

Heublumen *Graminis flos*

 wildkraeuterwerkstatt.de/heublumen-graminis-flos/



Heublumen sind Blüten, Samen, Stängel und Blätter verschiedener Wiesengräser, die nach dem Ernteschnitt das Heu bilden. Durch einen Fermentationsprozess während des Trocknens entwickelt sich der typische Geruch nach Heu. Der feine Geruch variiert in seiner Zusammensetzung, je nach Lage der Wiese. Er kommt vor allem vom Ruchgras, *Anthoxanthum odoratum*, einem häufigen Wiesen-gras mit Cumaringlykosiden, aber auch von Kleearten, Lieschgras, Fuchsschwanz, Wiesenschwingel und anderen Wiesenblumen. Beim Lagern in der Scheune fallen Blüten und unreife Früchte aus und lassen sich im Winter am Boden der Tenne zusammenkehren. Pfarrer Kneipp hat sie im Allgäu erstmalig kennengelernt und in seine Therapie eingeführt.

Wirkungen: Heublumen sind Wärmeträger und bewirken eine vermehrte Durchblutung, Hautrötung und reflektorisch eine Muskelentspannung und Schmerzlinderung. Heublumen sind kreislaufaktiv und wirken kampferähnlich, durchblutungsfördernd und verstärken den Hautreiz. Durch die kutivisceralen Reflexe werden die inneren Organe besser durchblutet.

Indikationen: Ausgezeichnetes Mittel bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen zur örtlichen Wärmebehandlung. Rheumatische und arthritische Schmerzen, akute Myalgien. Bei schmerzhaften Veränderungen von Gelenken, Muskeln oder Sehnen nach Unfällen, Knochenbrüchen oder Operationen, bei Hexenschuß oder anderen muskelerheumatischen Zuständen. zur Therapieunterstützung bei Nieren-, Blasen- und Galleleiden (gilt als „Opium der Naturheilkunde“). Als Handbad bei Schwellung und Knotenbildung: in 1 l Tee bei ca. 40° C „Fingerübungen“ machen (10 Minuten lang), danach Beinwellsalbe auftragen und mit Handschuhen über Nacht warm halten. Einen Heublumensack (selbst zubereitet oder als Fertigpräparat) im Wasserdampf 15 Min. erhitzen (im Dampfkochtopf 1-2 Minuten) und dann vorsichtig ausdrücken. So heiß wie möglich dicht auf die betroffene Stelle legen und mit einem Wolltuch straff fixieren. Die Auflage bleibt, solange sie angenehm ist (etwa 40 Minuten). Als Heusack mit einer Temperatur von 42° C aufgelegt, werden die Wirkstoffe direkt resorbiert und wirken sowohl lokal als auch generalisierend. Es kommt zu Schmerzlinderung und Sedierung, zu einer Durchblutungssteigerung mit erhöhtem Gewebsstoffwechsel und zu einer Tonusminderung der Muskulatur, „verbunden mit einer Elastizitätszunahme des Bindegewebes“ (FINTELMANN).

Vorsicht: nicht bei akuten Neuralgien!

Gegenanzeigen: Akute oder entzündliche Erkrankungen, offene Hautareale, Allergien.

Inhaltsstoffe: Cumaringlykoside (je nach Erntestandort in unterschiedlicher Menge), Furanocumarine, ätherische Öle, Gerbstoffe.

Wirkungen: Örtlich durchblutungsfördernd und schmerzlindernd, erhöht den Gewebstoffwechsel und die Elastizität des Bindegewebes und führt zu einer Tonusminderung der Muskulatur. Indikationen: Stumpfe Verletzungen zur Hämatomresorption. Schmerzhaft Veränderungen von Gelenken, Muskeln oder Sehnen nach Unfällen, Knochenbrüchen oder Operationen. Darreichungsformen: Heublumensack (selbst zubereitet oder als Fertigpräparat) im Wasserdampf 15 Min. erhitzen (im Dampfkochtopf 1-2 Minuten) und dann vorsichtig ausdrücken. So heiß wie möglich (etwa 42°C) auf die betroffene Stelle legen und mit einem Wolltuch straff fixieren. Die Auflage bleibt, solange sie angenehm ist, ca. 40-50 Min. liegen. Danach 1/2 Std. Bettruhe.

Tagesdosis: 1-2 x tgl. als feuchtheiße Kompresse anwenden.

Nebenwirkungen: In sehr seltenen Fällen allergische Hautreaktionen, Heuschnupfen.

Gegenanzeigen: Offene Verletzungen, akute rheumatische Schübe, akute Entzündungen, Neuralgien. Präparate: Kneipp Heupack Herbatherm N Kompressen.

Teezubereitung, äußerliche Anwendung: für Hand- oder Fußbäder bei Schwellungen/Schmerzen:

4 EL Heublumen mit 1 l kochendem Wasser übergießen, bedeckt 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Bei ca. 40° C etwa 10 Minuten lang das Gelenk darin bewegen, danach Beinwellsalbe auftragen und über Nacht warm halten.

Kommission E: Degenerative Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (lokale Wärmetherapie).

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt