

hobbytipp

Aloe vera & Co –
Lebenselixiere aus dem Mittelalter



Inhalt	Seite		
Die Medizin des Mittelalters	3	Ringelblume - mehr als nur Gartenschönheit	9
Die vergessene Kunst - Wickel anlegen	5	Aloe vera – Göttin der tausend Wunder	10
Quark-, Wirsing- und Kohlwickel	6	Erste Hilfe auf der Fensterbank	11
Der Klostergarten für den eigenen Balkon	7	Wertvolles Lebensmittel: Traubenkerne	11
Thymian – Kraftprotz gegen Bakterien und Viren	7	Procyanidin – der Stoff, der Radikale fängt	12
Salbei - die „heilende“ Pflanze	8	Gesundheit aus dem Mehl	13
Spitzwegerich - „gekautes“ Heilmittel	8	„Mittelalter zum Selbermachen“	13

Übrigens: Die Herstellung des hobbytipps wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Wir hoffen, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

Das Wissen der hobbythek von A-Z – Gesund durchs Leben

In mehr als 25 Jahren hobbythek – das heißt in mehr als 300 Sendungen und über 50 Büchern – hat sich ein enormes Wissen angesammelt, das immer auch mit praktischer Anwendung im Alltag verbunden ist.

Dieses Wissen wird in diesem Buch zum ersten Mal zusammengefasst und alphabetisch unter Begriffen geordnet, die zwar die meisten kennen, aber oft nicht durchschauen. Denn es gehört zu den Prinzipien der hobbythek, auch wissenschaftlich komplizierte Zusammenhänge verständlich zu erklären.

Lassen Sie sich einfach von Stichwort zu Stichwort führen. Auf diese Weise erfahren Sie vieles, was Ihnen zunächst völlig fremd war, Ihnen das Leben aber auf mannigfaltige Weise erleichtern kann.

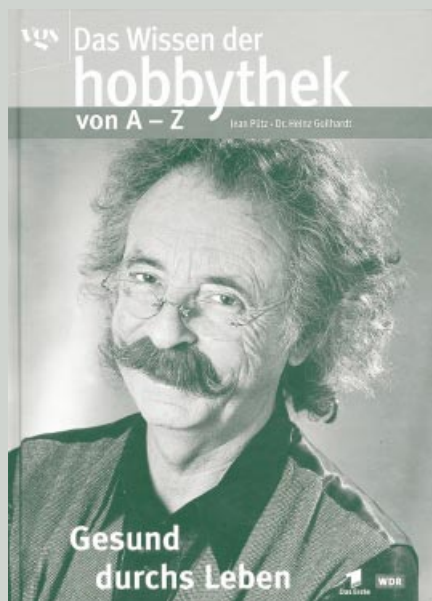
Alle Themen, die der hobbythek wichtig waren und sind, spiegeln sich in

diesem einmaligen Nachschlagewerk von A-Z wider: Welche Ernährung ist gesund? Wie funktioniert unser Körper? Worauf sollte man bei der Industriewerbung nicht hereinfallen? Wie kann man Energie sparen? – kurz: Welche Alternativen gibt es für ein gesundes und vor allem genussreiches Leben?

Natürlich mit vielen beliebten Rezepten und Umsetzungsvorschlägen für den Alltag!

Autoren: Dr. Heinz Gollhardt und Jean Pütz

egmont-vgs, 2001, ISBN: 3-8025-6226-7 Preis: EUR 24,90



Im WDR-Mausladen können Sie die hobbythek-Bücher auch online bestellen: <http://wdrladen.wdr.de>



Liebe Zuschauer,

mit unserem hobbytipp möchten wir Sie dieses Mal auf eine Zeitreise in das Mittelalter einladen. Für viele ist das die dunkle Epoche der Hexenverfolgung, des Aberglaubens und der großen Krankheiten wie der Pest und Syphilis. Doch andererseits übt das Mittelalter auch eine große Faszination auf uns aus, nicht zuletzt seit dem Roman „Der Name der Rose“ von Umberto Eco und vielen weiteren Mittelalter-Schmökern, die diesem Klassiker folgten. Das Mittelalter ist eine Epoche voller Gegensätze und Geheimnisse, aus der uns abenteuerliche Rittergeschichten und Sagen überliefert sind, und die über Jahrhunderte hinweg von der unerschütterlichen Macht der Kirche dominiert wurde. Obwohl wir uns heute mit überlieferten, mittelalterlichen Quellen ein zumindest schemenhaftes Bild des Mittelalters machen können, gibt es mehr offene Fragen als schlüssige Antworten: Wie lebten die Menschen wirklich? Welche Träume und Ideale hatten sie? Wie sah der Alltag der Armen und der Reichen aus? Und nicht zuletzt: Gab

es so etwas wie ein „Gesundheitssystem des Mittelalters“? Und noch eine Frage ganz anderer Art scheint auf den ersten Blick berechtigt: Was haben das Mittelalter und die mittelalterliche Medizin mit einer Wissenschaftssendung wie der hobbythek zu tun? Ganz einfach: Die Klöster des frühen Mittelalters waren die Wissenszentren schlechthin, sozusagen die Universitäten dieser Zeit. Denn außer den gelehrten Geistlichen konnte kaum jemand lesen und schreiben. Die mittelalterlichen Mönche übersetzten antike griechische und lateinische Texte, die das Wissen von Jahrtausenden beinhalteten. Ohne die aufwendige Arbeit der Mönche wäre dieser Wissensschatz für immer verloren gegangen. Er umfasst auch das medizinische Wissen der Zeit, das sich über Jahrtausende entwickelt hatte. Vielleicht vergessen wir heute manchmal, dass nicht nur die Chinesen und Inder eine traditionelle Medizin haben, sondern auch wir Europäer - und davon können wir heute noch profitieren. Neben der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, gibt es also auch eine TEM, eine Traditionelle Europäische Medizin.

Wir möchten Sie einladen, die TEM mit uns auf den nächsten Seiten zu entdecken.

Ihre Sabine Fricke und Jean Pütz

Die Medizin des Mittelalters

Ich schwöre bei Apollon dem Arzt und bei Asklepios, Hygieia und Panakeia, alle Maßnahmen nach Kräften und gemäß meinem Urteil zum Nutzen der Kranken einzusetzen.

So etwa schwören seit der Antike alle Mediziner zum Abschluss ihrer Studien. Überliefert wurde uns der Eid des Hippokrates durch die Übersetzungen mittelalterlicher Klostermediziner. Diesen Forschern haben wir es zu verdanken, dass Jahrtausende altes Wissen bis heute erhalten geblieben ist. Zu einer Zeit, als es

noch keinen Buchdruck gab, war jedes Schriftstück ein Unikat. Mit dem Verlust eines Dokumentes konnten wissenschaftliche Entdeckungen auf ewig verloren gehen. Die einzige Sicherheit bestand darin, möglichst viele Kopien zu erstellen. Diese Aufgabe übernahmen im Mittelalter die namenlosen sogenannten Kopisten, die in den zahlreichen Klöstern lebten.

Dank der akribischen Arbeit der Mönche sind einige antike Quellen bis heute überliefert. Zwei davon wirkten auf die Medizin des Abend-

Impressum

Text: Markus Schall und Sven Gummich

Redaktionelle Betreuung: Sabine Fricke

Satz: Daniela Heine und Vladimir Rydl

Designkonzept: Irina Rasimus

Grafische Gestaltung: Gläser

Erscheinungsdatum: 12.06.2003



In den Klöstern lebten neben zahlreichen Kopisten auch heilkundige Brüder.



Plinius' Monumentalwerk war eine Art frühe medizinische Enzyklopädie.

Vier-Säfte- und Signaturenlehre



Äußerlich ähnelt die Walnuss dem menschlichen Gehirn. Die Menschen im Mittelalter glaubten deshalb, dass diese Frucht Erkrankungen des Gehirnes heilen könnte.

landes besonders nachhaltig. Plinius der Ältere galt schon in der Antike als ein Allroundgenie, denn neben seiner Tätigkeit als Feldherr, Flottenchef und Politiker war seine echte Leidenschaft die Naturwissenschaft. In einem 37-bändigen Monumentalwerk fasste Plinius das gesamte medizinische Wissen der griechischen und römischen Antike zusammen - eine Art frühe medizinische Enzyklopädie.

Zudem entwickelte Galen eine frühe Krankheitslehre, die als Vier-Säfte-Lehre populär wurde und die Medizin über Jahrhunderte hinweg bestimmte.

Darin ging er davon aus, dass die vier Säfte Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle sich im menschlichen Körper im Gleichgewicht befinden. Verschiebt sich das Gleichgewicht, so erkrankte der Mensch.

Während man im Mittelalter mit Hilfe der Vier-Säfte-Lehre nach Erklärungen für Krankheiten suchte, bildete die Signaturenlehre die Grundlage für die Behandlung der Krankheiten. Sie sollte dem behandelnden Arzt helfen, die richtige Heilpflanze zu finden.

Man stellte sich damals vor, dass alle Pflanzen zum Wohle des Menschen erschaffen waren. Damit der Mensch aber erkennen kann, welches Kraut gegen welche Krankheit hilft, sind die Pflanzen mit bestimmten Merkmalen - den sogenannten Signaturen - ausgestattet. Diese sollten Hinweise auf das Anwendungsgebiet der Heilpflanzen geben. Die gefleckten Blätter des Lungenkrauts z. B. haben Ähnlichkeit mit dem Lungengewebe und deshalb glaubten die Heilkundigen des Mittelalters, dass es gegen Erkrankungen der Bronchien und Lungen hilft. Bis heute spiegelt sich dieser Glaube im deutschen Namen wider.

So abwegig diese Theorie für die moderne Wissenschaft ist - die Signaturenlehre ist noch immer nicht ganz verschwunden und kann uns noch heute im Alltag begegnen. Das belegen z.B. Brennnessel-Shampoos, wie sie zuhauf in Dro-

gerien zu kaufen sind. Genau genommen ist es der mittelalterlichen Signaturenlehre zu verdanken, dass es diese Shampoos heute noch gibt. Denn damals dachte man, dass die feinen Härchen der Brennnessel ein Zeichen für die spezielle Heilwirkung der Pflanze auf das menschliche Haar seien. Möglicherweise regen die enthaltenen Säuren in der Brennnessel tatsächlich die Durchblutung der Kopfhaut an. Das könnte Haarausfall verzögern, vermuten einige Wissenschaftler heute.

Viele Ansichten der mittelalterlichen Medizin sind veraltet und mit unserem heutigen naturwissenschaftlichen Wissen kaum vereinbar. Doch auch wenn wir heute über solche Vorstellungen lächeln: Wir dürfen nicht vergessen, dass sie den Menschen des Mittelalters durchaus geholfen haben. Die Signaturenlehre und auch die Vier-Säfte-Lehre brachten System ins Chaos. Die Pflanzenvielfalt war auf einmal überschaubar und es wurde möglich, aus der Vielzahl der Wildpflanzen herauszufinden, die tatsächlich gegen bestimmte Krankheiten wirken.



Die feinen Härchen der Brennnessel erinnern an menschliches Haar.

Die vergessene Kunst - Wickel anlegen

Wer sich die Mühe macht, genau hinzusehen, kann von der mittelalterlichen Medizin einiges lernen. Die damaligen „Medikamente“ und Heilmittel halfen zwar nicht immer, aber dafür hatten sie auch kaum Nebenwirkungen. Besonders beliebt waren zum Beispiel Wickel.

Noch vor wenigen Jahrzehnten war die traditionelle Wickelkunst eine Selbstverständlichkeit - auch in der professionellen Pflegearbeit. Heute ist sie in Vergessenheit geraten, denn natürlich kann man mit diesen alten Hausrezepten nicht so viel Geld verdienen wie mit teuren Fertigmedikamenten. Zudem muss man sagen, dass für solche traditionelle Heilrezepte Zeit und Geduld nötig ist - und das ist ganz bestimmt auch ein Teil ihres Geheimnisses.

Glücklicherweise ist die Wickelkunst zur Zeit wieder richtig im Kommen. Wer mehr über verschiedene Wickeltechniken und geeignete Inhaltsstoffe erfahren möch-

te, dem empfehlen wir einen Wickelkurs mit ausgebildeten Fachkräften. Diese werden von verschiedenen Verbänden und Fortbildungsveranstaltern wie z.B. den Volkshochschulen immer häufiger angeboten.

Wickel sind sehr wirkungsvoll. Je nach Erkrankung wendet man warme oder kalte an. Als Faustregel gilt, dass kalte Anwendungen die aktive Durchblutung der Haut und den Stoffwechsel anregen, beruhigen und Fieber senken können. Warme Wickel führen der Haut Wärme zu und werden meist bei chronischen Erkrankungen, aber auch bei Schmerz- und Krampfzuständen eingesetzt. Zusätze und Substanzen, die in ihnen enthalten sind, unterstützen die heilende Wirkung. Auch die Seele des Kranken profitiert. Die sorgsame Berührung und die menschliche Nähe haben einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden des Kranken und seine weitere Genesung.

Wickel anzulegen ist recht einfach, nur ein paar entscheidende Dinge sollten beachtet werden. Die meisten Wickel bestehen aus drei Lagen: dem feuchten Innentuch, einem trockenen Zwischentuch und dem wärmenden Außentuch. Damit man das Innentuch hygienisch waschen kann, sollte es am besten aus Leinen oder Baumwolle bestehen. Einfache Babystoffwindeln eignen sich hervorragend und sind für wenig Geld in fast jedem Kaufhaus zu bekommen. Wichtig ist, dass das Zwischentuch etwas größer als das Innentuch ist, damit dieses gut abgedeckt werden kann. Außerdem sollte auch das Zwischentuch luftdurchlässig sein. Nur dann kann die Feuchtigkeit verdunsten und der Wärme- oder auch der Kältereiz kommen zustande. Baumwolle eignet sich besonders gut. Für das Außentuch empfehlen wir Wolltücher. Im Notfall sind auch dicke Frottee-Handtücher zu gebrauchen.

Noch etwas ist ganz entscheidend: Derjenige, dem ein Wickel angelegt wird, muss sich mit damit wohl fühlen. Der Wickel darf also nicht zu locker aber auch nicht zu eng angelegt sein. Außerdem muss die Temperatur stimmen. Fängt man z. B. nach einigen Minuten an zu frieren, sollte der Wickel schleunigst wieder abgenommen werden.



Für einen heilenden Wickel braucht man nicht viel.

Wickeln Sie sich gesund



Entscheidend ist, dass man sich mit dem Wickel wohlfühlt.

Rezept

Quarkwickel

- Naturbelassener Speise-Quark
- Innentuch aus Baumwolle oder Leinen
- Zwischentuch aus Baumwolle
- Außentuch aus Wolle oder dickem Frotteestoff



Quarkwickel lindern Halsschmerzen.

Rezept

Wirsing- und Kohlwickel

- Einige Wirsingblätter, alternativ Weißkohlblätter
- 1 Leinentuch
- 1 elastische Binde oder Netzverband



Kohl: Nicht nur leckeres Gemüse, sondern auch gut für Gelenke.

Quarkwickel

Mit einem Quarkwickel lassen sich verschiedene Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Sonnenbrand oder Insektenstiche behandeln; besonders gut wirkt er auch bei Entzündungen im Hals- und Rachenbereich.

Der Quark sollte etwa zimmerwarm und in keinem Falle zu kalt sein. Die Fettstufe des Quarks spielt dabei keine Rolle. Mit einem Messer den Quark auf einem Tuch etwa fingerdick verteilen. Dieses Innentuch (s.o.) wird nun mit der Quarkseite auf den Hals gelegt, anschließend ein weiteres, trockenes Zwischentuch (s.o.) darüber geschlagen. Zum Schluss kann das Ganze noch mit einem wärmenden Tuch aus Wolle oder einem dicken Frottee-Handtuch umwickelt werden. Bei Menschen, die Wolle als unangenehm empfinden oder gar allergisch reagieren, sollte das Wolltuch die Haut nicht berühren. Außerdem ist es ratsam, dass der Wickel relativ straff gezogen ist, so dass keine Luft zwischen Haut und Wickel eintreten kann. Nach wenigen Minuten stellt sich dann ein angenehmes Wärmegefühl ein.

Wirsing- und Kohlwickel

Beim Wirsing- oder auch Kohlwickel nutzt man die Heilkräfte alter Gemüsepflanzen. Äußere Anwendungen mit Weißkohl sind schon aus der Antike bekannt. Sie eignen sich insbesondere bei entzündeten Gelenken und rheumatischen Beschwerden. Die heilende Wirkung des Wirsing- oder auch des Kohlwickels führen Forscher vor allem auf den Gehalt an entzündungshemmenden Flavonoiden und Senfölglykosiden zurück, die sowohl Kohl als auch Wirsing enthalten.

Die äußeren grünen Blätter eignen sich besonders gut. Wichtig ist nur, dass sie gesund sind. Mit einem Messer zunächst den mittleren, harten Strunk entfernen. Anschließend die Blätter mit einem Nudelholz oder einer Glasflasche flach walzen, so dass die Blattrippen aufbrechen und der Saft austreten

kann. Keinesfalls darf hierfür ein Nudelholz aus Holz verwendet werden, sonst würde das Holz die wertvollen Inhaltsstoffe aufsaugen. Je nach Größe der zu behandelnden Fläche braucht man so viele Blätter, dass sie dachziegelartig überlappend aufgelegt werden können. Die Blätter umwickelt man nun mit einem Leinen- oder Baumwolltuch. Damit das Ganze gut sitzt und nicht verrutscht, wird der Netzverband oder eine elastische Binde darüber gestreift. So können die Heilkräfte der Pflanze längere Zeit einwirken, zum Beispiel über Nacht. Sobald sich die Blätter verfärben oder beginnen, streng zu riechen, sollten sie entfernt werden. Ein wärmendes Außentuch aus Wolle oder Frotteestoff ist beim Kohlwickel nicht nötig, weil hier nicht der Temperatureffekt sondern die Pflanzenwirkstoffe im Vordergrund stehen.

Warme Wickel

Wärmewickel wirken im Grunde wie Wärmflaschen, allerdings mit dem Unterschied, dass Wickel die Körperpartien besser umschließen und dass man ihnen heilpflanzliche Wirkstoffe zusetzen kann. Warme Wickel tun vor allem bei chronischen Erkrankungen der Haut und der Gelenke gut. Als Zusatz eignen sich eine ganze Reihe von Pflanzen. Heublumen z. B. enthalten Cumarin und ätherische Öle, die die Durchblutung anregen und somit Schmerzen lindern können. Zinnkraut, auch Schachtelhalm genannt, wirkt besonders gut bei rheumatischen Beschwerden und Schwellungen. Auch die allseits bekannte Kamille wurde im Mittelalter häufig für Wärmewickel verwendet. Sie hilft bei Entzündungen und wirkt beruhigend.

Rezept

Warme Wickel

- etwa 50 g Kamillenblüten
- 1/2 Liter abgekochtes Wasser
- Innentuch aus Baumwolle o. Leinen
- Zwischentuch aus Baumwolle
- Außentuch aus Wolle oder dickem Frotteestoff

Die Blüten ins aufgekochte, noch heiße Wasser einrühren. Etwa drei Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen. Die warmen, keinesfalls heißen (Verbrennungsgefahr!) Blüten auf das Innentuch verteilen und ringsum einschlagen. Dann auf die Haut legen und mit den zwei Tüchern wie oben beschrieben einwickeln. Die Packung sollte so lange einwirken, bis die Kamillenblüten abgekühlt sind.



Heilpflanzen und Wickel – eine ideale Ergänzung.

Der Kloostergarten für den eigenen Balkon

Geprägt durch den christlichen Grundgedanken der Nächstenliebe übernahmen das ganze Mittelalter hindurch Klöster die Funktion der örtlichen Krankenstation. Da die Grundlage der damaligen Medizin die Pflanzenheilkunde war, kam den Kloostergärten eine ganz besondere Bedeutung zu. Früh schon legte man neben dem Nutzgarten mit zahlreichen Gemüsen auch spezielle Kräutergärten an. Der Einfachheit halber wurden Pflanzen mit einer ähnlichen Wirkung in gemeinsame Beete gesetzt. So war die Ernte für den unkundigen Gehilfen ein-

facher. Der brauchte nur in das entsprechende Beet zu greifen, um die richtige Pflanze – etwa gegen Fieber – herauszuholen.

Auch heute noch kann man sich einen kleinen Kloostergarten auf dem Balkon oder im Garten anlegen. Dafür benötigt man nicht Dutzende von verschiedenartigen Pflanzen wie man sie in mittelalterlichen Kloostergärten vorfand. Auch eine kleine Handvoll tut gute Dienste. Vier, die man einfach bekommt und die nicht viel Pflege brauchen, haben wir dafür ausgewählt.



In mittelalterlichen Klöstern wurden Dutzende verschiedenartiger Heilpflanzen gezüchtet.

Schon die griechischen Quellen der Klostermediziner singen ein Loblied auf ihn. Damals war man der Ansicht, dass der Thymian bei so verschiedenen Krankheiten wie Leber- und Milzproblemen, bei Asthma aber auch gegen Würmer hilft. Vieles von dem, was ihm nachgesagt wurde, konnten Wissenschaftler nicht bestätigen. Eines jedoch ist heute belegt: Thymian hat die stärkste antiseptische Wirkung aller heimischen Pflanzen. Er ist reich an verschiedenen ätherischen Ölen, Gerbstoffen und so genannten Flavonoiden. Hauptwirkstoff jedoch ist das Thymol, ein pflanzliches Phenol. Es ist wirksam gegen Bakterien und Viren und fördert die Durchblutung der Haut. Deshalb hilft Thymian sehr gut bei Entzündungen im Hals- und Rachenraum, aber auch bei Erkrankungen der Atemwege. Die Pflanze ist ausdauernd und wird ca. 30 Zentimeter hoch. Allerdings verholzt sie sehr leicht und

sollte deshalb alle drei Jahre erneuert werden. Die Pflanzung kann im Herbst oder Frühjahr vorgenommen werden. Als Flachwurzler kann Thymian auch gut in Blumentöpfen gedeihen und eignet sich so ausgezeichnet für den Balkon.

Thymiantee

Ein Thymiantee ist zugegebenermaßen ein wenig gewöhnungsbedürftig, kann aber bei Erkältungskrankheiten kleine Wunder bewirken.

Wie bei vielen Kräutertees zunächst das Wasser kochen, vom Herd nehmen, die Kräuter hinzufügen und zugedeckt etwa fünf Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich eine Tasse möglichst heiß trinken. Aber Thymian lässt sich nicht nur als Tee verwenden. In Saudi-Arabien sind Thymianbrote als leichter und gesunder Snack auf dem Schulhof beliebt.

Thymian – Kraftprotz gegen Bakterien und Viren



Beim Thymian haben Bakterien kaum eine Chance.

Rezept

Thymiantee

- Pro Tasse:
- 2 TL Thymiankraut
 - Wasser

Rezept

Thymianbrot

- Brotfladen oder auch beliebige Brotsorte
- Getrockneter und fein gemahlener Thymian
- Olivenöl
- Sesam

Thymianbrot – der gesunde Pausensnack

Das Brot mit Olivenöl beträufeln, Thymian und Sesam darüber streuen und nach Geschmack salzen. In einigen arabischen Lebensmittelgeschäften sind auch fertige Gewürzmischungen unter dem Namen „sätär“ erhältlich, die nur noch unter das Olivenöl gerührt werden müssen.



Gesunder Pausensnack aus Saudi Arabien – Thymianbrot.

Salbei – die „heilende“ Pflanze



Salbei hat vorzügliche antiseptische Eigenschaften.

Ein wohlschmeckender Tee lässt sich aus Salbei zubereiten. Aber über den Geschmack hinaus entwickelt Salbei auch eine ganz besonders intensive Heilwirkung. Das kann man auch schon am Namen erkennen. Der lateinische Namen „Salvia“ leitet sich von „salvare“ ab, was so viel bedeutet wie „heilen“ oder „bewahren“. Das zeigt, wie universell Salbei in der frühen Heilkunde eingesetzt wurde. Er fehlte in keinem Klostergarten. Der mehrjährige Strauch wird bis zu 50 Zentimeter hoch. Am besten gedeiht er in

sonniger Lage auf magerem, steinigem Boden. Will man neue Salbeipflanzen setzen, so ist der Herbst und das Frühjahr die beste Zeit dafür. Da der alte Salbeistock leicht verholzt, sollte man alle 5 Jahre neue Ableger oder frische Pflänzchen setzen.

Spülungen mit Salbeitee haben sich bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum bewährt – mehrmals täglich gurgeln.

Frische oder getrocknete Salbeiblätter in einen Topf mit vorher gekochtem Wasser geben. Etwa fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit der noch lauwarmen Flüssigkeit mehrmals täglich spülen. Selbstverständlich kann aus den Salbeiblättern auf gleiche Art und Weise ein Tee hergestellt werden. Auch dieser sollte möglichst warm getrunken werden.

Rezept

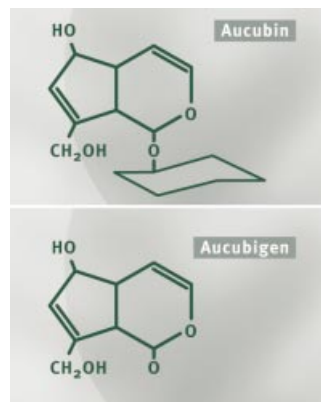
Salbeitee

- Pro Tasse:
- Je nach Größe 2 - 3 Salbeiblätter
 - Wasser

Spitzwegerich – „gekautes“ Heilmittel



Eigentlich wächst Spitzwegerich wild auf zahlreichen Wiesen. Inzwischen gibt es bei uns aber auch Samen zu kaufen, um ihn gezielt im Garten zu ziehen. Die mittelalterlichen Klösterbücher nennen ihn „kühlend und trocknend“. Der Spitzwegerich ist eine Art Erste Hilfe bei Schürfwunden und Insektenstichen. Seine Blätter werden einfach zerrieben und auf die Wunde aufgelegt. Eine auf den ersten Blick abenteuerlich anmutende Anwendung hat sich aus dem Mittelalter bis in unsere heutige Volksheilkunde herüber gerettet: Wenn man die Spitzwegerichblätter vorher im Mund zerkaut, wirken sie noch besser – und das ist biochemisch sogar nachzuvollziehen.



Die Heilwirkung des Spitzwegerichs wird noch gesteigert, wenn man ihn vor dem Auftragen auf Schürfwunden zerkaut.

In den Blättern des Spitzwegerichs sind verschiedene Zuckerstoffe enthalten, darunter auch das sogenannte Aucubin. Dieser Stoff wirkt schon an sich antibakteriell, aber diese Wirkung kann noch gesteigert werden – und zwar durch den menschlichen Speichel. Der enthält

Enzyme, darunter die Glykosidasen, die die Zuckergruppe des Aucubins abspalten können. Damit verwandeln sie das Aucubin in Aucubigen. Dieses Aucubigen hat eben eine noch bessere entzündungshemmende Wirkung als der ursprüngliche Stoff der Pflanze.

Geradezu Lobeshymnen sang Hildegard von Bingen auf die Ringelblume. Damit war sie die Erste, denn die Ringelblume spielte in der antiken Medizin kaum eine Rolle. Die Äbtissin beschreibt die Blätter, Blüten und den Saft der Calendula – wie die Ringelblume offiziell heißt – als entzündungshemmend.

Wen wundert es da, dass wir auch heute noch in Apotheken und Drogerien eine Vielzahl von Salben und Cremes, aber auch Shampoos, Seifen, Badeöle und sogar Sonnenschutzmittel finden, die Calendula enthalten. Fette und ätherische Öle, Carotinoide, Flavonoide, Saponine und Polysaccharide sind in ihr enthalten, ein Vielstoffgemisch, das eben mehr ist als nur die Summe der Einzelteile. Es spricht für die traditionelle Heilkunde, dass die Wirksamkeit der Heilpflanze durch jahrhundertelange Anwendung nachgewiesen wurde, die moderne Medizin aber bis heute die Wirkmechanismen nicht genau erklären kann. Sie können natürlich auf die gekauften Produkte zurückgreifen. Dann wissen Sie aber nicht, welche Art von Ringelblume darin ist oder ob sie nur aus einem Extrakt hergestellt wurden. Deshalb lohnt sich in jedem Fall der Versuch, selber Calendula-Produkte herzustellen.

Calendula-Salbe

Für die Herstellung einer Salbe werden die Heilkräuter zusammen mit Öl oder Fett sanft erhitzt, um die fettlöslichen Inhaltsstoffe zu extrahieren. Hierfür eignet sich weiche Vaseline oder aber auch Olivenöl. Alternativ kann man auch wasserfreies Eucerin verwenden – ein Gemisch aus Fetten und Wachsen der Schafwolle sowie Vaseline. „Eucerinum anhydricum“, so heißt es lateinisch, ist in jeder Apotheke erhältlich.

Rezept

Calendula-Salbe

- 30 g getrocknete oder frische Calendula-Blüten
- 100 g Weiche Vaseline oder Eucerin

Vaseline in einem Wasserbad bei etwa 40°C erwärmen, bis sie flüssig ist. Anschließend die Calendula-Blüten hinzugeben, behutsam unterrühren und das Ganze noch etwa zehn Minuten im Wasserbad belassen. Danach muss dieser Salbenansatz zwei bis drei Tage zugedeckt ziehen, bis sich die Vaseline leicht orange verfärbt hat. Nun die Mischung erneut im Wasserbad bei ca. 40°C erwärmen und noch einmal so lange vorsichtig durchrühren, bis das Gemisch flüssig ist und die Blüten absinken. Jetzt kommt das Abfiltrieren, für das sich am besten ein grobmaschiges Baumwolltuch oder ein ungebrauchtes Baumwoll-Teesieb eignet. Langsam in ein Vorratsgefäß laufen lassen, das Baumwollsieb kräftig ausdrücken – fertig ist eine hervorragende Calendula-Hautpflege-Salbe.

Ringelblumenöl selbst gemacht

Noch einfacher als die Herstellung einer Salbe ist die eines Ringelblumen-Öls. Es kann direkt auf kleinere Wunden, leichte Verbrennungen oder auch Sonnenbrand aufgetragen werden.

Ringelblumenblüten können Sie im eigenen Garten ernten oder getrocknet in der Apotheke bzw. Drogerie kaufen. Die geben Sie in ein Marmeladenglas mit Schraubverschluss. Darüber einfach soviel Öl gießen bis die Blüten gerade bedeckt sind. Hierfür eignet sich am

Ringelblume – mehr als nur Gartenschönheit



Die schönen Blüten der Ringelblume lassen sich zu hautfreundlichen Kosmetika verarbeiten.

Rezept

Ringelblumenöl

- etwa eine Handvoll Ringelblumenblüten
- Kaltgepresstes Olivenöl
- Marmeladenglas mit Schraubverschluss

besten ein kaltgepresstes Olivenöl. Das Glas verschließen und an einen



Auf der Fensterbank müssen die Calendula-Blüten drei Wochen lang auf das Öl einwirken.

warmen, sonnigen Platz stellen, z.B. auf die Fensterbank. Von Zeit zu Zeit das Glas gut schütteln, damit sich die Blüten verteilen. Nach etwa drei Wochen kann man Öl und Blüten mit einem Kaffeefilter oder ungebrauchten Baumwollteesieb trennen. Das Ringelblumenöl lässt sich nun sofort pur verwenden. Zur Aufbewahrung am besten in ein dunkles Fläschchen geben und mit dem Abfülldatum beschriften. Je nach Qualität des Öls und der Lagerung hält es sich ungefähr ein halbes Jahr. Dieses Öl können Sie nun auch in Cremes einarbeiten, z.B. in die Calendula-Hautcreme à la hobbythek.

Calendula-Hautcreme à la hobbythek

Rezept

- 2-3 TL Ringelblumenöl (Herstellung siehe oben)
- 50 g Cremabaht

Für die Calendula-Hautcreme nach und nach das Ringelblumenöl zur Cremabaht dazugeben und gut verrühren. Durch das Öl bekommt die Creme eine leicht gelbliche Färbung. Die Calendula-Hautcreme am besten im Kühlschrank aufbewahren.

Aloe vera – Göttin der tausend Wunder



Schlicht und genügsam, aber mit erstaunlicher Heilwirkung - die Aloe vera.

Im Himalaya heißt sie „Kumari“, die lebende Göttin, in Mexiko „Sábila“, die Wissende, und auch bei uns ist sie unter Bezeichnungen wie „Pflanze der hundert Wunder“ bekannt: die Aloe vera. Sie erlebt zur Zeit eine richtiggehende Renaissance - fast überall auf der Welt. Die Aloe-Pflanzen, die man bei uns bekommt, werden vor allem in Spanien, auf Malta und den Kanaren angebaut. Die weltweit größten Plantagen allerdings liegen in Texas, Florida und Mexiko. Die Aloe ist von Natur aus an extreme Umweltbedingungen angepasst. Als Bewohnerin extrem trockener Standorte steht ihr mit dem Gel, das in ihren dicken fleischigen

Blättern steckt, ein effizienter Wasserspeicher zur Verfügung. Gegen Schädlinge ist sie mit Stacheln gewappnet und ihre Blatthülle enthält das bittere Aloin, das gefräßige Insekten nicht mögen. Was uns bei den Recherchen zu dieser Sendung wirklich überraschte: Bereits im Mittelalter war die Aloe eine der wichtigsten Heilpflanzen überhaupt. Die Mönche nahmen damals schon weite Reisen auf sich, um Pflanzen aus dem Mittelmeerraum zu uns zu bringen. In den Schriften der Klostermedizin wird sie vor allem als Mittel gegen Verstopfung, aber auch für die Behandlung von Wunden und Geschwüren empfohlen.

Wirkstoffvielfalt mit Grenzen

Mittlerweile sind etwa 160 verschiedene Wirkstoffe in der Aloe nachgewiesen. Der bekannteste ist das „Acemannan“, manchmal auch als „Polymonacetat“ bezeichnet. Hinter diesen Namen verbirgt sich ein langkettiges Zuckermolekül, das in ähnlicher Form auch in Ginsengwurzeln oder Shiitake-Pilzen vorkommt. Dem Acemannan werden bei einer innerlichen Anwendung die angeblichen Wunderheilungen der Aloe zugeschrieben. Wissenschaftliche Studien aus den 80er Jahren bescheinigten dem Acemannan zwar eine immunstimulierende Wirkung, die unser Abwehrsystem stärken soll. Aller-

dings fehlen bis heute seriöse klinische Studien in großem Maßstab, die das wirklich belegen und statistisch abgesichert sind. Im krassen Gegensatz zu den spärlichen Forschungsergebnissen stehen die Versprechungen der Werbung. Geht es um die Aloe, ist da oftmals von einem Allheilmittel die Rede, das so unterschiedliche Krankheiten wie Akne, Angina oder Magengeschwüre heilen soll. Häufig verspricht die Werbung sogar, die Aloe könne Krebs oder AIDS besiegen. Das jedoch sind Behauptungen von Scharlatanen, die es ausschließlich auf das Geld ihrer oftmals verzweiferten Kunden abgesehen haben.

Solche angeblichen Wunderheilungen werden durch keine einzige seriöse Studie gestützt.

Belegt ist nur die Wirkung der Antrachinone, zu dem auch das Aloin gehört. Dieses wirkt stark abführend, weshalb Aloe-Extrakt häufig auch als Abführmittel einge-

nommen wird. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) allerdings empfiehlt seit dem 1.11.1996 eine höchstens zweiwöchige Einnahme solcher Extrakte, weil die Antrachinone im Verdacht stehen, ein krebserregendes und erbgutschädigendes Potential zu haben.

Aloe vera ist kein Wunderheilmittel. Auch sie hat ihre Grenzen. Wenn man diese aber kennt, dann kann sie uns viel Gutes tun. Zum Beispiel bei kleineren Wunden, rauher Haut oder auch bei Insektenstichen. Neben dem bereits erwähnten Acemannan enthält die Aloe auch verschiedene Fettsäuren und Polysaccharide. Diese wirken ausgesprochen entzündungshemmend. Die Eigenschaft des schnellen Wundverschlusses kann man mit einem einfachen Versuch verdeutlichen. Schneidet man mit einem Messer ein Stück eines Aloe-Blattes ab, so kann man fast zuschauen, wie es sich von selbst wieder schließt. Und diese Eigenschaft können wir uns zunutze machen. Bei Verbrennungen, Schürfwunden und anderen kleinen Verletzungen reicht es, ein Aloe-Blatt abzuschneiden und die Schnittstelle mit dem kühlenden Gel auf die angegriffene Haut zu legen. Das Blattstück kann auch mit einem scharfen Messer filetiert werden. Hierfür wird die ledrige Außenhaut des Blattes großzügig abgeschnitten und das reine Gel auf die angegriffene Haut gelegt.

Grundsätzlich sind die älteren, dicken Blätter am Außenrand am besten geeignet. In ihnen sind die Wirkstoffe am stärksten konzentriert. Je frischer das Gel aufgetragen wird, desto besser. Mit der Aloe als Erste-Hilfe-Pflanze auf der

Fensterbank haben wir von der hobbythek-Redaktion außerordentlich gute Erfahrungen gemacht, ebenso im Bereich der Hautpflege.

Auch hier empfehlen wir, einfach die frische Pflanze zu verwenden. Im Handel sind verschiedene Gele, Säfte, Konzentrate, Pulver usw. erhältlich. Das Aloe-Gel wird von manchen Herstellern mit Wasser verlängert. Daher sollte man beim Kauf darauf achten, dass der Aloe vera-Anteil auf dem Etikett angegeben ist und mindestens 95% beträgt.

Gesichtsmaske „Wüstenschönheit“

Rezept

- Aloe-vera-Blatt
- 1 TL Honig
- 2 EL Quark
- engmaschiges Küchensieb

Von der frischen Aloe ein Stück eines Blattes abschneiden und zunächst die ledrige Außenhaut mit einem Messer entfernen. Das Gel kann dann durch ein kleines Sieb gedrückt werden, damit es schön sämig wird. Anschließend zusammen mit dem Honig und dem Quark in einer Schüssel vorsichtig verrühren und die Masse gleich darauf auf Gesicht und Hals verteilen. Nach zehn Minuten wieder abwaschen.

Erste Hilfe auf der Fensterbank



Das wertvolle Gel lässt sich schnell freilegen.



Aloe versorgt trockene und spröde Haut mit Feuchtigkeit.

Wertvolles Lebensmittel: Traubenkerne

Ein ganz wichtiger Bestandteil mittelalterlicher Heilmittel war Wein. „Trinke nicht mehr nur Wasser, sondern brauche ein wenig Wein um deinen Magen willen, und weil du oft krank bist“ sagte schon Timotheus in der Antike. Damals wurde

Wein meist mit Kräutern angereichert, um die mindere Qualität und das Fehlen von ausreichend Sonne zu überdecken. Dass an der Heilwirkung des Weines etwas dran ist, hat die moderne Wissenschaft längst nachgewie-

Das Öl aus den Traubenkernen



Traubenkerne sind mehr als nur Abfall.

sen. Ein Gläschen Rot- oder Weißwein pro Tag kann Herzerkrankungen vorbeugen und das schädliche LDL-Cholesterin senken. Verantwortlich hierfür sind sogenannte Polyphenole.

Aus den Rückständen der Keltertrauben – dem Trester – lässt sich ein gesundes und gleichzeitig leckeres Produkt herstellen. Dazu werden die Kerne von Hüllen und Resten des Fruchtfleisches getrennt und anschließend schonend getrocknet. Jetzt kann man aus den Kernen das ganze Jahr hindurch ein Öl pressen. Wie beim Olivenöl ist es auch bei den Traubenkernen

wichtig, dass das Öl kalt gepresst wird. Weil schonend hergestellt, enthält es mehr Vitamine, Geschmacksstoffe und essentielle Fettsäuren als raffinierte Öle.



Kaltgepresste Öle sind allemal besser als raffinierte.

Procyanidin – der Stoff, der Radikale fängt

Als Schutz vor Krebs und gegen die Alterung der Körperzellen benötigt der menschliche Körper sogenannte Radikalfänger. Als klassische Radikalfänger gelten Vitamin C und Vitamin E. Traubenkernöl enthält ebenfalls einen Radikalfänger – das Procyanidin. Und das hat es in sich, denn es wirkt etwa 18-mal stärker als Vitamin C und sogar 50-mal als Vitamin E – es ist also wirklich ein Kraftprotz. Zudem senkt Procyanidin unseren Blutdruck und stabilisiert den Kreislauf. Traubenkernöl ist aber nicht nur gesund, sondern auch geschmackvoll. Pur genossen schmeckt es ein wenig herb-nussig und eignet sich deshalb für Salatsaucen. Verwenden kann man es einfach anstelle des üblichen Öls oder man mischt es je nach Geschmack mit anderen Ölen. Eine ganz besondere Note bringt es in Dips.

Salatsauce mit Traubenkernöl

Pfefferkörner andrücken und zu Knoblauch und Schnittlauch in eine



Traubenkernöl hat einen ungewöhnlichen Geschmack und ist ausgesprochen gesund.

Schüssel geben. Curry, Salz und Essig hinzugeben. Unter ständigem Rühren nach und nach das Öl hineintröpfeln. Zum Schluss mit dem Orangensaft verfeinern und mit Wasser verdünnen.

Traubenkernöl-Dip

Rezept

- 1 EL Traubenkernöl
- 5 EL Joghurt
- 5 kleine Tomaten
- 1/2 reife Avocado
- 1 hartgekochtes Ei
- 1/2 TL Sambal Oelek
- 1 Prise Curry
- Salz

Als erstes die Tomaten, die Avocado und das hartgekochte Ei in kleine Stücke schneiden und mit den fünf Esslöffeln Joghurt vermischen. Anschließend einen halben Teelöffel Sambal Oelek darunterrühren. Das Ganze mit einem Esslöffel Traubenkernöl verfeinern, und als letztes mit einer Prise Curry und etwas Salz abschmecken.



Der Dip mit Traubenkernöl schmeckt zum abendlichen Weinschoppen.

Wer jetzt glaubt, dass Traubenrückstände nach dem Kaltpressen nichts mehr enthalten, der irrt! Wenn man den Presskuchen der Kerne mahlt, gewinnt man ein hochwertiges Mehl: das Traubenkernmehl. Angeboten wird das als reines Traubenkernmehl oder als Traubenkernbrotmischung. Natürlich kann man auch nach eigenen Brotrezepten backen. Dann mischt man das Traubenkernmehl einfach unter das normale Mehl. Wir empfehlen etwa einen Anteil von fünf Prozent. Auf ein Kilogramm Mehl kommen demnach 50 Gramm Traubenkernmehl, was etwa drei gehäuften Esslöffeln entspricht.

Traubenkern-Ciabatta à la hobbythek

je nach Geschmack Thymian (getrocknet) oder Kümmel (gemahlen) Die Zutaten zu einem Teig verkneten und 6 Stunden bei 10-15°C gehen lassen. Den Teig auf ein

Rezept

- Zutaten für 2 Brote:
- 1 kg Weizenmehl Typ 405
 - 6 EL Traubenkernmehl
 - 50 ml Traubenkernöl
 - 150 ml Olivenöl
 - 200-300 ml Wasser
 - 2 TL Jodsalz
 - 40 g Hefe

Backblech mit Backpapier oder in eine gefettete Kastenform geben und nochmals eine Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. 40 Minuten backen.



Traubenkern-Ciabatta à la hobbythek.

Gesundheit aus dem Mehl



Selbst aus dem Abfall lässt sich noch ein hochwertiges Mehl herstellen.

„Mittelalter zum Selbermachen“

Welches Kind und – ganz im Geheimen – welcher Erwachsene hätte nicht schon einmal von einem mittelalterlichen Schloss mit Wehrtürmen und hohen Mauern geträumt?

Johann Lutz aus Oberbayern hat zwei Söhne. Die können sich glücklich schätzen, denn der Traum von der eigenen Burg ging für sie in Erfüllung. Im Frühjahr 1999 stand der Geburtstag des jüngeren Sohnes an und Johann Lutz überlegte, wie er ihm eine richtige Freude machen könnte. Sein Sohn hatte ziemlich klare Vorstellungen von seinem Geburtstagsgeschenk: Er wollte am liebsten eine mittelalterliche Ritterburg, „in der man so richtig spie-

len kann“. Eben nicht so eine „Normale“ aus dem Kaufhaus, in der höchstens die kleinen, dazu gehörigen Spielfiguren Platz haben – der Sohnemann wollte selbst Ritter und Burgherr sein.

So begann Johann Lutz eines Abends mit den ersten Skizzen und nach und nach entstand eine tolle Spielburg, mit der seine beiden Söhne eine Menge Spaß hatten und immer noch haben. Johann Lutz möchte auch anderen Kindern, Vätern und Großvätern eine Freude machen und deshalb stellt er die Bauanleitung für seine „Quastl-Burg“ kostenlos zur Verfügung. Sie ist im Internet auf unserer homepage www.hobbythek.de als pdf-download abrufbar.



In dieser Burg lässt sich richtig spielen.

Informations- und Bezugsquellen

Informationen im Internet

Kurse zum Anlegen von Wickeln

www.vhs.de
www.kneippbund.de/start.htm

Anbieter für Pflanzensamen bzw. frische küchenfertige Wildkräuter:

Essbare Landschaften GmbH, Gutshaus Boltzenhagen
18516 Süderholz, (03 83 26) 4 63 35,
www.essbare-landschaften.de;

Hof Berg-Garten GbR, Lindenweg 17
79737 Herrischried, (0 77 64) 2 39,
www.hof-berggarten.de;

Rieger-Hofmann GmbH, In den Wildblumen 7,
74572 Blafelden-Raboldshausen, (0 79 52) 56 82,
www.rieger-hofmann.de;

Samen Schröder, Alt Vorst 16a,
41564 Kaarst, (0 21 31) 66 68 27,
www.samen-schroeder.de

Anbieter für kaltgepresstes Traubenkernöl

Timrott Bio Produkte GmbH, An der Almmühle 4,
D-76831 Ilbesheim, (0 63 41) 3 00 34,
timrottBio@aol.com;

Weingut Familie Fink, Bahnstrasse 66,
A-7151 Wallern, (0043) 2174 2384,
weingut@fink.net;

Vitis Vital, Spielestrasse 17, D-54349 Trittenheim,
(0 65 07) 9 26 00, info@vitis-vital.de;

Dr. Frische GmbH, Industriest. 13,
D-63755 Alzenau/Unterfranken;

Ölmühle Solling GmbH, Otto-Hahn-Straße 2,
D-37639 Bevern, (0 55 31) 12 05 57,
info@oelmuehle-solling.de

Anbieter - Geschäfte

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit
erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sorti-
ment aufzunehmen. **Wir haben keinen Einfluss darauf,
welche Produkte in den Geschäften angeboten wer-
den!**

Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen,
Normal: Filialgeschäfte

03046, Cottbus, Flamingo-Apotheke (Spinnrad-
Partner), Bahnhofstr.63, 0355/780730;
04109, Leipzig, Naturparadies (Spinnrad-Partner),
Nikolaistr. 6-10, 0341/9324870;
08304, Schlema, Reformhaus am Kurbad,
Rich.-Friedrich Boulevard 18c, 03771/215635;
09122, Chemnitz, Teefachgeschäft,
Wladimir-Sagorski-Str. 22;
09599, Freiberg/Sachsen, Apotheke im Kaufland,
Häusersteig 8;
10178, Berlin-Mitte, Natur Art (Spinnrad-Partner),
KarL-LiebKnecht-Straße 13, 030/2428862;
13357, Berlin-Wedding, Kräuter Meyer (Spinnrad-
Partner), Gesundbrunnencenter / Badstraße 4,
030/49308974;
13507, Berlin, Aroma und Natur, Am Borsigturm 2,
030/43402270;
15517, Fürstenwalde, Vital Center (Spinnrad-Partner),
Eisenbahnstraße 136, 03361/693444;
16303, Schwedt, Oasepur Ringstrasse 1;
20045, Hamburg-Jenfeld, Berliner Bär Apotheke
(Spinnrad-Partner), EKZ Berliner Platz/Dahlemer
Ring 15, 040/6723132;
20095, Hamburg, Vitapharm- Apotheke (Spinnrad-
Partner), Bergstr.7, 040/6723132;
20146, Hamburg, Shandiin, Grindelallee 116 ,
040/41338460;
21073, Hamburg-Harburg, Arcade-Apotheke
(Spinnrad-Partner), Lüneburger Straße 45,
040/30092121;
22083, Hamburg, Shandiin, Hamburger Str. 37,
040/22738862;
22159, Hamburg, Center-Apotheke(Spinnrad-
Partner), Berner Heerweg 173-175, 040/6430041;
22848, Norderstedt, Certus GmbH (ehemals
Spinnrad) , Gutenbergring 65-67 (nur Versand),
040/53424280;
22880, Wedel, McQueen's Naturshop, EKZ
Rosengarten 6b, 04103/14950;
23562, Lübeck-St. Jürgen,
Reformhaus St. Jürgen (Spinnrad-Partner),
Ratzeburger Allee 27a, 0451/5041250;
23566, Lübeck-Buntekuh, Reformhaus im Citypark
(Spinnrad-Partner), Herrenholz 14, 0451/5041250;
24534, Neumünster, Stadt- Apotheke (Spinnrad-

Partner), Großflecken 20, 04321/49490;
26789, Leer, Aroma und Natur Zarembovicz,
Mühlenstr. 30, 0491/9921127;
27578, Bremerhaven-Speckenbüttel, Spinnrad
Partner Buse (Spinnrad-Partner),
Langener Landstr. 271, 0471/805219;
27804, Berne, ALC -Cosmetic, Kranichstr. 2,
04406/6144;
28199, Bremen-Neustadt, Delme Tee Contor
(Spinnrad-Partner), Pappelstraße 99-101,
0410/501431;
28203, Bremen-Steintor, Fach-Drogerie-Blank, Vor
dem Steintor 43, 0421/722260;
28215, Bremen, Naturkosmetik (Spinnrad-Partner),
Hemmtstr. 182, 0421/3509850;
29308, Winsen, Pustelblume, Schulstr. 10,
05143/2791;
30159, Hannover, KosmetikBazar,
Knochenhauerstr. 8, 0511/326236;
30159, Hannover, S.B.S. Naturkosmetik
(Spinnrad-Partner), Georgstraße 7, 0511/7000815;
30823, Garbsen, Teehaus Schwarzer Drache
(Spinnrad-Partner), Havelser Straße 1, EKZ Mitte,
0511/4582567;
31134 , Hildesheim, Andreas Apotheke
(Spinnrad-Partner), Almstr.3, 05121/91760;
31582, Nienburg, KosmetikBazar, Leinstr. 22,
05021/12825;
31785, Hameln, KosmetikBazar, Thiewall 4,
05151/22576;
31789, Hameln, Reformhaus Bertram (Spinnrad-
Partner), Kleine Strasse 25, 05151/958808;
32049, Herford, Hansa-Apotheke (Spinnrad-Partner),
Hansastr.26, 05221/998250;
32257, Bünde, KosmetikBazar, Bahnhofstr. 31,
05223/15133;
32312, Lübbecke, Colimex/Stern Apotheke,
Lange Str. 1;
32756, Detmold, KosmetikBazar, Paulinenstr. 9,
05231/39614;
32756, Detmold, Tee & Krämerladen (Spinnrad-
Partner), Krumme Straße 56, 05231/31804;
33102, Paderborn, Colimex/St. Christophorus
Drogerie, Bahnhofstr. 18;
33165, Bielefeld, Cosmetic-Baukasten,
Arndtstr. 51, 0521/131008;
33602, Bielefeld, Teegarten (Spinnrad-Partner),
Marktpassage Bahnhofstraße 27a, 0521/139015;
33615, Bielefeld, KosmetikBazar,
Mercatorstr. 13-15, 0521/131008;
34414, Warburg, KosmetikBazar, Hauptstr. 46,
05641/60467;
34454, Arolsen, Akazien Apotheke (Spinnrad-
Partner), Bahnhofstraße 16, 05691/2074;
34497, Korbach, Jojoba Gesundes Leben,
Bahnhofstr.;
35037, Marburg, KosmetikBazar, Augustinergasse,
06421/161363;
35066, Frankenberg, Jojoba,
Auf der Nephpe 2, 06451/4621;
35390, Gießen, KosmetikBazar, Frankfurter Str. 1,
06421/76979;
36043, Fulda, Kosmetik Kreativ, Künzeller Str. 89,
0661/76924;
36304, Alsfeld, Aroma-Zentrum, Schwabenröder Str.
61, 06631/6225;
36381, Schlüchtern, Loitichius-Apotheke (Spinnrad-
Partner), Loitichuisstr.46, 0662/4058;
37073, Göttingen, KosmetikBazar, Papendiek 31,
0551/5084800;
37671, Hxöter, KosmetikBazar, Am Markt 2a,
05271/380095;
38300, Wolfenbüttel, Colimex, Lange Herzogstr. 13;
38440, Wolfsburg, Garias Drogerie (Spinnrad-
Partner), Kaufhofpassage 8, 05361/655500;
40217, Düsseldorf, Calendula, Friedrichstraße 3;
40227, Düsseldorf-Oberbilk, Schwanen-Apotheke
(Spinnrad-Partner), Kölner Straße 258, 0211/787837;
40591, Düsseldorf-Wersten, Apotheke Dr. Herrmann
(Spinnrad-Partner), Kölner Landstraße 205,

0211/7580840;
40597, Düsseldorf-Benrat, Spinnrad Partner Steioff,
Hauptstr. 9, 0211/7180811;
41460, Neuß, Cosmeda, Neumarkt 4, 02131/277212;
42105, Wuppertal, Colimex, EKZ Rathaus-Galerie;
42853, Remscheid, Colimex, EKZ Allee-straße;
45127, Essen-City, Spinnrad & more (Spinnrad-
Partner), City-Center/Porschleplatz;
45130, Essen, KosmetikBazar, Alfredstr. 43;
45276, Essen-Steele, Abaddon (Spinnrad-Partner),
Bochumer Str. 2-4, 0201/5368760;
45657, Recklinghausen, Duffkännchen,
Reitzensteinstr. 50, 02361/16216;
45721, Haltern, Aroma und Natur,
Merschstr. 6, 02364/929351;
45879, Gelsenkirchen, Rosen-Apotheke (Spinnrad-
Partner), Robert-Koch-Straße 2, 0209/22104;
45881, Gelsenkirchen-Schalke, The Trading
Enterprise (Spinnrad-Partner),
Wilhelminenstraße 165-167, 0209/947840;
46045, Oberhausen, Cosmeda, Marktstr. 109,
0208/2052153;
46236, Bottrop, Pinguin Apotheke (Spinnrad-
Partner), Osterfeldstraße 15, 02041/28892;
46397, Bocholt, Reformhaus Feldmann (Spinnrad-
Partner), Königstraße 6, 02871/226175;
46509, Xanten, Lavita Drogerie, Poststr. 24;
46535, Dinslaken, Cosmeda, Neustr. 51,
02064/15178;
46539, Dinslaken, Calendula, Sterkrader Str. 237,
02064/92739;
47051, Duisburg, Calendula, Averdunkentrum;
47495, Rheinberg, Römerapotheke, Römerstr. 16,
02843/6116;
47506, Neukirchen-Vluyn, Cosmeda, Pascalstr. 8,
02845/28080;
48143, Münster, Cosmetic, Sax,
Salzstr. 46 b, 0251/44662;
48143, Münster, KosmetikBazar,
Ludgeristr. 68, 0251/518505;
48231, Warendorf, Spinnrad Franchisenehmer
Lehmkuhl, Ostwall 37, 02581/787789;
48431, Rheine, KosmetikBazar,
Marktstr. 14, 05971/15421;
49477, Ibbenbüren, Kräuterhexe, Bahnhofstraße 21,
05451/896767;
50171, Kerpen, Colimex,
KHC/Philipp-Schneider-Str.2-6;
50226, Frechen, Colimex, Hauptstr.99-103;
50259, Pulheim, Reformhaus Stommel (Spinnrad-
Partner), Josef-Gladbach-Platz 8, 02238/2023;
50321, Brühl, Natura,
Mühlenstr. 37/Car-Schurz-Str., 02232/47550;
50354, Hürth, Colimex, EKZ Hürth-Arkaden;
50667, Köln, Colimex, In „Emotions“, Brüderstr.;
50858, Köln, Colimex,
Rhein-Center Aachener Str. 1253;
50996, Köln, Colimex, Ringstr. 46, 0221/352072;
51143, Köln, Margots Bioecke, Ladenzeile
Busbahnhof, 02203/55242;
51373, Leverkusen, Colimex, Friedrich-Ebert-Platz 6;
51465, Berg.-Gladbach, Colimex,
Oviessie / R.Zandersstr.;
51643, Gummersbach, Colimex/Vollkorn
Naturwarenhandel, Wilhelmstr. 7;
52349, Düren, Spinnrad Franchisenehmer Herrig,
Josef Schregel Str. 48, 02421/10082;
52428, Jülich, LaVita, Marktstr. 13;
53111, Bonn, Colimex, Brüdergasse 4 (Marktplatz);
53721, Siegburg, Colimex, Am Brauhof 4;
53721, Siegburg, KosmetikBazar,
Holzgasse 47, 02241/590942;
53757, Sankt Augustin, Süd-Apotheke (Spinnrad-
Partner), Südstraße 33, 02241/202023;
53797, Lohmar , Colimex/Broich & Weber,
Breiterstegmühle 1;
53840, Troisdorf, BioShop ,
Kölner Str. 36a, 02241/978091;
54516, Wittlich, Minotaurus (Spinnrad-Partner),
Himmeroder Straße 9-11, 06571/96273;

55116, Mainz-City, Schiller-Apotheke (Spinnrad-
Partner), Emmeranstraße 3, 06131/225147;
56068, Koblenz, Schloss-Apotheke (Spinnrad-
Partner), Schlossstraße 17, 0261/18430;
56170, Bendorf, Center Apotheke (Spinnrad-Partner),
Hauptstraße 125, 02622/903377;
57067, Siegen, Jojoba Naturprodukte,
Postfach 21 03 40, 0271/790201;
57806, Menden, LaVita, Hauptstr. 47, 02373/170359;
59555, Lippstadt, KosmetikBazar, Blumenstr. 1,
02941/78466;
59555, Lippstadt, Röss'l-Apotheke (Spinnrad-
Partner), Lange Straße 56, 02941/4207;
59755, Arnsberg, H. Stephan, Mendener Str. 14,
02932/25000;
60320, Frankfurt, Kosmetik Kreativ, Fresenius Str. 15;
63584, Gründau, Helga's Hobby Shop,
Gartenstr. 19, 06058-2135;
63739, Aschaffenburg, Colimex/Cleopatra,
Steingasse 37;
63924, Kleinheubach, KosmetikBazar,
Dientzenhofer Str. 14, 09371/68861;
65183, Wiesbaden, KosmetikBazar, Marktstr. 14,
0611/379370;
66386, St. Ingbert, Die Tee-Liebe (Spinnrad-Partner),
Piarrgasse 2, 06894/383227;
66540, Neunkirchen-Wiebelskirchen,
Glück-auf-Apotheke (Spinnrad-Partner),
Kuchenbergstr. 29, 06821/57880;
67065, Ludwigshafen-Gartenstadt, Kreuz-Apotheke
(Spinnrad), Maudacherstr. 201, 0621-552152;
67067, Ludwigshafen-Maudach, Barbara-Apotheke
(Spinnrad-Partner), Silber Str.7, 0621/551440;
67433, Neustadt, Stern Apotheke, Hauptstrasse 82;
67549, Worms, Puderdose,
Zornstr. 2, 06241/594044;
67655, Kaiserslautern, Potpourrie (Spinnrad-
Partner), Pirmasenser Straße 8, 0631/4149045;
70173 Stuttgart ,Cameol Naturkosmetik,
Lautenschlager Str.3, Tel:0711/2842494
70806, Kornwestheim, Hobby Kosmetik,
Stauffenbergstr. 26;
71032, Böblingen, Omikron, Brunnenstr. 33;
71063, Sindelfingen, Papillon,
Planiestr. 13, 07031/800774;
71263, Weil der Stadt, Potpurri Nature Shop,
Katharinenstr. 4, 07033/533992;

Bildquellen: WDR

Programmorschau 2003				
	Nr. 340		Nr. 327 - Wdh.	Nr. 330 - Wdh.
	Gut durchatmen		Sauber und gesund – sanfte Hygiene für jeden Tag (vom 26.03.02)	Lust am Spielen neu entdeckt (vom 18.06.02)
WDR	Di. 24.06. - 21:00	Di. 22.07. - 21:00	Di. 19.08. - 21:00	
Wdh.	Sa. 28.06. - 14:00	Sa. 26.07. - 14:00	Sa. 23.08. - 14:00	
HR	Sa. 28.06. - 12:15	–	–	
BR	So. 06.07. - 13:15	So. 02.08. - 12:00	–	Mo. 06.09. - 12:05
ORB	So. 20.07. - 14:00	–	–	–
3-Sat	Fr. 04.07. - 11:45	–	–	–
SFB	So. 22.06. - 12:15	–	–	–
NDR	–	Mo. 11.08. - 13:00	Mo. 08.09. - 13:00	
Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor.				