählt zu jener Berufsgruppe, der es am leichtesten möglich ist, die natürlichen Gesundheitsquellen zu nutzen und damit die natürlichen Heilmethoden auch anderen anzubieten bzw. zugänglich zu machen.

Um welche Gesundheitsquellen bzw. Therapien handelt es sich dabei. Es handelt sich um die **Ernährungs-**, die **Kräuter-**, die **Wasser-**, die **Erd-**, die **Luft-** und die **Lichttherapie**. Die nachfolgenden Ausführungen zu den genannten Therapien sind zum überwiegenden Teil dem Buch: **Gottes Segen in der Natur**“ von Bruno Vornaburg, Christiana Verlag, Stein am Rhein, entnommen.

### Die Ernährungstherapie

Die Unordnung der Ernährung ist beim Menschen eine der größten Krankheitsursachen. Die Wirkung dieser Unordnung wird in der Regel durch Unordnung in anderen Lebensbereichen verstärkt. Die Ordnung der Ernährung des kranken Menschen ist die erste Aufgabe ursächlicher Therapie. Ihr soll aber auch die Ordnung aller anderen Lebensbeziehungen folgen. Die Qualität der Nahrung als Grundlage für eine erfolgreiche Ernährungstherapie liegt zunächst in den Händen der Bauern und Bäuerinnen. Die Qualität dessen, was der Mensch täglich zum Aufbau und „Betrieb“ seines Körpers benötigt, entscheidet, neben der Zusammensetzung und Dosierung, wesentlich über seine Gesundheit.

### Die Kräutertherapie

Die Heilkräuter nehmen als Hausmittel in der Volksmedizin eine bevorzugte Stellung ein. Sie sind unsere älteste Medizin. In ihnen finden wir zahllose, heilende, natürliche Wirkstoffe. Die ganze Heilkräuterschar ist eine naturgemäße, biochemische Industrie. Das Geheimnis der heilenden Kraft unserer Arzneipflanzen liegt in ihren Inhaltsstoffen (Wirkstoffen). Der Gehalt an Wirkstoffen in unseren Heilkräutern ist sehr verschieden. Der Wirkstoffgehalt wird durch Höhenlage, Bodenbeschaffenheit, Art der Pflanzenernährung, Klima, Weiterverarbeitung und Lagerung beeinflusst.

### Die Wassertherapie

In Gesundheit und Krankheit ist das Wasser ein wahres Himmels Geschenk. Prof. Dr. med Brauchle sagt: *„Frisches Brunnenwasser ist das Blut der Natur und in seiner Kraft von keinem anderen Mittel zu überbieten.“* Pfarrer Sebastian Kneipp schreibt über das Wasser: *„Ein vortreffliches Mittel zur Erhaltung und Vermehrung der Kräfte ist und bleibt von Kindheit an bis an das Ende des Lebens das Wasser. Im Wasser ist Heil.“*

Beim Wasser werden folgende vier Heilfaktoren unterschieden:

- Wasser reinigt die Haut und begünstigt die Ausscheidung von Giftstoffen. Jede Vernachlässigung der Körperreinigung hat zur Folge, dass sich die Hautporen verstopfen und

somit die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Blut unterdrückt wird. Der Ausscheidungsprozess (Entwässerung, Entschlackung der Harnsalze usw.) wird durch Wasserbehandlung aktiviert.

- Die zweite Heilwirkung des Wasser liegt vorwiegend in der günstigen Beeinflussung der Durchblutung. Mit Kohlensäure angereichertes Blut wird im Organismus abtransportiert und neues Sauerstoffblut zugeführt.
- Wasser fördert die Herz- und Atemtätigkeit und regt die Darmfunktionen und den Stoffwechsel an. Auch der günstige Einfluss des Wassers auf das Nervensystem und die Psyche ist bekannt.
- Wasser ist vortreffliches Abhärtungsmittel. Je mehr sich der Körper Kälte- und Wärmeveränderungen anpasst (Erweiterung und Verengung der Blutgefäße, Steigerung und Entspannung der Herz- und Atemtätigkeit, umso mehr härtet er sich ab.

### **Die Erdtherapie**

Gemeint ist damit die Wirkung von Heilerden. Zu diesen zählen vor allem der Lehm, vulkanische Erden, Ton- sowie Moorerden.

Der Lehm ist ein altbewährtes Hausmittel mit breitem Wirkungsbereich. Äußerlich, als Umschlag angewendet, wirkt dieser günstig bei Kopfschmerzen, Fieber, Entzündungen von Muskeln und Gelenken, der Leber, Nieren und Blase, ferner bei Rheuma und Ischias und gewissen Nervenentzündungen usw. Lehmwasserwickel helfen bei offenen Beinen und gewissen Hautleiden. Innerlich angewendet hilft der Lehm bei vielen Magen- und Darmleiden und als Gurgelwasser bei Halsweh.

Die Heilwirkung von Ton- und Lehmerden im Wasser aufgeschlemmt besteht in der Fähigkeit ihrer winzig kleinen Teilchen Krankheitsstoffe zu binden (Anlagerung von Krankheitsstoffen an der Oberfläche der Tonteilchen) oder diese zu absorbieren (Aufsaugen von Stoffen in die Tonteilchen). Zur Moorerde: Da das Heilmoor salzarm ist, lechzt es geradezu nach Salzen und zwingt den Körper seine ihm schädlichen Stoffe abzugeben. Außerdem besitzt es wichtige chemische Inhaltsstoffe, die dem Körper abgegeben werden und zur Heilung beitragen.

### **Die Lufttherapie**

Es zeigt sich, dass der Erholungsmechanismus durch einen Orts- und Klimawechsel in Gang gesetzt wird. Umfassend darf gesagt werden, dass Herz- und Kreislaufkrankheiten, Asthma-, Rheuma-, Haut- und Entzündungskrankheiten durch den Klimareiz günstig beeinflusst werden.

Unser Körper benötigt die Einwirkung von Luft und Licht auf die Haut. Durch die ständige Bekleidung aber wird die Luft- und Lichtbeeinflussung erheblich vernachlässigt. Darum ist es ratsam, ab und zu ein Luftbad nicht außer acht zu lassen. Für jene Menschen, die den ganzen Tag in einer mehr oder weniger dicken Kleidung stecken, stellt das Luftbad einen allgemeinen, milden Reiz dar. Durch das Luftbad wird die Hautdurchblutung und die Hautatmung angeregt. Man unterscheidet Luftbäder im Freien oder im Zimmer.

### **Die Lichttherapie**

Das Licht ist das Lebenselement für Pflanze, Tier und Mensch. Lichtstrahlen stehen durch ihre Farbenbrechung in enger, geheimnisvoller Beziehung zur Psyche des Menschen. Indem sich der Mensch zunehmend in vernünftiger Weise dem Sonnenlicht aussetzt, werden in unserem Körper krankmachende Bakterien vernichtet. Ein altes Sprichwort sagt: *Wohin die Sonne nicht kommt, da kommt der Arzt hin*. Dies will heißen, dass die Sonne heilbringende Kraft besitzt. Mit der vermehrten Durchblutung werden bestimmte Nerven belebt, die auf den Stoffwechsel und die Muskulatur weiterwirken. Weiterhin erzeugt das Sonnenlicht die Vermehrung der roten Blutkörperchen. Auch ist bekannt, dass das natürliche Lichtbad die Kalkbildung unserer Knochen aktiviert. Ferner wirkt das Sonnenbad auf das vegetative Nervensystem und sorgt für Entspannung und frohes Gemüt. Aber nur ein gut dosiertes Sonnenbad bringt Wohlbehagen. Sich stundenweise zu braten ist abgesehen von der Gefahr einen „Sonnenbrandes“ sehr gesundheitsschädlich