Inhalt

Werdegang von Josef Göppel 4
An die Leser 6
Vorwort 7

Teil 1: Heilpflanzen und Vorschläge zur Nutzung

Arnika/Arnika-Umschlag 8
Baldrian/Teezubereitung 9
Brennnessel/Teezubereitung 10
Beinwell/Beinwellumschlag 11
Fenchel/Teezubereitung 12
Johanniskraut/Teezubereitung 13
Kamille/Teezubereitung, Sitzbad 14
Lavendel/Teezubereitung 15
Lein/Leinsamenkur, Schleimkur 16
Melisse/Teezubereitung 17
Pfefferminze/Teezubereitung 18
Ringelblume/Spül- und Gurgellösung 19
Salbei/Teezubereitung 20
Thymian/Teezubereitung 21

Lebensbilder 22

Teil 2: Rezepte

Bei Erkältungskrankheiten 24
Erkältungsbad mit Thymianblättern 24
Haustee Erkältung 25
Erkältungstee 25
Inhalationsmischungen für die Atemwege 26
Fenchelhonig 26
Hustensaft aus Rettichwurzel 27
Fichtensirup 27
Schmalzfleck 28
Senfwickel 28
Quarkwickel 29
Schmalzwickel 29
Zwiebelsäckchen 29
Schwitzkur 30
Kühlender Wadenwickel 30

Magen-Darm-Beschwerden 31
Karottensuppe 31
Kamillen-Leinsamen- Rollkur 32
Teemischung 32
Teemischung 33
Kartoffelwickel 33

Politische Arbeit 34

Wunden und stumpfe Verletzungen 36
Ringelblumensalbe 36
Beinwellsalbe 37
Odermenning-Bad 38
Kräuterwickel 38
Brennnessel-Bad 38
Spitzwegerichblätter 39
Zusätzliche Abgeordnete für Westmittelfranken 39

Schlafstörungen 40
Teemischungen 40
Lavendel-Fußbad 41
Schlafkissen 41

Für den Wahlkreis da 42

Der Werdegang

Josef Göppel (59) verheiratet und Vater von vier Töchtern, stammt aus Rauenzell bei Herrieden und arbeitete 28 Jahre als Förster im Außendienst. Daneben engagierte er sich seit 1972 in der Kommunal- und Bezirkspolitik. Nach achtjähriger Tätigkeit im Bayerischen Landtag wurde er 2002 direkt in den Bundestag gewählt. Dort ist er seit 2005 **Obmann** der CDU/CSU-Fraktion **im Umweltausschuß.**

Der Landwirtssohn leitet seit 1991 den **Umweltarbeitskreis der CSU,** deren Umweltprogramm er wesentlich mitgestaltete. Parteiintern gilt Göppel als manchmal unbequemer und hartnäckiger Querdenker. Die Medien sehen in ihm das grüne Gewissen seiner Partei. 1986 gründete der Diplom-Forstingenieur den **Landschaftspflegeverband** Mittelfranken. Ziel war es, die damals scharfen Gegensätze zwischen Naturschützern und Landwirten zu überwinden. Die Initiative wurde zu einem bundesweiten Erfolgsmodell. Heute gibt es 146 Landschaftspflegeverbände in 14 Bundesländern. Seit 1993 leitet Göppel den deutschen Verband für Landschaftspflege. 2005 gründete er mit Wirtschaftsvertretern, Handwerkern und Wissenschaftlern das **Netzwerk Erneuerbare Energien** in der Region Westmittelfranken. Im Bundestag geht eine parteiübergreifende Initiative auf ihn zurück. **Abgeordnete** aus Regierung und Opposition schlossen sich im **Zukunftssalon Umwelt** zusammen, um gemeinsam für eine nachhaltigere Politik einzutreten.

Die Leitlinie

„Die Finanzkrise ist nicht nur der Ausrutscher eines an sich guten Systems, sondern der Zusammenbruch des schrankenlosen Kapitalismus, der keinen Regeln unterliegt, die Mittelschichten auszehrt und die Kluft zwischen reich und arm vergrößert.

Wir müssen in Zukunft die Wirtschaft mit dem Klimaschutz verknüpfen. Wer die besten Technologien zur Einsparung von Rohstoffen und Energie anbietet, der sichert die meisten Arbeitsplätze. Wir brauchen eine Perspektive, die Mut macht, eine weltweite soziale und ökologische Marktwirtschaft mit einer festen Wertordnung und gerechten Regeln für alle."

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Kräuterbüchlein soll Ihnen ein nützlicher Ratgeber sein. Es enthält bewährte Heilmittel und Hausrezepte aus unserer näheren Heimat. Zahlreiche Frauen haben auf meine Bitte oft nur mündlich überlieferte Erfahrungen niedergeschrieben und Ihnen allen zugänglich gemacht. Meine Nichte Christine Göppel stellt mit fachlichen Anmerkungen die Verbindung zu den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen her.

Allen Frauen, die Rezepte zur Verfügung gestellt haben, danke ich herzlich. Ich wünsche Ihnen beim Lesen und Ausprobieren viel Erfolg.

Ihr

Josef Göppel, MdB

Vorwort der Autorin

Die Anwendung von Heilkräutern zur Behandlung von Krankheiten hat eine lange Tradition, die bis heute in den Familien weiterlebt. Mittlerweile sind die Wirkungen zahlreicher Pflanzen und deren Anwendung auch wissenschaftlich erforscht.

Dieses Büchlein gibt Ihnen einen Einblick in die Vielzahl heimischer Heilkräuter und zeigt, wie sie schon seit Generationen zur Heilung eingesetzt werden.

Christine Göppel
Apothekerin

Teil 1:
Heilpflanzen & Vorschläge zur Nutzung

Arnika-Umschlag

4 TL Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, danach abseihen. Ein Tuch mit dem abgekühlten Aufguss tränken und auf die betroffene Stelle legen. Mindestens für 2 Std. einwirken lassen.

Arnika
(Arnica montana L.)

Arnika montana gehört zur Familie der Korbblütler und war in den Mittelgebirgen Europas einst eine weit verbreitete Blume. Heute steht sie, vom Aussterben bedroht, unter Naturschutz. In der Heilkunde werden vorwiegend die Blüten der Arnika verwendet. Arnika wirkt entzündungs- und keimhemmend, antirheumatisch und schmerzstillend. Sie wird äußerlich angewendet bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen und Blutergüssen sowie bei Muskel- und Gelenkbeschwerden.

Darüber hinaus werden Arnikablüten bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Insektenstichen eingesetzt. Wegen giftiger Nebenwirkungen sollte Arnika nicht innerlich angewendet werden.

Baldrian
(Valeriana officinalis L.)

Baldrian findet man in feuchten Laubwäldern, Gebüschen und Hochstaudenfluren Europas und Asiens. Die Blüten haben einen angenehmen Duft, während die in der Heilkunde eingesetzte Wurzeln sehr streng riechen.

Die Baldrianwurzel enthält in hoher Konzentration krampflösende und beruhigende Stoffe.

Baldrian zählt zu den bekanntesten Heilpflanzen, die bei Nervosität und Schlafstörungen eingesetzt werden. Er fördert den entspannten Schlaf ohne die Nebenwirkung einer verstärkten Müdigkeit am nächsten Morgen.

Teezubereitung

2 TL zerkleinerte Baldrianwurzeln mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, mindestens 12 Std. ziehen lassen, abseihen und leicht erwärmen.

Baldriantee schmeckt unangenehm bitter, daher wird empfohlen, Teemischungen zu verwenden.
(Siehe Seite 36 „Teemischung bei nervös bedingten Schlafstörungen“)

Brennnessel
(Urtica dioica L.)

Teezubereitung

1-2 TL Brennnesselblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen. Über den Tag verteilt trinken.

Die Brennnessel ist eine Heilpflanze mit langer Tradition. Bereits in der Antike wurde sie bei Geschwüren und Furunkeln angewendet.

In unserer Gegend ist die Brennnessel weit verbreitet. Sie wächst im Wald, an Wegrändern, Zäunen und Gräben. Zu Unrecht wird sie sehr oft als Unkraut – wohl wegen der brennenden Eigenschaft ihrer Blätter – angesehen.

In Blättern, Kraut und Wurzel sind vor allem entzündungshemmende und entwässernde, harntreibende Stoffe enthalten. Brennnesselkraut und -blätter werden zur Durchspülung bei Blasenentzündung und unterstützend bei rheumatischen Erkrankungen innerlich und äußerlich angewendet.

Beinwell
(Symphytum officinale L.)

Beinwell ist in ganz Europa heimisch. Er wächst an feuchten Standorten, nassen Wiesen, an Bächen, Flussufern und Teichen. Schon der Name der Pflanze gibt einen Hinweis auf ihre Wirkung zum Wohl der Beine.

In der Heilkunde werden Kraut und Wurzeln des Beinwell verwendet. Ihre Inhaltsstoffe sind entzündungshemmend, regen die Durchblutung an und fördern die Zellheilung.

Beinwell wird äußerlich angewendet: bei Quetschungen, Blutergüssen, Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen sowie bei Muskelkater, Sehnen- und Muskelentzündungen.

Vorsicht: Beinwellzubereitungen sollten nicht auf offene Wunden aufgetragen werden. Die Anwendung ist auf 4 bis 6 Wochen im Jahr zu beschränken.

Beinwellumschlag

1-2 TL gemahlene Beinwellwurzel zu einem Brei anrühren. Als Kompresse oder Umschlag auf die unversehrte Haut auflegen.

Fenchel

(Foeniculum vulgare Mill.)

Fenchel gehört wie die Arznei- und Gewürzpflanzen Dill, Anis und Kümmel zur Familie der Doldengewächse.

Er wächst auf feuchtwarmen, kalkhaltigen Böden und ist vor allem im Mittelmeerraum zu finden. Mit der Klosterkultur wurde der Fenchel über die Alpen gebracht.

Die verwendeten Fenchelfrüchte unterstützen die Magen- und Darmtätigkeit, sie wirken krampflösend und entzündungshemmend. Zudem haben die in den Fenchelfrüchten enthaltenen ätherischen Öle eine schleimlösende Wirkung. Daher wird Fenchel bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Des Weiteren hilft Fenchel bei leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl, Blähungen.

Teezubereitung

1 TL Fenchelfrüchte im Mörser anstoßen, mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich 1-2 Tassen trinken.

Johanniskraut

(Hypericum perforatum L.)

Johanniskraut findet man an Wegrändern, Trockenhängen, in Wiesen und Wäldern Europas. Beim Zerreiben der Blüten tritt ein roter Saft aus. Auf dieser Eigenschaft beruht der Name der Heilpflanze. Er leitet sich von Johannes dem Täufer ab; das Blut des geköpften Märtyrers soll der Legende nach in die gelben Blüten des Johanniskrauts geflossen sein.

Johanniskraut hat eine nervenberuhigende, leicht antidepressive Wirkung. Das rote Johanniskrautöl wirkt entzündungshemmend. Es beruhigt die trockene und gereizte Haut, lindert Reizungen und kann Heilungsprozesse beschleunigen. Innerlich wird Johanniskrauttee bei psychovegetativen Störungen, bei leichten depressiven Verstimmungen oder bei Angst- und Unruhezuständen eingesetzt. Das Johanniskrautöl wird auch zur Stärkung der Verdauung und bei Verdauungsbeschwerden eingenommen. Äußerlich wird das Öl zur Behandlung von Verletzungen und leichten Verbrennungen, sowie bei Muskelschmerzen angewendet.

Vorsicht: Johanniskraut erhöht die Lichtempfindlichkeit, vor allem im Sommer sollte deshalb auf einen ausreichenden Sonnenschutz geachtet werden. Da Johanniskraut viele Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten eingeht, sollte vor einer Anwendung von Johanniskrautextrakten der Arzt befragt werden.

Teezubereitung

2 gehäufte TL Johanniskraut mit 1 Tasse Wasser übergießen, zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren 20 Min. kochen lassen und abseihen. Bei regelmäßiger Anwendung tritt die stimmungsaufhellende Wirkung nach 2-4 Wochen ein.

Teezubereitung

1 gehäuften EL Kamillenblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen und abseihen. Je nach Beschwerden täglich 3-4mal 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken oder mit frisch zubereitetem Tee gurgeln oder spülen.

Sitzbad

50 g Kamillenblüten mit 1 l kochendem Wasser ansetzen. 10 Min. ziehen lassen und mit ausreichend Wasser aufgießen.

Kamille

(Matricaria recutita L.)

Die echte Kamille gehört zur Familie der Korbblüter und ist von der duftlosen Hundskamille durch den typischen Kamillengeruch und den halbkugeligen, markigen Köpfchenboden zu unterscheiden. Man findet sie wild wachsend auf Äckern, Feldern, Ödland und an Straßenrändern.

Wegen ihrer vielseitigen Wirkungen wird sie schon immer als Heilpflanze sehr geschätzt. Die Blüten der Kamille wirken beruhigend, entzündungshemmend, keimhemmend, krampflösend und fördern die Wundheilung. Sie regen den Hautstoffwechsel an und haben einen schützenden Effekt auf die Schleimhäute.

Die Kamillenblüten werden als Spülungen bei Haut-, Schleimhaut- und Zahnfleischentzündungen, als Bäder bei Erkrankungen des Genital- und Analbereichs und zur Inhalation bei Atemwegserkrankungen äußerlich angewendet. Innerlich angewendet hilft die Kamille bei Krämpfen und entzündlichen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie bei krampfartigen Unterleibsschmerzen.

Lavendel

(Lavendula angustifolia Mill.)

Schon bei den alten Griechen, Persern und Römern wurde der Lavendel als Heilkraut sehr geschätzt. Sein Name leitet sich vom lateinischen Wort „lavare“ (reinigen) ab. Er hat eine klärende und heilende Wirkung. Das starke Aroma geht von den Lavendelblüten aus, die sehr viel ätherisches Öl enthalten.

Lavendel wirkt beruhigend auf Psyche aber auch auf den Magen-Darm-Bereich. Er hat ein sehr breites Anwendungsgebiet: Bei Einschlafstörungen, Nervosität und Unruhezuständen, Magenschmerzen und Blähungen. Äußerlich wirkt Lavendelöl durchblutungsfördernd und regt den Kreislauf an.

Teezubereitung

2 TL Lavendelblüten mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abseihen. Vor dem Schlafengehen 2 Tassen trinken.

Lein
(Linum usitatissimum L.)

Lein, auch Flachs genannt, zählt zu den ältesten Kulturpflanzen. Schon 3000 v. Chr. wurde sie von den Ägyptern angebaut. In der Heilkunde wird nur der Samen des Leins verwendet, der viele Ballaststoffe und Schleime enthält, die sehr gut Wasser binden können.

Aufgrund des großen Quellungsvermögens wirkt er regulierend auf die Darmtätigkeit und kann sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall eingenommen werden. Schleimzubereitungen des Leinsamens wirken beruhigend bei Reizung oder Entzündung der Magenschleimhaut; äußerlich wird Lein bei Entzündungen der Haut angewendet.

Leinsamenkur bei Verstopfung

2mal täglich 1-2 EL frisch angestoßenen oder geschroteten Leinsamen einnehmen. Es sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass dazu 1-2 Gläser Wasser getrunken werden.

Schleimkur

2-3 EL Leinsamen in 1/2 l Wasser einweichen, am besten über Nacht ziehen lassen.

Melisse
(Melissa officinalis L.)

Die Melisse ist eine beliebte Kulturpflanze, die man in vielen Gärten finden kann. Ursprünglich stammt sie aus Westasien und dem östlichen Mittelmeerraum.

Die Blätter der Melisse haben einen zitronenartigen Geruch, der nach dem Trocknen noch stärker wird. Sie haben eine krampflösende und beruhigende Wirkung sowie einen schwach bakterien- und virenhemmenden Effekt.

Melisse wird bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden wie Krämpfen oder Blähungen innerlich angewendet. Ihre beruhigende Wirkung wird aber auch bei nervösen Einschlafstörungen oder nervösen Herzbeschwerden genutzt.

Teezubereitung

2 TL Melissenblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 5 Min. ziehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich zu und nach den Mahlzeiten 1 Tasse trinken.

Pfefferminze
(Mentha piperita L.)

Die Pfefferminze ist nur eine von vielen Minze-Arten aus der Familie der Lippenblütler. Im Gegensatz zur Ackerminze kommt sie nicht wild vor, sondern wächst ausschließlich in Kulturen. Sie unterscheidet sich vor allem durch einen höheren Mentholgehalt.

Pfefferminze wirkt auf Magen und Darm krampflösend, blähungstreibend und gallebildend. Darüber hinaus hat sie einen kühlenden, durchblutungsfördernden Effekt und ist desinfizierend.

Sie wird bei funktionellen Beschwerden des Magen-Darm-Bereichs sowie der Gallenblase und -wege eingesetzt, bei Katarhen der oberen Atemwege und zur äußerlichen Anwendung bei Schmerzen oder Entzündungen der Mundschleimhaut.

Teezubereitung

3 TL Pfefferminzblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen und abseihen.

Ringelblume
(Calendula officinalis L.)

In der Kräuterheilkunde hat die Ringelblume einen festen Platz. Ihr Name leitet sich von den teilweise geringelten Früchten der Pflanze her.

Die verwendeten Blüten sind entzündungshemmend und unterstützen die Wundheilung.

Sie werden vor allem äußerlich zur Reinigung von Wunden oder bei entzündlichen Veränderungen der Mundschleimhaut eingesetzt. In Form von Salben wird Ringelblume auf schlecht heilende Wunden aufgetragen.

Spül- und Gurgellösung

1-2 TL Ringelblumenblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich gurgeln oder spülen.

Salbei
(Salvia officinalis L.)

Der lateinische Name Salvia der im Mittelmeerraum heimischen Pflanze leitet sich von salvare, heilen, ab. Bereits in der Antike wurde der Salbei wegen seiner vielseitigen Heilwirkungen geschätzt. Seine grünlich-grauen Blätter galten als Sinnbild für das ewige Leben.

Salbei ist bakterien- und virenhemmend, entzündungshemend und fördert die Wundheilung ebenso wie die Verdauung. Darüber hinaus wirkt der echte Salbei einer vermehrten Schweißbildung entgegen. Innerlich hilft Salbei bei Verdauungsbeschwerden und bei einer vermehrten Schweißbildung.

Spül- und Gurgellösungen werden bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum äußerlich angewendet. Aber auch hier ist zusätzlich die innerliche Anwendung zu empfehlen, da die zwar bitter schmeckenden aber medizinisch wirksamen Stoffe so tiefer in den Rachenraum gelangen.

Teezubereitung

2 TL Salbeiblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken.

Thymian
(Thymus vulgaris L.)

Der Thymian ist eine mehrjährige Pflanze, die im Mittelmeerraum beheimatet ist. Er braucht einen trockenen, sonnigen Standort.

Das im Thymiankraut enthaltene Öl wirkt schleimlösend und lindert Hustenkrämpfe. Ebenso ist er wirksam gegen Bakterien und Viren und fördert die Durchblutung der Haut.

Anwendung findet der Thymian bei Katarrhen der oberen Atemwege, Bronchitis und Keuchhusten. Äußerlich kommt das Thymiankraut als Erkältungsbad zum Einsatz.

Teezubereitung

2 TL Thymiankraut mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 5 Min. ziehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich 1 Tasse möglichst heiß trinken.

Lebensbilder

Josef Göppel (auf dem Pferd) 1957 auf dem elterlichen Bauernhof in Rauenzell

links: 2008 - die Familie ist größer geworden

unten: Ergänzen und stärken sich: Rosalinde und Josef Göppel

Förster Göppel berät 1994 einen Landwirt im Bauernwald

rechts: Enkeltochter Rea Sophia (4) lernt Radfahren

Teil 2:
Rezepte alter Heilkräuterzubereitungen

Bei Erkältungskrankheiten

Unterstützt man die Abwehrkräfte des Körpers bei den ersten Symptomen, lässt sich der Verlauf der Erkältung oft noch abmildern.

Wärme, Ruhe und möglichst viel Trinken (vor allem Wasser und Kräutertees) sind bei Erkältungskrankheiten die beste Medizin.

Bewährte Heilkräuter lindern die Beschwerden und unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Erkältungsbad mit Thymianblättern

100 g getrocknete Thymianblätter mit 1 l heißem Wasser übergießen, zugedeckt 15 Min. ziehen lassen, abseihen und ins Badewasser geben. **Vorsicht:** Nicht bei Fieber!

Haustee Erkältung

Auch zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten

14 g Kamillenblüten
14 g Lindenblüten
14 g Melissenblätter
7 g Pfefferminzblätter
7 g Hagebuttenfrüchte mit Samen
7 g Orangenblüten

2 TL von den gemischten Kräutern mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. bedeckt ziehen lassen. 3 - 5mal täglich 1 Tasse trinken.

Einhorn-Apotheke, Weißenburg

Erkältungstee

Salbei
Zitronenthymian
Spitzwegerich
Zitronenmelisse

1 handvoll Blätter grob zerschneiden, mit 1 l kochendem Wasser übergießen. Einige Minuten ziehen lassen, abgießen. Möglichst heiß mit Honig gesüßt trinken.

Gertraud Prechter, Obermögersheim

Bei Schnupfen

Inhalationsmischungen für die Atemwege

1) 1 EL Kamillenblüten
   1 EL Salbeiblätter
   5 Tropfen Eukalyptusöl
2) 2 EL Kamillenblüten, 9 g Salz

Mischungen in eine Schüssel mit 1 l heißem Wasser übergießen, Kopf und Oberkörper mit einem Tuch bedecken und den Dampf 10 Min. lang durch Nase und Mund einatmen.

Bei Husten

Fenchelhonig

10 g Fenchelfrüchte
(frisch geschrotet)
100 g Bienenhonig

Fenchel in den flüssigen Honig rühren, 10 Tage stehen lassen und abseihen. Gut verschlossen aufbewahren. 1 bis 2 TL Fenchelhonig in 1 Tasse heißem Wasser auflösen, mehrmals täglich 1 Tasse trinken.

Hustensaft aus Rettichwurzel

Schleimlösend und keimhemmend

Schwarzen Rettich schälen, reiben und auspressen. Mehrmals am Tag 1 bis 2 EL einnehmen.

Fichtensirup

Bei Husten und Bronchitis

1 Eimer Fichtenspitzen (2-3 cm lang)
750 g Kandiszucker

Fichtenspitzen waschen und über Nacht in einem großen Topf mit Wasser bedeckt ziehen lassen. Am nächsten Tag gut auskochen und durch ein Sieb auspressen. Zu 1 l Sud 750 g Zukker geben und kochen bis die Mischung rötlich wird. In Gläser abfüllen und gut verschließen. Mehrmals täglich 1 TL im Mund zergehen lassen.

Gertraud Prechter, Obermögersheim

Schmalzfleck

Schleimlösend bei Husten

Schaf- oder Lammfett
Thymian

Flüssiges Fett mit Thymianblättchen mischen. In kleine Schraubgläser füllen. Während des Abkühlens mehrmals schütteln. Auf ein Tuch geben und über Nacht auf die Brust legen.

Herta Heinlein, Schobdach

Senfwickel

Bei Bronchitis und Brustfellentzündung

100 g gepulverte Senfsamen (Senfmehl) mit lauwarmem Wasser (45 °C, kein heißes Wasser) zu einem dicken Brei anrühren. 1/2 bis 1 cm dick auf ein Leinentuch verteilen und zu einem Paket formen. Dieses Paket 10 Min. auf die zu behandelnde Stelle legen und mit einem Tuch abdecken. Bei Kindern maximal 5 Min. anwenden. Danach die Stelle mit lauwarmem Wasser abwaschen und trocknen. **Vorsicht:** Nur auf intakter Haut anwenden! Nicht bei Neurodermitikern!

Einhorn-Apotheke, Weißenburg

Quarkwickel

Bei Halsschmerzen, kühlend

Frischen Quark messerrückendick auf ein Leinentuch streichen und mit der bestrichenen Seite auf den Hals wickeln.

Gerlinde Herterich, Dinkelsbühl

Schmalzwickel

Bei Halsschmerzen, wärmend

Schweineschmalz leicht erwärmen, auf ein Leinentuch geben und um den Hals binden.

Zwiebelsäckchen

Bei Ohrenschmerzen, entzündungshemmend, schmerzlindernd

Eine Zwiebel klein schneiden und ohne Zugabe von Öl in einer Pfanne vorsichtig erwärmen bis der Saft gut austritt. In einem Baumwolltaschentuch verteilen und auf das Ohr legen. Mindestens eine halbe Stunde einwirken lassen.

Bei Fieber, schweißtreibend, wärmend, regt Stoffwechsel und Immunsystem an

Schwitzkur

2 TL Lindenblüten oder Holunderblüten

Kräuter mit 1/2 l heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und möglichst heiß trinken.

Zur Fiebersenkung

Kühlender Wadenwickel

Leinentuch mit lauwarmem Wasser tränken und straff um den Unterschenkel legen. Nach 15 Min. abnehmen und gegebenenfalls erneuern.

Rea Sophia (4) an ihrem Namenstag (15. Mai)

Magen-Darm-Beschwerden

Falsche Ernährung aber auch Sorgen, Stress und Ärger können zu Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Sodbrennen, Magenschmerzen, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung führen. Verschiedene Heilkräuterzubereitungen bieten eine gute Möglichkeit diese Beschwerden mild zu behandeln.

Bei Durchfall

Karottensuppe

500 g Karotten klein schneiden, in 1 l Wasser 1,5 (!) Stunden kochen, danach pürieren. Das verkochte Wasser zu 1 l ergänzen. 1 TL Salz zufügen und löffelweise einnehmen. Die sehr lange gekochte Suppe verhindert, dass sich Bakterien an die Darmwand anlagern. Täglich frisch zubereiten.

Kamillen-Leinsamen-Rollkur

Bei entzündlichen Magenbeschwerden

4 TL Kamillenblüten mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, Sud 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen. 3 EL geschroteten oder zerkleinerten Leinsamen 15 Min. lang bei 70°C in 1 l Wasser ziehen lassen. Anschließend seiht man den Brei durch ein feines Tuch ab und mischt ihn mit dem Kamillentee. So wird die Rollkur durchgeführt: morgens trinkt man nüchtern 2 Tassen, legt sich 10 Min. auf den Rükken, danach 10 Min. auf die linke Seite, dann 10 Min. auf die rechte Seite und zuletzt 10 Min. auf den Bauch.

Teemischung

Bei entzündlichen Magenbeschwerden

40 g Kamillenblüten
20 g Schafgarbenkraut und -blüten
20 g Melissenblätter
20 g Pfefferminzblätter

Teemischung

Bei Verstopfung, krampflösend, verdauungsfördernd und mild abführend

20 g Anisfrüchte
20 g Fenchelfrüchte
20 g Sennesblätter
20 g Kümmelfrüchte
20 g Pfefferminzblätter

1 EL der Teemischung im Mörser zerdrücken, mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, zugedeckt 5 Min. ziehen lassen und abseihen. Mehrmals am Tag 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken.

Kartoffelwickel

Als Leibwickel bei Magen-Darmbeschwerden, schmerzlindernd

Kartoffeln kochen, zerstampfen und heiß in ein Leinentuch einschlagen. Vor dem Auflegen auf den Körper unbedingt die Temperatur prüfen.

Gerlinde Herterich, Dinkelsbühl

Politische Arbeit

1993 gründet Josef Göppel den Deutschen Verband für Landschaftspflege

Zeigen wo's lang geht – CSU-Vorsitzender Theo Waigel 1993 beim Umweltarbeitskreis

Angela Merkel diskutiert 1996 als Bundesumweltministerin mit dem von Göppel geleiteten Arbeitskreis. Ihr Thema: „Naturverträglich wirtschaften – Arbeit sichern".

2006: Josef Göppel überreicht Frau Merkel sein Buch „Konjunktur durch Natur"

Josef Göppel ist einer der deutschen Vertreter bei den internationalen Klimakonferenzen. Hier 2006 in Kenia bei einer Baumpflanzung mit der Friedensnobelpreisträgerin Wangari Maathai

Bundesförderung für das nordbayerische Agrar- und Umweltzentrum Triesdorf. Ministeriumsvertreter überzeugen sich vom hohen Stand der Ausbildung.

Wunden und stumpfe Verletzungen

Salben und Bäder aus Heilkräutern dienen zur unterstützenden Behandlung bei offenen und stumpfen Verletzungen wie Schürfwunden, Stauchungen, Prellungen. Sie fördern den Heilungsprozess, wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Bei Blutergüssen, Quetschungen, Zerrungen, zum Einreiben auf die Haut

Ringelblumensalbe

1 handvoll Ringelblumenblüten (nur bei Sonnenschein um die Mittagszeit pflücken)
200 g Schweineschmalz

Schweineschmalz in einem Topf flüssig werden lassen, die grob zerkleinerten Ringelblumenblüten hinzugeben und ca. eine halbe Stunde leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag nochmals erwärmen und in verschließbare Gläser abseihen.

Ingrid Ramold, Mörlach

Beinwellsalbe

20 g frische Beinwellwurzel
20 g fein zerkleinerte Beinwellblätter
1-2 EL Sonnenblumenöl
60 g Butterschmalz
15 g Bienenwachs

Beinwell mit Sonnenblumenöl mischen und 3 bis 4 Tage in der Wärme ziehen lassen. Butterschmalz und Bienenwachs vorsichtig zum Schmelzen bringen, Mischung zugeben und fest werden lassen. Noch dreimal schmelzen und abkühlen lassen. Nach dem dritten Erwärmen flüssig durch ein Sieb filtern. Die Salbe kühl aufbewahren.

Vorsicht: Salbe 2 bis 3mal täglich auf die betroffene Stelle auftragen. Nicht länger als 4 bis 6 Wochen anwenden!

Rosa Beckler, Roth

Bei geschwollenen, schmerzenden Füßen, bei Rückenschmerzen, Muskelschmerzen und stumpfen Verletzungen

Odermenning-Bad

Bei Verletzungen als Bad oder Umschlag, wundheilungsfördernd

1 EL Odermenningkraut mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen.

Brigitte Boscher, Osterdorf

Kräuterwickel

Bei Schleimbeutel- und Sehnenscheidenentzündung

Thymian
Salbei
Kerbel

Trockene Kräuter zu gleichen Teilen in einen Waschlappen geben. Diesen im Backofen bei höchstens 100°C erwärmen. Auf die betroffene Stelle legen bis sie abgekühlt sind. Kann mehrmals verwendet werden.

Unbekannte Landfrau aus Oberhard

Brennnessel-Bad

Als Frühjahrskur für die Haut

4 bis 5 handvoll frische Brennnessel in 2 l Wasser ansetzen, zum Kochen bringen und 15 Min. köcheln lassen. Abseihen und ausdrücken. Grünen Sud dem Badewasser zugeben.

Anneliese Rühl, Seidelsdorf

Spitzwegerichblätter

Bei offenen Verletzungen

Frische Blätter des Spitzwegerichs in der Hand rollen, bis Pflanzensaft austritt und dann auf die Wunde legen und mit Verband befestigen.

Bei einem guten Wahlergebnis der CSU kann Westmittelfranken zwei zusätzliche Abgeordnete in den Bundestag entsenden.

Platz 31: **Arthur Auernhammer** (46 Jahre), Landwirtschaftsmeister aus Oberhochstadt bei Weißenburg

Platz 34: **Jan Helmer** (45 Jahre), Diplominformatiker, Geschäftsführer der Firma Ernst Müller GmbH in Windsbach

Deshalb bitten wir Sie um Ihre Erststimme für Josef Göppel und um Ihre Zweitstimme für die CSU.

CSU

Schlafstörungen

Beruhigende und entspannende Heilkräuter können bei Ein- und Durchschlafstörungen helfen. Sie stabilisieren den Tag-Nacht-Rhythmus und fördern bei regelmäßiger Anwendung einen erholsamen Schlaf.

Teemischungen bei nervös bedingten Schlafstörungen

1) 25 g Passionsblumenkraut
   30 g Melissenblätter
   10 g Lavendelblüten
   35 g Baldrianwurzel

2) 20 g Hopfenzapfen
   30 g Pfefferminzblätter
   30 g Melissenblätter
   10 g Lavendelblüten

2 TL Baldrianwurzel mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, den Sud 12 Std. ziehen lassen und abseihen.

Aus den restlichen Kräutern wie gewohnt einen heißen Aufguss machen: 2 TL Teemischung mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, Tee 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Den Tee anschließend mit Baldriantee mischen. Teezubereitung abends vor dem Zubettgehen trinken.

Lavendel-Fußbad

Eine handvoll Lavendelblüten in eine Schüssel und diese mit heißem Wasser übergießen.

Die ätherischen Öle wirken entspannend und fördern die Schlafbereitschaft.

Schlafkissen

20 g Lavendelblüten
20 g Johanniskraut
20 g Melissenblätter
20 g Hopfenblüten
20 g Heublumen

Die Kräuter mischen und in ein Leinensäckchen füllen. Das Kräutersäckchen auf das Kopfkissen legen. Durch die Körperwärme werden die ätherischen Öle verflüchtigt und können inhaliert werden.

Einhorn-Apotheke, Weißenburg

Für den Wahlkreis da

Besichtigung der neu erbauten Werkhalle der Firma Bystronic Armatec GmbH in Gunzenhausen. Das Unternehmen stellt Fertigungsmaschinen für Spezialgläser her. Von links: IHK-Vizepräsidentin Erika Gruber, die Stadträte Karl-Heinz Fitz, Arno Derneth, Friedrich Kolb, Werkleiter Bernd Bedner, CSU-Fraktionsvorsitzender im Stadtrat Manfred Pappler. Gunzenhausen, 15. Januar 2009

Gespräch in der Geschäftsstelle der Hesselbergregion zur Reaktivierung der Bahnlinien Nördlingen - Dinkelsbühl - Dombühl und Nördlingen - Gunzenhausen. Unterschwaningen, 4. Februar 2009

Die weltberühmten Solnhofer Platten werden heute noch nach alter Tradition gefertigt. Schon die Römer nutzten diesen wunderbaren Stein für die Bauten im Hinterland des Limes. 2. von links: Joachim Schröter (2. Bgm.). Solnhofen, 17. Februar 2009

2009 bringen Ammelbrucher Kinder dem Abgeordneten ein Ständchen. Josef Göppel besucht regelmäßig die Gemeinden seines Wahlkreises.

rechts: Krönung der neuen Apfelkönigin in Wilburgstetten am 5. Oktober 2008

unten: Josef Göppel am Pflug beim Tag der Feldarbeit mit Pferden. Steinberg bei Leutershausen, 10. August 2008

Impressum

Herausgeber:
CSU-Bundeswahlkreis Ansbach-Weißenburg-Gunzenhausen
V.i.S.d.P. Henrik Ochsenkühn, Triesdorfer Str. 74, 91522 Ansbach
Texte: Christine Göppel; Robert Spanheimer
Fotos: Maria Wenk, geb. Göppel; Bundestagsarchiv; Wahlkreisarchiv
Zeichnungen: Gudrun Sundermann
Layout: Heike Schmidt, Dipl. Designerin (FH)
Produktion: schmidt+schmidt, Werbeagentur GmbH, Fürth
Gedruckt auf 100% Recycling-Papier
ISBN 978-3-00-027778-8

Landschaft - Kultur - pulsierendes Leben

Bundeswahlkreis Ansbach-Weißenburg-Gunzenhausen

Bundestagswahl am 27.09.09

Erststimme für Josef Göppel

Zweitstimme für die CSU

Für die Menschen da. Göppel.

Josef Göppel

Kräuterbüchlein

Alte Heil- und Hausrezepte

www.goeppel.de