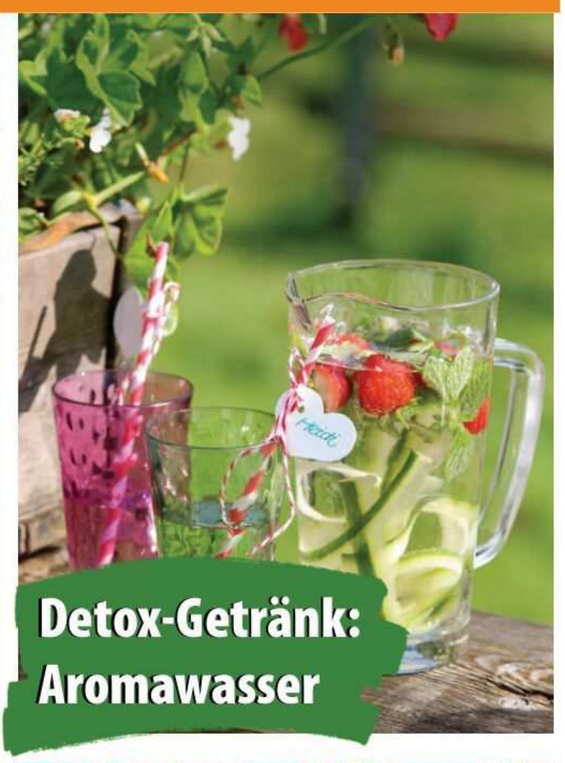
Land APOTHEKE

GESUND ABNEHMEN

EXTRA: 9 Kräuter zur Nierenreinigung • Frische Naturkosmetik • Schlank durch Gewürze



Detox-Getränk: Aromawasser

Entschlacken mit Kräutern

Vital durch den Tag

EXCLUSIVE

Entgiften mit Heilerde, Heilpflanzen, kalorienarme Snacks

Exklusiv für Sie

Landapotheke Akademie

Entdecken Sie die Schätze der Natur:
Die wichtigsten Heilpflanzen für das ganze Jahr

Foto Expertin: (c) Vicky Posch

BUCHEN SIE JETZT

ONLINE-KURSPROGRAMM

mit Expertin Dr. Patricia Purker

- 50 Lektionen „Heilkräuter und Wildpflanzen“
- 40 Heilpflanzen, ihre Wirkung und die effektivsten Rezepturen
- Wissen aus der traditionellen europäischen Medizin
- Umfangreiche Videos und Skripte zum Download

Lernen Sie im eigenen Tempo – jederzeit und überall

www.landapotheke.heilpflanzen-akademie.com

79

Die 9 wichtigsten Kräuter für die Nierenreinigung

INHALT

BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Gesund abnehmen auf einen Blick – Basenfasten inkl. 6-Tages-Programm 5
Hilfreiche Tabellen für jeden Tag: basische und nicht-basische Lebensmittel 15
Kalorienarme Snacks für zwischendurch 57
Tipps für eine intakte Darmflora 63
Schlank mit den richtigen Gewürzen 73
Detox mit Aromawasser 89

ALTE HAUSMITTEL

Basentees selbst mischen 21
Heilen und pflegen mit Speiseölen 65
Natürliche Nierenreinigung + Kräuterposter 79
Entwässernde Zwiebelrezepte 101

GESUNDE NATUR

Gerstengras: heilendes Getreide 29
Entschlacken mit grünem Gemüse 54
Abnehmen mit Wildkräutern inkl. Kräuterübersicht und Wochenendkur 105

BEWÄHRTE HEILPFLANZEN

Rhabarber reinigt und entschlackt 27
Wohlfühlen mit dem Gartenkraut Giersch 47
Kurkuma: Gewürz des Lebens 71
Frühlingsleichte Mairübchen 86
Heilmittel der Inkas: Kapuzinerkresse 109

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Multitalent Möhre 41

29

Gerstengras: gesundes Superfood

NATÜRLICHE KOSMETIK

Unterstützende Frühjahrskosmetik 33
Frische-Kick für Beine & Füße 93

TRADITIONELLE ARZNEIEN

Hausmittel für einen guten Schlaf 19
Entgiften mit traditioneller Heilerde 43
Das hilft bei Blähungen 77
Muskelkrämpfen natürlich vorbeugen 99

SERVICE

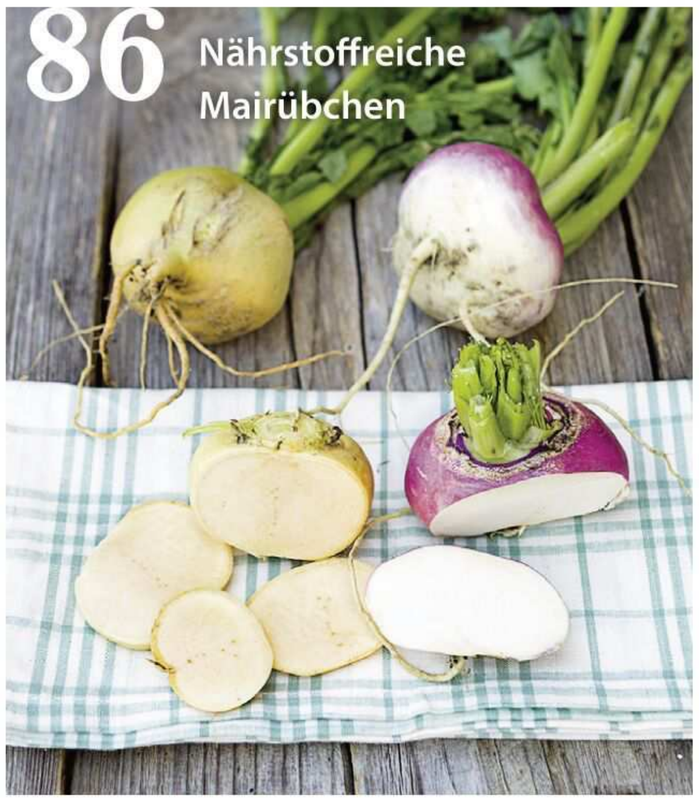
Buchtipps & Impressum 114
Heilpflanzen-Index 115

47

Abnehmhilfe Giersch

101

Zwiebeln – gut für die Entwässerung



27

Rhabarber kurbelt den Stoffwechsel an

FOTO: SHUTTERSTOCK/DURCH EVGENY KARANDAEV

Gesund abnehmen

Gesund und dauerhaft abnehmen, ohne Jo-Jo-Effekt – das ist ein Wunsch, den viele Menschen haben. Isst man sich an den richtigen Lebensmitteln satt und sorgt für das Funktionieren der wichtigsten Stoffwechselorgane, rückt die Traumfigur in greifbare Nähe.

Obst & Gemüse

Obst enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, aber auch viel Fruchtzucker, der für einen steilen Anstieg der Blutzuckerkurve sorgt, sodass Heißhungerattacken die Folge sein können. Zwei Portionen Obst pro Tag, so viel wie in zwei Hände passen, sind gesund und ausreichend. Gemüse hingegen hat nicht nur wenige Kalorien, viele Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch wenig Fruchtzucker. Wer abnehmen will, sollte sich an Gemüse satt essen. Tolle Ideen zum Entschlacken mit grünem Gemüse gibt‘s ab Seite 56.

MILCHPRODUKTE

Ob Joghurt, Hüttenkäse oder andere Milchprodukte, sie gehören zu einem gesunden Abnehmen dazu. Wichtig ist, dass die fettarme Variante gewählt wird. Sie hat nicht so viele Kalorien, hält aber trotzdem Darm und Darmflora gesund.

Vollkorn

Brot, Nudeln oder Reis machen satt und halten lange vor. Auch während der Zeit der gewollten Gewichtsreduktion sollte nicht auf diese Lebensmittel verzichtet werden. Wichtig ist jedoch, diese Nahrungsmittel in Form von Vollkornprodukten zu essen, denn dadurch wird dem Darm geholfen, effizient zu arbeiten. Wer auf Dauer abnehmen will, dem reichen schon 40–60 g (roh bei Nudeln und Reis) pro Hauptmahlzeit und Tag.

Bewegung

Sämtliche Stoffwechselvorgänge geraten bei mangelnder Bewegung ins Stocken und laufen nach einiger Zeit nur noch träge ab. Wer viel im Büro oder im Auto arbeitet und sitzen muss, der sollte dafür sorgen, dass der Körper immer wieder einmal in Schwung kommt. Das muss kein Leistungssport in der Mittagspause sein. Ein kurzer Spaziergang, die Fahrt mit dem Rad zur Arbeit oder kleine Gymnastikübungen (vgl. Seite 107) regen die Verdauung und die Entgiftung an und helfen zuverlässig beim Abnehmen.

SALZ

Ohne Salz kann der Mensch nicht überleben, aber zu viel Salz macht krank. Die im Salz enthaltene Mischung aus Natrium- und Kaliumionen hilft z.B. bei der Verdauung und dem Wasserhaushalt. Komplett auf Salz zu verzichten, ist daher nicht ratsam. Allerdings sind bereits 6 g Salz pro Tag absolut ausreichend.

SÜSSEN

Die meisten Zero-Zuckerersatzstoffe gaukeln unserem Körper die Zufuhr von Kohlenhydraten vor, obwohl keine vorhanden sind. Die Folge ist das Verlangen nach mehr Süßem. Wenige Kalorien und keinen Mehr-Hunger-Effekt haben Birkenzucker, der aus Rinde hergestellt wird, und Steviablätter.

Wasser

Unser wichtigstes Lebensmittel ist Wasser. Wer genug trinkt, kann Übergewicht vorbeugen und bringt den Stoffwechsel aller Organe in Schwung. 1,5 Liter Wasser pro Tag gelten als ausreichend. Wer Sport betreibt, benötigt mehr als das Doppelte. Auf Vorrat trinken können wir übrigens nicht, deswegen ist es sinnvoll, über den Tag verteilt Flüssigkeit zuzuführen. Wer Wasser nicht mag, kann auch ungesüßten Kräutertee oder natürliche Aromawasser (Rezepte dazu ab Seite 98) trinken.

Fisch oder Fleisch

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat ganz aktuell ihre Empfehlung für den Verzehr von Fisch und Fleisch auf 600 g pro Woche herabgesetzt. Zwei Portionen fettarmes Fleisch wie Geflügel, magere Stücke vom Rind oder Schwein oder fettarmer Fisch wie z. B. Kabeljau oder Scholle versorgen unseren Körper ausreichend mit Jod und Omega-3-Fettsäuren und helfen, auf Dauer das Gewicht zu reduzieren. Auf sehr fettreiche, verarbeitete Fleischprodukte sollte aber verzichtet werden.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (8)/MONTICELLO/AZOVTSEV MAKSYM/EVAN LORNE/SMARINA/ JOSHUA RESNICK/SCISETTI ALFIO/PHOTOSYNC/CHODYRA MIKE. TEXT: JUDITH KOCH

6 Tage Basenfasten

Gefastet wird seit Urzeiten, und auch wer heute fastet, möchte etwas für sich, seinen Körper und seine Gesundheit tun. Redakteurin Kristina Specht hat sich eine Woche lang basisch ernährt und war von dem Ergebnis mehr als angetan.

FOTOS: TOM SPECHT. PRODUKTION, STYLING & TEXT: KRISTINA SPECHT

Fastentrainerin Theresa Goldberger (r.) zeigt mir im Kurhausgarten, welche Kräuter und sogar Blumen man essen kann. Von ihr habe ich viele Tipps und Informationen zu meiner Basenkur bekommen

Wir essen im Alltag oftmals zu sauer und zu einseitig, und das macht krank und auch schnell übergewichtig. Eine Basenkur mit viel Gemüse, Salaten und Kräutern hilft, unseren Körper zu entschlacken und uns wieder leichter und wohler zu fühlen

DAS FASTEN IST DIE SPEISE DER SEELE

Rohkost stimmt den Körper dank hohem Vitalstoffgehalt optimal auf das Basenfasten ein

Tag 1: ENTLASTUNGSTAG

Leichte Kost, dazu 2–3 Liter stilles Wasser oder auch Kräutertee trinken und Sonne tanken, damit das in der Haut gebildete Vitamin D die Abwehrkräfte stärkt. Eine Fastenkur reinigt den Körper, dazu braucht er viel Energie. Während der Kur sind daher sowohl Bewegung als auch immer wieder Ruhephasen im Wechsel sinnvoll.

MAHLZEITEN:
1500 g Rohkost tagsüber,
abends gedämpftes Gemüse nach Wahl oder eine leichte Suppe

Fasten: Schon immer interessierte mich dieses Thema – aber würde ich eine derartige Kur auch selbst durchhalten? Totaler Verzicht, nur Säfte trinken, hungern? Und oft liest man, dass manche Menschen gar nicht fasten sollten. Ein Besuch bei meiner Hausärztin gab mir grünes Licht – den würde ich allen „Fastenwilligen“ zuvor ebenfalls empfehlen. Ich entschied mich jedoch gegen das reine Heilfasten, bei dem ausschließlich Tees, leichte Gemüsebrühen und Säfte erlaubt sind. Meine Wahl fiel auf das Basenfasten, bei dem man nur basische Lebensmittel zu sich nimmt und auf säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch und Wurstwaren, Milchprodukte, Brot und Zucker verzichtet. Ziel der Kur ist die Entlastung des Darms, die Reinigung der Leber und eine gesunde Balance von Säuren und Basen im Körper. Basenfasten hilft auch bei chronischen Krankheiten wie Rheuma, Bluthochdruck oder Herzerkrankungen und kann Schlafstörungen lindern.

Beim „ersten Mal“ wollte ich jedoch professionelle Unterstützung, um mich einerseits ganz auf mich konzentrieren zu können und andererseits möglichst viel zu lernen. Ich entschied mich für das „Kurhaus Schärding“ am Inn, das seit vielen Jahren Kneippanstalt ist und auch sechstägige Basenkuren anbietet. Schon zu Hause bereitet man sich mit zwei Entlastungstagen vor, an denen man auf Kaffee und schweres Essen verzichten sollte. Rohkost, allerdings nur bis 15 Uhr gegessen (danach ist auch diese zu schwer verdaulich), ist ideal, ferner leichte Suppen, Reis oder Kartoffeln mit Gemüse.

Im Kurhaus angekommen, wurde ich mit köstlichen Speisen wahrlich verwöhnt, obwohl man mir ausschließlich basische Nahrung servierte. Morgens ein warmer Brei, mittags allerlei Gemüse und abends immer eine Suppe. Da fiel mir natürlich die alte Volksweisheit ein: „Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler.“ Die macht Sinn, denn auch der Magen will nachts Ruhe. Das Abendessen sollte also nicht später als bis 18 Uhr eingenommen werden. Das ist im Alltag oft nicht durchzuhalten, aber ich nehme mir vor, zumindest an manchen Abenden in Zukunft so früh zu essen. Nachts bekomme ich einen Leberwickel. Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan, und dazu wirft mich

GUT ZU WISSEN:

KALORIENTABELLE BASENBUFFET (73 g = 1 Schöpfer)

So starten Sie gut gestärkt in den Tag. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Tee spätestens 30 Minuten vor dem Frühstück trinken

BREI:	
Dinkelbrei	120 kcal
Grießbrei	124 kcal
Hirsebrei	128 kcal
Reisbrei	40 kcal
Polentabrei	50 kcal
Haferflockenbrei	128 kcal

DÖRROBST/OBST/NÜSSE:	
1 Aprikose	46 kcal
1 Pflaume	39 kcal
1 Feige	33 kcal
1 Dattel	23 kcal
Leinsamen, 1 TL	15 kcal
Mandel, 1 TL	23 kcal
Nüsse, 1 TL	40 kcal
Rhabarber (100 g)	21 kcal
¼ Honigmelone (100 g)	54 kcal
Beerenröster (eingekochte Früchte, 100 g)	33 kcal
Apfel	52 kcal
Banane	150 kcal
Zitrone	29 kcal

Tag 2:

FRISCH UND REGIONAL

Gemüse, Früchte, Kartoffeln und frische Kräuter sind die „wunderbaren VIER" – sie kommen bei einer Basenfasten-Kur schmackhaft und gleichzeitig sehr wirksam gegen eine Übersäuerung in unserem Körper zum Einsatz.

MAHLZEITEN:

Morgens Dinkelbrei mit Apfel, Wirsingrouladen zu Mittag, Brokkoli-Mandel-Suppe als Abendessen

FRÜHSTÜCKSAUSWAHL

Gut essen, satt werden, dabei den Körper entschlacken und den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen: Basenfasten wirkt wie ein Frühjahrsputz im Organismus. Basische Nahrung ist ein Energielieferant und die Grundlage für eine gesunde Ernährung.

Unser Magen freut sich, wenn es warmen Brei gibt

Vielfalt: Essen Sie Obst, Trockenfrüchte, Samen oder Nüsse, wenn Sie Hunger verspüren

DINKELBREI vegan

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

60 g Dinkelschrot, 1 Prise Salz, 1 TL Mandelblättchen, 1 Dörrpflaume, 1 gedörrte Aprikose, ½ Apfel (mit Schale)

1 Dinkelschrot über Nacht in 200 ml Wasser einweichen. Am Morgen bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen, leicht salzen und mit Mandeln und den klein geschnittenen Dörrfrüchten auf kleiner Flamme weich kochen.
2 Den ungeschälten Apfel fein reiben und in den Brei geben.

MELONEN-BEEREN-MÜSLI

ZUTATEN FÜR 1 PERSON vegan

100 g Honigmelone, 100 g Beeren, 2 EL Erdmandelflocken, 1 Orange, 1 EL Sesamsamen

1 Die Honigmelone in kleine Stücke schneiden und mit den Beeren und den Erdmandelflocken vermengen.
2 Die Orange auspressen, den Saft zu den Früchten mit Erdmandeln geben und alles gut verrühren.
3 Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Öl kurz anrösten und über das fertige Müsli streuen.

REISBREI vegan

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

¼ l Mandelmilch, 50 g Milchreis, 1 Dattel oder Feige (klein geschnitten), ½ Banane (in Scheiben geschnitten), 3 Mandeln (ganz oder gerieben)

1 Die Mandelmilch in einem großen Topf zum Kochen bringen und den abgespülten Reis hinzufügen.
2 Auf kleiner Flamme etwa 20–25 Minuten köcheln, bis der Brei andickt. Dabei regelmäßig umrühren, damit die Masse nicht ansetzt.
3 Früchte und Mandeln zugeben.

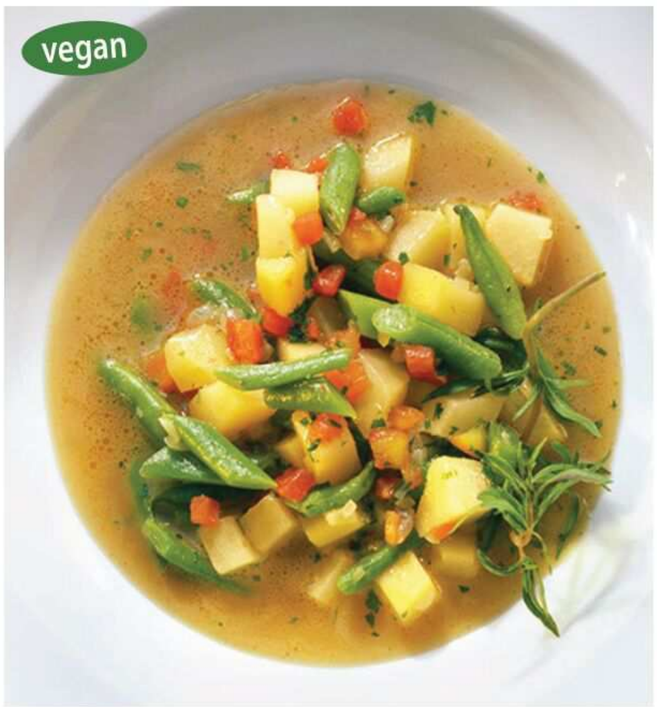
FASTENTEES

MIX FÜR JE 1 LITER (5 MIN. ZIEHEN):

1 3 TL Löwenzahn, 3 TL Pfefferminze, 3 TL Brennnessel. 2 3 TL Birkenblätter, 3 TL Brunnenkressekraut, 2 TL Wermut

MITTAGESSEN

Vor dem Mittagessen gibt es immer einen großen gemischten Salat mit Sprossen, Nüssen und Kräutern. Vitamin C und die Bitterstoffe kurbeln die Verdauung an.



SCHMORTOPF MIT GRÜNEN BOHNEN UND KARTOFFELN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel (fein gehackt), 200 g grüne Bohnen, 200 g Kartoffeln (kleine Würfel), 1 Knoblauchzehe (fein gehackt), 1 Bund Petersilie (fein gehackt), 200 ml basische Gemüsebrühe, je ½ TL Oregano und Thymian, 1 Lorbeerblatt, 400 g Tomaten (abgezogen, in kleinen Stücken), 3 EL Basilikum (fein geschnitten), Meersalz

1 Olivenöl in einem beschichteten Topf erhitzen. Die fein gehackte Zwiebel darin bei milder Hitze zuerst glasig und weich dünsten, dann unter Rühren goldgelb braten.
2 Grüne Bohnen, Kartoffeln und Knoblauch dazugeben, leicht salzen und unter Rühren 5 Minuten andünsten.
3 Petersilie untermischen, kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Oregano, Thymian und Lorbeer würzen. Zugedeckt 10 Minuten köcheln. Die Kartoffeln und die grünen Bohnen sollen weich sein, aber noch einen leichten Biss haben.
4 Tomaten untermischen, circa 10 Minuten zugedeckt köcheln. Vom Herd nehmen, Basilikum zugeben und mit wenig Salz würzen.

WIRSING-ROULADEN MIT PILZFÜLLUNG

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel (fein gehackt), 2 Knoblauchzehen (fein gehackt), 500 g Champignons (grob gehackt), 1 Bd. Petersilie (fein gehackt), 2 EL Mandelsplitter, Salz, Pfeffer, 4–6 Wirsingblätter, 100 ml basische Gemüsebrühe

1 ½ EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin goldgelb braten. Pilze dazugeben und unter Rühren braten, bis die gesamte Pilzflüssigkeit verkocht ist. Petersilie und Mandeln untermischen, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
2 Jetzt die Wirsingblätter zugedeckt über Wasserdampf 3 Minuten dämpfen. Jeweils etwas Pilzfüllung auf die Wirsingblätter geben, sie aufrollen und mit Zahnstochern zusammenstecken.
3 In restlichem Öl anbraten, mit Gemüsebrühe dünsten.

DRESSING-TIPP

Viel Dressing, wenig Kalorien: Werden klein geschnittene Tomaten, geraspelte Gurken oder Zucchini mit einer Prise Salz vermischt, bildet sich reichlich Gemüsesaft. Zum Dressing mit Zitronensaft, Essig, wenig Öl, Kräutern und Gewürzen vermischen.

STATT BROT: BUCHWEIZEN-BLINIS

ZUTATEN FÜR CIRCA 12–15 STÜCK

125 g Buchweizenmehl, 125 g Sojamehl, 250 ml Milch/Reismilch, ½ Packung Trockenhefe, 160 g Apfelmus, Salz, Öl zum Braten

1 Alle Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten und 1 Stunde warm ruhen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig mit dem Löffel in die Pfanne setzen (1 EL pro Blini) und auf beiden Seiten hellbraun anbraten. Dazu passt Süßes wie Pikantes.

BLUMENKOHL-CURRY

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 EL Öl, 400 g Blumenkohl, 1 TL Ingwer, 1 TL Currypulver, 1 Knoblauchzehe, 4 EL basische Brühe, 250 g Tomatenstücke, 2 EL Petersilie

1 Blumenkohlröschen, Ingwer, Curry und fein gehackten Knoblauch unter Rühren in heißem Öl kurz anbraten. Die Brühe untermischen.
2 Blumenkohl zugedeckt bei milder Hitze circa 15 Minuten im eigenen Saft dünsten, ab und zu umrühren.
3 Tomaten untermischen. Zugedeckt weitere 15 Minuten bei milder Hitze dünsten. Mit Petersilie bestreuen.

Heilmasseurin Elfriede Hell gegen drei Uhr nachts aus dem Bett, wickelt mich in feuchte Tücher und packt mich dick eingemummelt zurück ins Bett. Daheim kann man den Wickel übrigens prima mit einer Wärmflasche machen. Während der Kur wird man immer wieder zum Ruhen aufgefordert – sowohl nach den Mahlzeiten, um gründlich verdauen zu können, als auch nach den täglichen Kneipp-Güssen, die man im heimischen Badezimmer selbst problemlos durchführen kann. Ebenso wichtig: Raus an die frische Luft, denn nur hier kann der Körper das lebenswichtige Vitamin D bilden, das unser Immunsystem stärkt. Ich bin wirklich beschäftigt in diesen Tagen: regelmäßige Mahlzeiten, auf die ich mich tatsächlich freue, danach ruhen, anschließend raus in die Natur und dann noch eine halbe Stunde Gymnastik. Nach dieser Woche fühle ich mich leichter, ein paar Kilos sind weg, und ich habe wieder mehr Schwung. Doch noch wichtiger ist das Gefühl, wieder bewusst zu essen, ausgiebig zu kauen: Meine Geschmacksnerven sind sensibler, und ich ertappe mich dabei, am Essen zuerst zu riechen. Ich atme ganz konzentriert ein paar Mal ein und aus und genieße dann die Mahlzeit ohne jegliche Ablenkung. Wieder zu Hause, ergänze ich meine Basenkur noch um zwei Aufbautage mit leichterer Kost, die entscheidend für den Erfolg sind, und plane für die Zukunft einen Entlastungstag pro Woche ein. Der steht jetzt unter „Gesundheit“ ganz dick unterstrichen in meinem Kalender. Und den mach ich – versprochen.

Tag 3: ENTSCHLACKEN

Kneipp-Anwendungen fördern den Abbau von Schadstoffen und aktivieren die Regulationsmechanismen des Körpers. Sie regen den Kreislauf an, und das Abnehmen geht leichter und schneller.

MAHLZEITEN:

Morgens ein Polentabrei,
zum Mittagessen Kartoffelsalat,
abends Tomatensuppe

Tag 4: ENTSPANNUNG

Nach den Mahlzeiten auszuruhen, sanft schaukelnd in einer Hängematte, bringt Entspannung, denn Hektik und Stress lassen den Körper ebenfalls übersäuern.

MAHLZEITEN:

Morgens Reisbrei mit Trockenfrüchten, mittags Schmortopf mit grünen Bohnen, abends Pastinakensuppe

Tag 5: SCHÖN GESUND

Der Körper entgiftet auch über die Haut – aus diesem Grunde sind Bürstenmassagen oder Peelings mit Meersalz nicht nur wohltuend, sondern es werden dabei auch abgestorbene Hautschuppen entfernt.

MAHLZEITEN:

Müsli mit Beeren zum Frühstück,
mittags ein Brokkoli-Curry,
Orangensuppe als Abendessen

BUCHTIPP: Mir hilft jetzt das Buch „Heilsames Basenfasten“ mit 120 Rezepten von Elisabeth Fischer, 132 Seiten, 17,99 Euro, Kneipp-Verlag

FOTOS: STOCKFOOD (3)/R. CASTILHO/EISING STUDIO/Y. STROKIN, PETER BARCI (1), SHUTTERSTOCK (1)/AFRICA STUDIO, KNEIPP VERLAG

ABENDESSEN

Frisch zubereitete Suppen sind leicht verdaulich und schmecken köstlich. Lassen Sie sie auf eine magenverträgliche Temperatur abkühlen und verwenden Sie wenig Salz.

TOMATEN-ORANGEN-SUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORT.

4 Tomaten, 2 TL frischer Ingwer (fein geschnitten), 2 Knoblauchzehen (fein geschnitten), 2 TL Sesamöl, 300 ml Orangensaft, 3 TL Ahornsirup, 400 ml Gemüsebouillon (selbst angesetzt), weißer Pfeffer, etwas Kresse

1 Tomaten kreuzweise einschneiden und in kochendem Wasser 10 Sekunden überbrühen. Aus dem Topf heben, in kaltem Wasser abschrecken und häuten. Samen entfernen und Tomaten würfelig schneiden.
2 Ingwer und Knoblauch in Sesamöl anbraten. Mit Orangensaft und Ahornsirup ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
3 Tomatenwürfel zufügen. Kurz köcheln lassen, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken, pürieren und mit Kresse dekorieren.

PASTINAKEN-CREMESUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORT.

1 l Gemüsebouillon, 2 EL Öl, 400 g Pastinaken (gewürfelt), 100 g Kartoffeln (gewürfelt), 8 Frühlingszwiebeln (Ringe), ¼ TL Galgant, 1 TL Ingwer (fein gehackt), ½ Bd. Petersilie

1 Gemüsebrühe mit Öl zum Kochen bringen. Pastinaken, Kartoffeln und Frühlingszwiebeln dazugeben, mit Galgant und Ingwer würzen.
2 Suppe circa 10 Minuten köcheln, die Pastinaken und Kartoffeln sollen weich sein.
3 Mit dem Mixstab fein pürieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

TIPP

Essen Sie früh zu Abend, am besten noch vor 18 Uhr. Nach 19 Uhr macht der Darm „Pause", lässt die Nahrung zum Teil im Dünndarm liegen. Folge: Völlegefühl und Blähungen.

BROKKOLI-MANDEL-SUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORT.

1,2 l Gemüsebouillon, 200 g mehlige Kartoffeln (gewürfelt), 150 g Lauch (feine Ringe), 300 g Brokkoli (Röschen), etwas Bio-Zitronenschale, je ½ TL Thymian, Basilikum, Muskat, ½ Bund Petersilie (fein gehackt), 2 EL Mandelmus (oder gehackte Mandeln), 1 EL Zitronensaft

1 Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Kartoffeln und Lauch zufügen und zugedeckt circa 8 Minuten sanft köcheln lassen.
2 Brokkoli, Zitronenschale, Thymian, Basilikum und Muskat unterrühren. Zugedeckt ca. 6 Minuten köcheln. Der Brokkoli soll weich sein, aber noch leichten Biss haben.
3 Petersilie, Mandelmus und Zitronensaft untermischen und mit dem Mixstab fein pürieren.

TIPPS FÜR DIE BASENKUR

KRÄUTER Petersilie, Schnittlauch und Gelbwurz gelten als die effektivsten Fastenkräuter.
MANDELN enthalten 19 % hochwertiges Eiweiß, viel Magnesium und Calcium sowie Vitamin B und E. Sie sättigen, ohne dick zu machen.
TROCKENOBST ist genauso gesund wie frisches Obst und dazu Kraftstoffquelle mit bioaktiven Phenolen, die besonders gut für das Herz sind.
WASSER je nach Körpergewicht 1,5–2,5 Liter pro Tag. Nicht zu den Mahlzeiten, das „verwässert" die Magensäure, welche die Nahrung zersetzt.
FASTENTEES Sie nehmen das Hungergefühl und helfen beim Entschlacken des Körpers.
SPROSSEN Lebende Enzyme unterstützen den Stoffwechsel, aktivieren die Energieproduktion.
HONIG ist basisch und daher ab und zu erlaubt.

Tag 6: AUFBAUTAG

Er ist wichtiger Bestandteil der Fastenkur, da sich der Körper erst stufenweise wieder an die Nahrungsaufnahme gewöhnen muss. Kartoffeln mit Sauerkraut mittags und eine Kartoffelsuppe abends eignen sich bestens, um eine zu abrupte Rückkehr zu alten Essgewohnheiten, die der Körper eventuell mit Magenkrämpfen quittieren würde, zu vermeiden. Die Aufbautage mit überwiegend basischer Kost – mindestens zwei sollten Sie sich gönnen – entscheiden wesentlich über den Erfolg der Kur.

FAZIT: Nach dieser Woche fühle ich mich beschwingt und auch leichter – ein schönes Gefühl für das neue Jahr

DANKE FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG

Ich war Basenfasten im Kurhaus Schärding, Kurhausstr. 6, A-4780 Schärding am Inn, Infos unter Tel. +43 (0) 77 12/32 21, E-Mail: kurhaus@bbschaerd.at, *Internet: www.kurhaus-schaerding.at*

Weitere Informationen finden Sie kostenfrei in der neuen LandApotheke App

Alle
3 Monate
NEU im
Handel

*Land*APOTHEKE

bringt Sie gesund durch jede Jahreszeit

LandAPOTHEKE lesen und gesund bleiben.
Jetzt auch bei **Readly**.

Basisch oder sauer?

Basenfasten

Der empfindliche Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers hängt von der Balance unterschiedlicher pH-Werte in unserem Körper ab. Mit unserer Ernährung tragen wir entscheidend dazu bei, ob diese Balance erhalten bleibt oder nicht.

Basische Lebensmittel

Basenbildende Nahrungsmittel aktivieren die Basenbildung in unserem Körper und liefern basische Mineralstoffe.

Basisches Obst

Die meisten Obstsorten wirken basisch, von schwach bis mittel zu stark ist alles dabei.

- Äpfel
- Ananas
- Aprikosen
- Avocados
- Bananen
- Birnen
- Brombeeren
- Clementinen
- Datteln, frisch
- Erdbeeren
- Feigen
- Grapefruits
- Granatäpfel
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Khakifrüchte
- Kirschen
- Kiwis
- Kumquats
- Litschis
- Limetten
- Mandarinen
- Mangos
- Mirabellen
- Nektarinen
- Oliven
- Orangen
- Pampelmusen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Preiselbeeren
- Physalis
- Quitten
- Rosinen
- Sauerkirschen
- Stachelbeeren
- Weintrauben
- Zitronen
- Zwetschgen

Basisches Gemüse

Gemüse zählt zu den wichtigsten und gesündesten basischen Nahrungsmitteln.

- Algen: Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirolina
- Artischocken
- Auberginen
- Blumenkohl
- Bohnen, grün
- Brokkoli
- Butterrüben
- Chicoree
- Chinakohl
- Erbsen, frisch
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grünkohl
- Gurken
- Honigmelonen
- Karotten
- Kartoffeln
- Knollensellerie
- Knoblauch
- Kohlrabi
- Kürbis, alle Sorten
- Lauch
- Mangold
- Navets-Rübchen
- Okraschoten
- Paprika
- Pastinaken
- Petersilienwurzel
- Radieschen
- Rote Bete
- Rotkohl
- Schalotten
- Schwarzer Rettich
- Schwarzwurzel

- Spargel
- Spitzkohl
- Staudensellerie
- Stielmus
- Süßkartoffeln
- Tomaten
- Topinambur
- Wassermelonen (zählen zu Gemüse)
- Weißkohl
- Wirsing
- Zucchini
- Zuckererbsen
- Zuckerschoten
- Zwiebeln

Süßungsmittel

Es gibt nur wenige Süßungsmittel, die keine starken Säurebildner sind.

- Stevia, frische oder getrocknete Blätter oder grünes Pulver
- Dicksaft aus Trockenfrüchten und Wasser, selbst gemacht

Sprossen & Keimlinge

Sprossen und Keimlinge enthalten sehr viele säurebindende Mineralstoffe und Spurenelemente.

- Alfalfa
- Bockshornklee
- Braunhirse
- Broccoli
- Dinkel
- Gerste
- Hirse
- Leinsamen
- Linsen
- Mungobohnen
- Radieschen
- Rauke (Rucola)
- Roggen
- Rotkohl
- Senf
- Sonnenblume
- Weizen

Basische Getränke

Getränke z.B. ohne Teein, Koffein, Zucker und Alkohol sind geeignete basische Durstlöscher.

- Früchtesmoothies
- Grüne Smoothies, selbst gemacht
- Kräutertees
- Proteinshakes, selbst gemacht
- Wasser ohne Kohlensäure, mit Apfelessig oder mit frischem Zitronensaft

Salate & Kräuter

Die große basische Gruppe der Salate und Kräuter bringt Vielfalt ins tägliche Essen.

- Anissamen
- Artischockenkraut
- Augentrost
- Basilikum
- Bataviasalat
- Bibernell
- Birkenblätter
- Bohnen
- Bohnenkraut
- Borretsch
- Brennnessel
- Brombeerblätter
- Brunnenkresse
- Chicoree
- Chilischoten
- Chinakohl
- Dill
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Eisenkraut
- Endivien
- Feldsalat
- Fenchelsamen
- Frauenmantelkraut
- Frische Sprossen
- Frisée
- Gänseblümchen
- Gartenkresse
- Gewürznelken
- Giersch
- Glattpetersilie
- Ingwer
- Junger Spinat
- Hagebuttenschalen
- Heidekraut
- Heidelbeerblätter
- Himbeerblätter
- Holunderblüten
- Kamille
- Kapern
- Kapuzinerkresse
- Kardamom
- Kerbel
- Kopfsalat
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Kümmel
- Kurkuma
- Labkraut
- Lattich
- Lavendelblüten
- Liebstöckel
- Lindenblüten
- Löwenzahnwurzeln und -kraut
- Lollo-Salate
- Lorbeer
- Lungenkraut
- Majoran
- Malvenblätter
- Mariendistel
- Meerrettich
- Melde
- Melissenblätter
- Muskat
- Odermennig
- Oregano
- Ostelein (Portulak)
- Petersilie
- Pfeffer
- Pfefferminze
- Piment
- Queckenwurzel
- Quendel
- Ringelblumenblüten
- Romanasalat
- Rosenblütenblätter
- Rosmarin
- Rucola (Rauke)
- Safran
- Salbei
- Sauerampfer
- Schafgarbe
- Schlüsselblume
- Schnittlauch
- Schwarzkümmel
- Selleriebläter
- Spitzwegerich
- Stiefmütterchenkraut
- Thymian
- Vanille
- Verbenenkraut
- Wacholderbeeren
- Walnussblätter
- Weinblätter
- Wermut
- Winterkresse
- Ysopkraut
- Zimtrinde
- Zitronenmelisse
- Zitronenthymian

Pilze

Diese Pilzarten können zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt beitragen:

- Austernpilze
- Champignons
- Egerlinge
- Herbsttrompeten
- Krause Glucke
- Morcheln
- Pfifferlinge
- Portabella-Pilze
- Shiitake
- Trüffel

Nüsse, Samen & Co.

Sie enthalten einen sehr hohen Anteil an säurebindenden Inhaltsstoffen.

- Blütenpollen
- Erdmandelflocken
- Esskastanien
- Frische Walnüsse
- Brottrunk
- Leinsamen
- Mandeln
- Mandelmus
- Sesam

Es ist ganz leicht, gesund und basisch zu essen

Säuren und Basen müssen im menschlichen Körper immer in einem ausgeglichenen Verhältnis vorhanden sein. Überwiegen auf Dauer die Säuren, dann kann dies zu ernsthaften Erkrankungen führen. Die ersten Anzeichen einer Übersäuerung können zum Beispiel Kraftlosigkeit, Kopfschmerzen, Muskelverhärtungen, Sodbrennen und Magenbeschwerden sein. Aber auch das vermehrte Auftreten von Pilzerkrankungen und Allergien wird mittlerweile mit einer Übersäuerung des Körpers in Verbindung gebracht. Vor allem leiden unsere Auscheidungsorgane wie beispielsweise, die Nieren, die Leber, die Lunge und unsere Haut. Um sie in ihrer Arbeit zu unterstützen, ist es ratsam, sich gesund zu ernähren, denn eine Niere, die vor allem zur Entsäuerung des Körpers beiträgt, neigt ansonsten zu Nierensteinen.

SAUER IST NICHT GLEICH SAUER

Welche Lebensmittel zu den basenbildenden und welche zu den säurebildenden gehören, kann nicht am Geschmack festgestellt werden. Eine saure Zitrone ist ein basisches Obst, süßer Zucker hingegen wirkt stark säurebildend auf unseren Organismus. Generell kann man sagen, dass alles, was eiweißhaltig ist, zu den Säurebildnern gehört. Das sind vor allem alle tierischen Lebensmittel. In dieser Kategorie gibt es nur wenige schwach säuernde Produkte. Säurebildende Lebensmittel enthalten zudem oft Schwefel, Phoshor oder Chlor. Basische Nahrungsmittel enthalten hingegen häufig organisch gebundene Mineralstoffe und Spurenelemente, die Säure binden oder neutralisieren können, wie zum Beispiel Kalium, Kalzium und Magnesium.

DAS RICHTIGE VERHÄLTNIS

Circa 70–80 % unserer Nahrung sollte basisch sein und 20–30 % säurebindend, denn dies entspricht ungefähr dem natürlichen Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers. Ideal wäre demnach ein Vollkornnudelgericht mit frischem Gemüse, wobei die Nudeln nur 1/3 des Gerichts ausmachen sollten. Vollkornprodukte zählen zu den sogenannten guten Säurebilnern, die in Verbindung mit basenbildenden Nahrungsmitteln eine gesunde Mischung ergeben. Zum Nachtisch gibt es leckeres Obst, und das Mittagessen ist perfekt ausgeglichen. Wer das richtige Mengenverhältnis von sauren und basischen Lebensmitteln beachtet, wird keine großen Probleme haben, seinen Säure-Basen-Haushalt in einem harmonischen Gleichgewicht zu halten.

Judith Koch

Säurebildende Lebensmittel

Grundsätzlich sind alle Lebensmittel, die Eiweiß enthalten, Säurebildner. Zu einer gesunden Ernährung gehören allerdings die sogenannten guten Säurebildner dazu.

GUT

Säurebildende Lebensmittel, die nur wenig Säure bilden und eine große Menge Vitalstoffe liefern, gehören zu einer vollwertigen Kost.

Lebensmittel

- Amaranth
- Buchweizen
- Bulgur
- Couscous
- Dunkle Schokolade
- Erdnüsse, ohne Salz und ungeölt
- Haferflocken
- Hirse
- Hülsenfrüchte
- Kokosblüten in geringen Mengen
- Mais
- Nüsse
- Ölsaaten
- Quinoa
- Tofu in Bio-Qualität
- Vollkorngetreide
- Vollkornreis

Vitalstoffreiche, vollwertige Hülsenfrüchte

Getränke

- Grüntee
- Lupinenkaffee
- Matcha
- Pflanzliche Drinks, z. B. aus Hafer, Soja oder Reis

Säurebildender grüner Tee ist in Maßen erlaubt

NEUTRAL

Manche eiweißhaltigen Lebensmittel sind nur sehr schwach säurebildend.

- Butter
- Butterschmalz (Ghee)
- Sahne in Bio-Qualität

SCHLECHT

Einige Lebensmittel wirken nicht nur sauer, sondern entziehen dem Körper auch wertvolle Mineralien.

Lebensmittel

- Dicksäfte (nicht selbst gemacht) und Honig
- Eier
- Essig
- Fleisch, Fleischbrühe, Wurst
- Fisch und Meeresfrüchte
- Getreideprodukte
- Glutenhaltige Produkte
- Ketchup
- Milchprodukte
- Sauerkonserven
- Senf
- Sojaprodukte (stark verarbeitet)
- Speiseeis
- Süßungsmittel
- Zucker

Stark säurebildender Haushaltszucker

Getränke

- Alkohol
- Abnehmdrinks
- Früchte- und Schwarztee
- Getreide- und Instantkaffee
- Kaffee, auch koffeinfrei
- Kohlensäurehaltige Getränke, auch Mineralwasser
- Milch
- Milchshakes
- Proteindrinks
- Softdrinks

Stark säurebildender Alkohol sollte gemieden werden

FOTOS: STOCKFOOD/FOODCOLLECTION (1), SHUTTERSTOCK (22)/AFRICA STUDIO/A.SRICHAICHANA/ARTCOOKSTUDIO/EGOR/ESKYMAKS/FREYA-PHOT./GRAFVISION/KOBEZA/MARAZENMSHUTTERSTOCK/MASKARAD/PIYASET/QOPPL/ROBERTSRE/SERHIY/THECHATAT/TIGERIMAGES/TWILIGHTARTPIC./V. VOLKOV/VITALS/V. NOSEEK

10 Tipps gegen Schlaflosigkeit

Wer gut schläft, fühlt sich tagsüber heiter, ausgeglichen und fit. Diese Mittel helfen.

KAMILLENMILCH Kamille besitzt krampflösende und beruhigende Eigenschaften, warme Milch entspannt den ganzen Körper und macht wunderbar schläfrig. In diesem Schlummertrunk ergänzen sich die Wirkstoffe dieser alten Hausmittel. Dafür 200 ml Milch in einem Topf erhitzen und zwei Teelöffel Kamillenblüten damit übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen und lauwarm trinken.

Hopfen

Die Zapfen des Hopfens enthalten Bitterstoffe, die bei nervösen Zuständen, Unruhe und nächtlichen Grübelzwängen dämpfend wirken. Für einen Tee übergießt man einen Esslöffel Hopfenzapfen mit 200 ml kochendem Wasser und seiht ihn nach zehn Minuten ab. Eine ähnlich beruhigende Wirkung entfalten Hopfenkissen: Die Zapfen geben ihre Wirkstoffe an die Luft ab und werden eingeatmet. Ein kleines Leinenkissen großzügig mit Hopfen füllen, die Füllung muss allerdings wöchentlich erneuert werden.

Winterlinde

Das aromatisch-süße Aroma des Lindenblütentees schafft sofort ein Gefühl von wohliger Behaglichkeit. Meist wird der Tee aufgrund seiner schweißtreibenden Substanzen bei Erkältungen eingesetzt. Doch er hilft auch bei Nervosität und Schlaflosigkeit. Besonders köstlich schmeckt er, wenn er mit etwas Honig gesüßt wird. Zwei Teelöffel Blüten mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Ruhig zwei bis drei Tassen tagsüber trinken.

KOPFSALAT Der beliebteste Salat der Deutschen ist nicht nur aufgrund seiner Vitamine so gesund. Er enthält in seinem Milchsaft einen Wirkstoff, der opiatartig auf das vegetative Nervensystem Einfluss nimmt. Das grüne Naturwunder mit den heilsamen Inhaltsstoffen sollte aus Verdauungsgründen aber nicht nach 18 Uhr verzehrt werden.

Passionsblume

Die großen Blüten der Passionsblume sind nicht nur hübsch anzusehen, sie helfen auch gegen Schlaflosigkeit und nervöse Unruhe. Um eine Tinktur herzustellen, übergießt man etwa drei bis vier frische oder getrocknete Blüten mit hochprozentigem Alkohol, bis alle Pflanzenteile vollständig bedeckt sind. Mischung verschließen und etwa sechs Wochen lang ziehen lassen. Danach abseihen und in ein dunkles Gefäß umfüllen. Erwachsene können täglich 10 bis 15 Tropfen pur oder nach Geschmack in Flüssigkeit zu sich nehmen.

APFELESSIG Mit Honig gesüßt und mit lauwarmem Wasser gestreckt, ist Apfelessig eine sanfte Einschlafhilfe, die schon unsere Großmütter nutzten. Denn der leicht säuerliche Sud hilft bei einer problemlosen Verdauung: Schwere und Völlegefühl können nämlich durchaus schlafstörend sein. Den gesüßten Apfelessig am besten vor den Mahlzeiten trinken, vor allem vor dem Abendessen.

BALDRIAN Wer schlecht durchschläft und sich in der Nacht stundenlang hin und her wälzt, sollte Baldrian nehmen. Am besten wirkt ein Wurzel-Kaltauszug: zwei Teelöffel davon 200 ml kaltem Wasser zusetzen, zwölf Stunden ziehen lassen, aufwärmen und trinken.

Frauenmantel

Ein häufiger Grund für Schlafstörungen sind Wechseljahresbeschwerden. Hitzewallungen und Hormonschwankungen machen dem Körper zu schaffen, einhergehend mit stundenlangem Wachliegen. Frauenmantel federt hormonell bedingte Störungen ab. Ein Kissen mit getrockneten Blättern hilft ebenso wie ein Tee. Ein Esslöffel getrocknete Blätter mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

Vollkorn

Grundsätzlich ist schweres Essen vor dem Schlafengehen zu vermeiden. Doch ein gesundes Abendessen, am besten vor 18 Uhr eingenommen, hat sogar schlaffördernde Wirkung. Komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornbrot enthalten sind, setzen das Hormon Serotonin frei, das in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt wird. Auch in Pellkartoffeln, Bananen oder Nüssen sind diese komplexen Kohlenhydrate enthalten. Für Kinder ist eine zerdrückte Banane mit Zitronenspritzern ein wunderbar beruhigendes Betthupferl.

DUNKELHEIT Allzu grelle Beleuchtung behindert unseren Körper bei der Produktion des Schlafhormons Melatonin. Deshalb ist abgedämpftes, warmes Licht, am besten regelmäßig zur gleichen Stunde eingesetzt, eine der besten Einschlafhilfen überhaupt.

FOTOS: PETER RAIDER (1), SHUTTERSTOCK (8)/IZABELA EDMUNDS/VESNA CVOROVIC/RAWCAPTURED PHOT./SMILEUS/MARTIN FOWLER/PETER GUDELLA/FREDREDHAT, STOCKFOOD/OTMAR DIEZ (1). TEXT: ANJA SCHALLENMÜLLER

Basentees selber mischen

Magenberuhigender Basentee

ZUTATEN: *Pfefferminz- und Brombeerblätter, Kamillenblüten, Anissamen, Fenchelfrüchte*

ZUBEREITUNG: Jeweils 2 EL der zerkleinerten Kräuter und Früchte mischen. 1 TL davon in eine Tasse geben und die Anis- und Fenchelfrüchte mit einem Teelöffel anquetschen. Alles mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Dann abseihen.

ANWENDUNG: Bei Bedarf 1–3 Tassen pro Tag trinken

Kräutertee zählt zu den klassischen basischen Getränken, die eine Basenkur in ihrer Wirkung nicht nur unterstützt, sondern auch in vielerlei Hinsicht darüber hinaus wohltuend auf den Körper wirkt.

Während einer Basenkur sollte dem Organismus genauso viel Flüssigkeit zugeführt werden wie unter normalen Umständen auch. Allerdings müssen die Getränke, die während einer Basenkur für die nötige Flüssigkeit sorgen, basisch sein. Hierzu zählen Quellwasser und stilles Wasser, nicht jedoch sprudelndes Mineralwasser und Kräutertee in vielen Variationen.

DER BASENTEE-KLASSIKER

Der Heilpraktiker Matthias Leisen (1879–1940) leitete in den 1920er-Jahren die Kurabteilung einer Klinik im rheinland-pfälzischen Bad Bodendorf an der Ahr. Sein Hauptaugenmerk lag auf den sogenannten schlackenbedingten Erkrankungen. Seine Erfahrungen mit über 150 verschiedenen Pflanzen sind dokumentiert. 49 Kräuter hat Matthias Leisen schließlich zu einem entschlackenden Basentee zusammengestellt (Auflistung siehe Kasten rechts). Über die Zubereitung schrieb er: „Gewürze und Pflanzen kocht man gar und entfernt sie dann. Zu diesem Zeitpunkt hat der Tee den höchsten Basenüberschuss und damit die höchste Fähigkeit, Schlacken auszuscheiden.“ Die meisten käuflichen Tees beruhen auch heute noch auf diesem Rezept von Matthias Leisen. Häufig wird er sogar als Leisen-Basen-Tee angeboten. Für wissenschaftlich orientierte Pharmazeuten ist die Vielzahl der verwendeten Pflanzen nicht nachzuvollziehen,

Die 49 Leisen-Kräuter

Seit den 1920er-Jahren bilden die 49 Entschlackungskräuter des Heilpraktikers Matthias Leisen den klassischen Basentee.

Melissenblätter, Lungenkraut, Lindenblüten, Malvenblätter, Hagebuttenschalen, Birkenblätter, Heidelbeerblätter, Brombeerblätter, Himbeerblätter, Walnussblätter, Kümmel, Zimtrinde, Frauenmantelkraut, Holunderblüten, Löwenzahnwurzel mit Kraut, Spitzwegerichkraut, Stiefmütterchenkraut, Fenchel, Anis, Süßholzwurzel, Ehrenpreiskraut, Labkraut, Artischockenkraut, Lavendelblüten, Salbei, Augentrost, Brennnesselblätter, Eisenkraut, Ysopkraut, Koriander, Kerbel, Queckenwurzel, Ringelblumenblüten, Kornblumenblüten, Ingwerwurzel, Rosenblütenblätter, Sellerieblätter, Schnittlauch, Majoran, Rosmarinblätter, Thymian, Petersilienblätter, Bärlauchkraut, Basilikumkraut, Bohnenkraut, Dillkraut, Estragonkraut, Liebstöckelblätter, Rosenblätter

Allgemeiner Haus-Basentee

ZUTATEN: *Melissenblätter, Himbeerblätter, Rosenblütenblätter, Hopfendolden, Zitronenverbeneblätter*

ZUBEREITUNG: 2 EL Melissenblätter, 2 EL Himbeerblätter, 2 EL Rosenblütenblätter, 2 EL Hopfendolden sowie 2 EL Zitronenverbeneblätter zerkleinern und vermischen. 1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann abseihen.

ANWENDUNG: 1–3 Tassen Tee pro Tag bei Stress oder Unruhe warm, in kleinen Schlucken trinken

Eine Basentee-Mischung kann ganz individuell für die eigenen Bedürfnisse zusammengestellt werden

Guten-Morgen-Basentee

ZUTATEN:
Pfefferminzblätter, Rosmarin, Rosenblüten-, Himbeer- und Salbeiblätter (jeweils getrocknet)

ZUBEREITUNG:
2 EL Pfefferminzblätter, 1 TL Rosmarinblätter, 2 EL Rosenblütenblätter, 2 EL Himbeerblätter, 1TL Salbeiblätter mit den Fingern grob zerkrümeln und gut vermischen. 1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

ANWENDUNG:
1 Tasse Tee in kleinen Schlucken vor dem Frühstück warm trinken

Guten-Abend-Basentee

ZUTATEN:
Melissenblätter, Kamillenblüten, Hopfendolden und Zimtrinde

ZUBEREITUNG: Jeweils 2 EL zerkleinerte Melissenblätter, Kamillenblüten, Hopfendolden und Zimtrinde in eine Schale geben und gut miteinander vermischen. Anschließend 1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen. Abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen, anschließend abseihen.

ANWENDUNG:
Eine Tasse Guten-Abend-Basentee eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen in kleinen Schlucken warm trinken

doch die jahrzehntelange Anwendung des Vielkräutergemischs bekräftigt die besondere Wirksamkeit des mittlerweile zum Klassiker gewordenen Basentees des Heilpraktikers.

BASISCHE KRÄUTERNATUR

Die meisten Kräuter sind basischer Natur. Sie enthalten Spurenelemente und Mineralien, die helfen, Säuren zu neutralisieren und unsere Ausscheidungsorgane zu stimulieren, vermehrt Gifte, Abfallstoffe und Säuren auszuscheiden. Vor allem unsere Nieren tragen dazu bei, überschüssige Säuren loszuwerden. Aus diesem Grund ist unser Urin auch sauer. Teststreifen, die man in den Urin tauchen soll, um zu sehen, ab wann man sich basisch ernähren soll, sind insofern sinnlos. Zeigen sie einen sauren Wert an, so heißt das nur, dass unsere Nieren ihre Arbeit gut verrichten und Säuren ausscheiden. Aber nicht, dass man fortan ausschließlich basisch essen soll. Alles, was die Nieren nicht verstoffwechseln können, muss auf einem anderen Weg ausgeschieden oder umgewandelt werden. Genau hier kommen die Kräuter mit ihren Inhaltsstoffen ins Spiel.

GUTE MISCHUNGEN

Eine gute Basenteemischung sollte zum einen Kräuter beinhalten, die basisch wirkende Mineralien aufweisen, wie beispielsweise Kalium, Magnesium oder Kalzium. Zum

anderen Pflanzen, die eine anregende Wirkung auf unsere Ausscheidungsorgane, vor allem unsere Nieren, ausüben. Hierzu gehören alle harntreibenden Kräuter wie zum Beispiel die Brennnessel. Zuletzt kann eine basische Teemischung auch Pflanzen enthalten, die einen bestimmten anderen Effekt haben: Beruhigende Kräuter für den Abend, anregende für den Morgen oder neutrale für einen basischen Haustee ergeben schließlich spezielle basische Tees, die mehr können als ausschließlich entschlacken.

DAS GEHÖRT NICHT IN DEN TEE

In eine basische Teemischung gehören keine Kräuter oder Pflanzenteile, die säurebildender Natur sind. Aus diesem Grund sollte man auch auf eine Beimischung von schwarzem Tee, grünem Tee oder Roibusch verzichten. Häufig liest man, dass grüner Tee basisch sei. Das ist er nicht, da er Teein enthält, das genau wie Koffeein säurebildend ist. Er ist zwar nicht stark säuernd wie Kaffee, aber auf keinen Fall basisch. Wer unbedingt einen süßen Tee trinken möchte, der kann 2–3 Steviablätter in die Kräutermischung geben. Dann behält der Tee seine basische Natur. Genau wie weißer Zucker ist auch Alkohol ein stark säurebildendes Produkt, sodass ein Schuss Kräuterschnaps in einem basischen Tee nichts verloren hat. Die Möglichkeiten, sich einen köstlichen und hilfreichen Basentee zusammenzustellen, sind jedoch so zahlreich, dass man getrost auf die wenigen Ausnahmen verzichten kann. *Judith Koch*

Anregender Basentee

ZUTATEN: *Brennnessel- und Pfefferminzblätter, Weißdornblüten und -blätter, Lindenblüten, Eukalyptus- und Rosmarinblätter*

ZUBEREITUNG: Je 2 EL Brennnesselblätter, Pfefferminzblätter, Weißdornblüten und -blätter, Lindenblüten sowie 1 EL Eukalyptusblätter und 1 TL Rosmarinblätter zerkleinern. 1 TL von der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, abseihen.

ANWENDUNG: Bei Antriebslosigkeit 1–3 Tassen über den Tag verteilt trinken

Nervenberuhigender Basentee

ZUTATEN: *Melissenblätter, Himbeerblätter, Rosenblütenblätter, Hopfendolden, Zitronenverbeneblätter*

ZUBEREITUNG: 2 EL Melissenblätter, 2 EL Himbeerblätter, 2 EL Rosenblütenblätter, 2 EL Hopfendolden, 2 EL Zitronenverbeneblätter zerkleinern und vermischen. 1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann abseihen.

ANWENDUNG: 1–3 Tassen Tee pro Tag bei Stress oder Unruhe warm und in kleinen Schlucken trinken

Grüner Gartenkräuter-Tee

ZUTATEN: *Brennnesselblätter, Korianderfrüchte, Kerbelkraut, Dillkraut, Estragonblätter*

ZUBEREITUNG: Jeweils 2 EL der getrockneten Blätter und des Krautes zerkrümeln und mit 1 EL Korianderfrüchten mischen. 1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

ANWENDUNG: 1–3 Tassen Tee können über den Tag verteilt genossen werden.

Entspannender & wärmender Tee

ZUTATEN: *3 frische, kleine Scheiben Ingwerwurzel, getrocknete Lavendelblüten, Melissenblätter, Zitronenverbenenblätter*

ZUBEREITUNG: Jeweils 2 EL der getrockneten Blätter und Blüten zerkleinern und 1 TL von dieser Mischung zusammen mit den frischen Ingwerstückchen in eine Tasse geben. Mit 250 ml heißem Wasser übergießen. 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, danach abseihen.

ANWENDUNG: 1–4 Tassen können über den Tag verteilt getrunken werden

FOTOS: BIOLIB (4), PETER RAIDER (3), SHUTTERSTOCK (3)/OLGA V KULAKOVA/DORA ZETT/BETA7, ALAMY (1), VOLKER DAUTZENBERG (1)

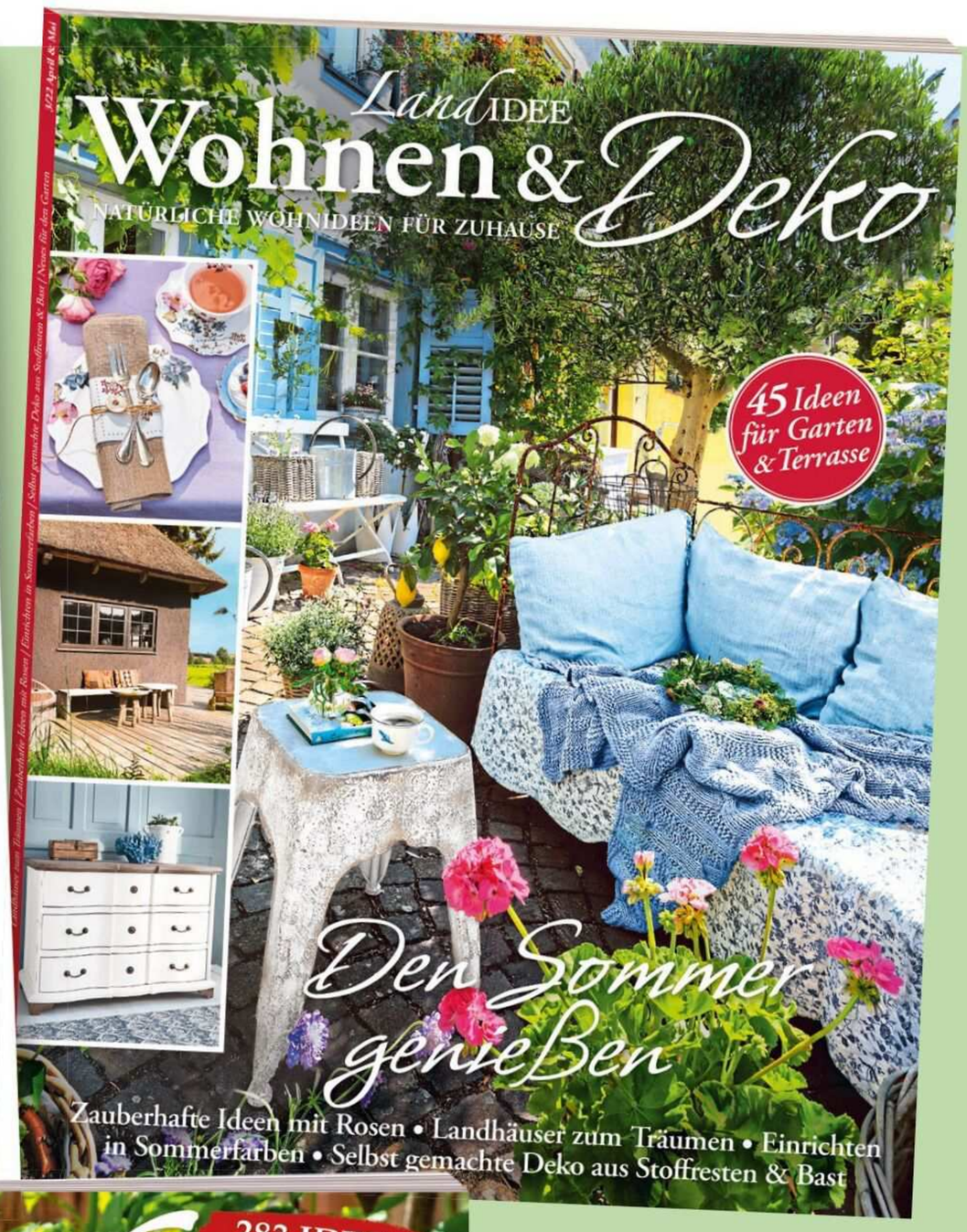
Wildkräuter-Tee

ZUTATEN: *Löwenzahnwurzel- und kraut, Brennnesselkraut, Eisenkraut, Gänseblümchenblüten, Queckenwurzel, Birkenblätter, Schafgarbenblüten und -kraut, Brombeerblätter*

ZUBEREITUNG: Jeweils 2 EL der getrockneten Kräuter und Wurzeln zerkleinern und gut vermischen. 1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen. 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann abseihen.

ANWENDUNG: 1–4 Tassen Tee können über den Tag getrunken werden

Alles, was mein Leben schöner macht.



LandIDEE
Eine Marke der
FUNKE Mediengruppe

Lesen und genießen.
NEU im Handel und jetzt bei **readly.**

Rheum palmatum v. tanguticum hat leuchtend rote Blütenstände. Im Herbst oder Frühjahr werden die vier- bis siebenjährigen prachtvollen Pflanzen geerntet

Rheum palmatum

Rhabarberwurzel reinigt den Darm

FOTOS: BIOLIB (1), RAINER DITTRICH (1), DPA/PICTURE-ALLIANCE (1), SHUTTERSTOCK (1)/PLETUS, GAP PHOTOS/D. BEVAN (1)

Mit ihren Kräften löst die imposante Staude kurzzeitig angewendet Verstopfungen, sie kann Entzündungen der Schleimhaut beseitigen und wirkt erfolgreich gegen Bakterien und Viren.

Verwendet werden die getrockneten und geschälten unterirdischen Pflanzenteile ohne Schosse und Seitenwurzeln

Der Medizinalrhabarber und auch der Gemüserhabarber stammen aus China. Dort gilt die Pflanze seit jeher als Heilmittel. Die große, bis zu drei Meter hohe Staude findet man gelegentlich als Zierpflanze in Gärten und Parks. Ende des 13. Jahrhunderts kam der Medizinalrhabarber nach Europa, doch erst etwa 300 Jahre später entdeckte man auch hier seine Heilkraft – die damaligen Kräuterbücher empfehlen die Wurzel als mildes Abführmittel, bei Leber- und Gallenleiden sowie bei Wurmbefall.

Kein Mittel zur Daueranwendung

Die abführende Wirkung ist auch heute noch das Haupteinsatzgebiet des Rhabarbers. Des Weiteren dient er zur Heilung von Verletzungen und Entzündungen der Mundschleimhaut. Auch gegen Lippenbläschen durch Herpesviren kann Rhabarber helfen, am besten in Kombination mit Salbei. Sehr niedrig dosiert mit etwa 0,1 Gramm pro Tasse ist er appetitanregend und hilft sogar bei leichtem Durchfall. Verwendet werden die getrockneten Wurzeln von Rheum palmatum und Rheum officinale Baillon, dem Chinesischen Rhabarber. Die heilwirksamen Inhaltsstoffe sind in erster Linie Anthranoide, welche für die abführende Wirkung verantwortlich sind und die zudem gegen Arthrose eingesetzt werden. Außerdem Gerbstoffe wie Gallotannine, die eine zusammenziehende und entzündungshemmende Wirkung haben, antivirale und antioxidative Flavonoide und antibiotische Phenolcarbonsäuren. Als Tee zubereitet ist die Rhabarberwurzel ein effektives Abführmittel. Gegen Verstopfung werden ein bis zwei Teelöffel grob pulverisierte Wurzel mit einer Tasse kochendem Wasser überbrüht und nach zehn Minuten abgeseiht. Am besten trinkt man ein bis zwei Tassen Tee abends vor dem Schlafengehen, denn die Heilkraft tritt erst nach etwa sechs bis acht Stunden ein. Die Anwendung sollte keinesfalls länger als ein bis zwei Wochen erfolgen, denn das Abführmittel schwemmt auch lebensnotwendige Mineralstoffe wie Kalium aus dem Körper. Auch für Schwangere und Kinder ist der Tee nicht geeignet.

Dr. Alexandra Magnussen

Creme bei Lippenbläschen

ZUTATEN: *45 g Lanolin, 35 g Olivenöl, 10 g Salbei-Tinktur, 10 g Rhabarberwurzel-Tinktur*

ZUBEREITUNG: Lanolin und Olivenöl im Wasserbad schmelzen, unter Rühren die Tinkturen einfließen lassen und gut unterrühren. Aus dem Wasserbad nehmen und rühren, bis die Salbe kühl und fest geworden ist.

ANWENDUNG: Alle 4 Stunden auf die Bläschen auftragen

Tinktur bei Entzündungen im Mundraum

ZUTATEN: *100 g getrocknete Rhabarberwurzel, 500 ml Alkohol (40 Vol.-%)*

ZUBEREITUNG: Zerkleinerte Wurzeln in eine dunkle Flasche geben, mit Alkohol aufgießen. Zwei Wochen lang an einem kühlen Ort stehen lassen, täglich schütteln. Absieben, dabei die Wurzeln gut auspressen.

ANWENDUNG: 2-mal täglich auf die wunde Stelle pinseln

Die Staude mit ihren bis 60 cm breiten Blättern blüht im Juni

Gerstengras

Zarte Halme voll Lebenskraft

Die in den Grashalmen gespeicherte Sonnenenergie vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit, entgiftet und belebt. Schon eine kleine Menge von 30 Gramm des frischen Grüns am Tag zeigt eine positive Wirkung

REIF FÜR DIE ERNTE: Das Getreidegras wird bei einer Höhe von etwa 10 bis 15 Zentimetern geschnitten. Dann ist der Gehalt an Vital- und Nährstoffen am höchsten

Das frische Grün der neu angesäten Getreidefelder versetzt jeden gleich in Frühlingslaune. Dass die kleinen Grashalme aber unglaublich gesund sind und sogar heilen können, wissen nur wenige.

Die Gerste gehört wie auch die anderen Getreidearten Hafer, Weizen, Roggen oder Dinkel zu den Süßgräsern. Genutzt werden fast ausschließlich ihre stärkehaltigen Früchte, die Getreidekörner, nicht jedoch das Grün. Völlig zu Unrecht, denn die jungen Halme des Getreides und der daraus gepresste Saft stecken voller gesunder Inhaltsstoffe.

GEBALLTE PFLANZENKRAFT

Besonders das Grün von Weizen und Gerste wurde zum Untersuchungobjekt zahlreicher Studien. Es enthält außerordentlich viele Vitamine aus der B-Gruppe, reichlich Karotin und viele Mineralien wie Magnesium, Kalzium, Eisen und Kalium. Überdies punktet Getreidegras mit Chlorophyll, Enzymen sowie Antioxidantien und liefert wertvolles Eiweiß, das 18 der 20 Aminosäuren enthält, aus denen das körpereigene Eiweiß aufgebaut ist – darunter alle acht essenziellen, also jene, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Das Klebereiweiß Gluten ist dagegen im Gras nicht enthalten, was für Menschen interessant ist, die unter der Glutenunverträglichkeit Zöliakie leiden. Außerdem wirkt Getreidegras stark basisch und hilft bei regelmäßiger Anwendung, den Säure-Basen-Haushalt zu harmonisieren und einer Übersäuerung vorzubeugen. Durch diese entschlackende und entgiftende Eigenschaft unterstützt der Grassaft auch eine Fastenkur im Frühjahr und sorgt für eine schöne, reine Haut. Der medizinische Nutzen könnte sogar über eine Nahrungsergänzung hinausgehen, denn die enthaltenen Flavonoide lindern auch die Beschwerden bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa. Ebenso scheinen Kinder mit einer Aufmerksamkeitsstörung vom

GUT ZU WISSEN ÜBER GETREIDEGRAS:
Gerstengras hat von allen Getreidegräsern die höchste Nährstoffdichte, trotzdem sind auch Weizen-, Kamut- und Dinkelgras wertvolle Gräser und reich an gesunden Inhaltsstoffen. Für den Anbau auf der Fensterbank eignet sich Weizengras am besten, da es sehr resistent gegen Schimmelbildung ist. Das Saatgut gibt es im Reformhaus zu kaufen

GRASPULVER Das Gras von Gerste und Weizen gibt es auch fertig als Pulver zu kaufen. Täglich einen Teelöffel voll, am besten morgens auf nüchternen Magen, in einem Glas Wasser oder Fruchtsaft aufgelöst trinken

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER:
30 g Gerstengras, 1 Banane, 1 Apfel, 1 Kiwi, 30 g Feldsalat, 250 ml Apfelsaft

ZUBEREITUNG: Gerstengras klein schneiden, Obst und Salat vorbereiten und grob zerkleinern. Alles mit dem Apfelsaft und nach Bedarf noch etwas Wasser im Mixer fein pürieren. Mit Schnittlauchblüten garnieren

Gerstensalat mit Linsen

ZUTATEN: *200 g Gerstengraupen, 125 g Puy-Linsen, 250 g geräucherte Makrele, 2 TL Leinsamen, 1 rote Zwiebel, 2 EL Apfelessig, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, ½ Bund Dill, 30 g Gerstengras*

ZUBEREITUNG: Graupen und Linsen separat nach Packungsanweisung zubereiten; sie sollen etwas Biss behalten. Abkühlen lassen. Zwiebel fein hacken. Geräucherte Makrele von Haut und Gräten befreien und in kleine Stücke zerteilen. Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Zwiebel, Makrele, Linsen, Graupen und Leinsamen dazugeben. Dill und Gerstengras mit der Schere darüberschneiden

Gerstengras zu profitieren, denn durch die Verbesserung der Blutqualität steht dem Gehirn mehr Sauerstoff zur Verfügung, und die hochwertigen Aminosäuren und B-Vitamine können zum Aufbau und Erhalt der Leistungsfähigkeit der Nervenzellen genutzt werden.

CHLOROPHYLL, DAS GRÜNE BLUT

Da Gerstengras viel Eisen und grünes Blattgrün enthält, unterstützt es die Blutbildung und hilft bei einer Anämie mit der daraus folgenden Antriebsschwäche. Denn der rote Blutfarbstoff Hämin und das Blattgrün Chlorophyll sind biochemisch sehr ähnlich, mit dem einzigen Unterschied, dass Chlorophyll Magnesium enthält, Hämin stattdessen Eisen. Außerdem wirkt das Blattgrün gegen unangenehme Körpergerüche, da es eiweißzersetzende Bakterien hemmt. So kann morgens ein frischer Grastrunk oder in Wasser aufgelöstes Pulver den Atem sowie den gesamten Körpergeruch spürbar verbessern. Die meisten Menschen essen viel zu wenig grünes Blattgemüse, frische Kräuter oder Wildpflanzen – der Getreidegrassaft bietet hier eine sinnvolle Ergänzung. Nichtsdestotrotz ist eine abwechslungsreiche pflanzliche Kost für die Gesundheit unerlässlich und kann selbstverständlich nicht allein durch Getreidegras abgedeckt werden.

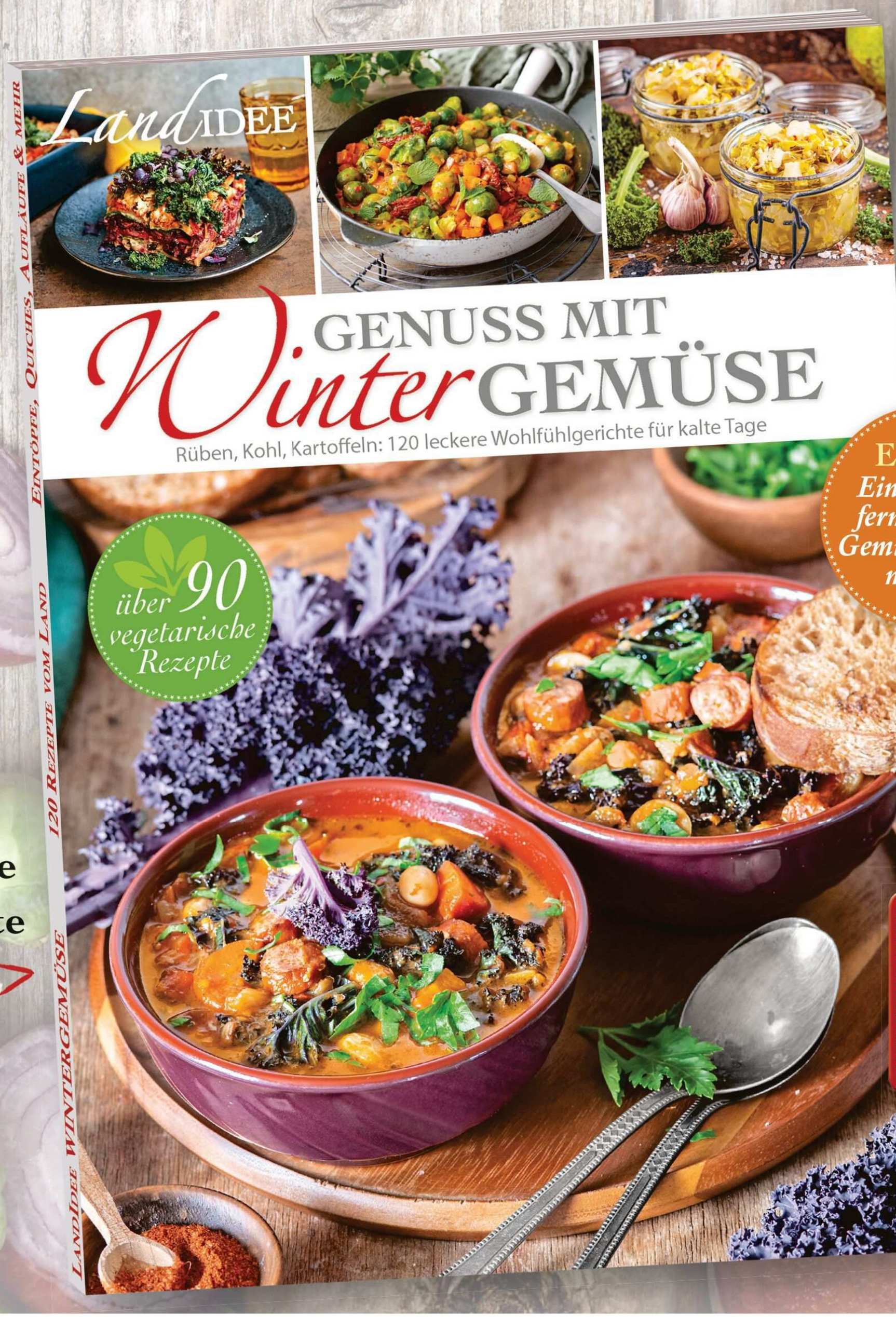
Dr. Alexandra Magnussen

ANZUCHT AUF DER FENSTERBANK

Eine Tasse Körner über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen, die Körner im Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Auf einem feuchten, chlorfreien Küchenpapier auf einer Schale ausbreiten und zwei Tage dunkel stellen. Immer feucht halten. Dann an einen warmen, luftigen und hellen Ort stellen. Täglich mit Wasser besprühen. Nach etwa zehn Tagen, wenn das Getreidegras eine Handbreit hoch ist, kann es abgeschnitten werden. Eine zweite Ernte ist möglich, enthält aber bereits weniger Nährstoffe

FOTOS: ALAMY (1), BIOLIB (1), OKAPIA/HOLTSTUDIOS (1), PHOTOCUISINE/N. LESER (1), VERONIKA PICHALA/WWW.CARROTSFORCLAIRE.COM (1), STOCKFOOD (2)

Wärmende Wohlfühlgerichte



Auch hier bei Readly zu finden

Heftbestellung 0211 542 545 88 www.landidee.info/rezeptreihe

Mehr Ideen facebook.com/landidee instagram.com/landidee_magazin

Schön mit dem Frühling

Die ersten Blüten spitzen hervor in saftig grünen Wiesen – der Frühling ist da. Das tut nicht nur der Seele gut. Auch unsere Haut können wir mit frischem Grün verwöhnen, das von innen und außen reinigend und entgiftend wirkt.

FOTOS: BIRGID ALLIG. STYLING: ANDREA WIMMER.
PRODUKTION & TEXT: DAGMAR BARTOSCH

Nicht nur die wärmenden Strahlen der Frühlingssonne, auch das erste Frühlingsgrün schmeichelt der Haut und aktiviert sie nach einem langen Winter

Von der Kraft der frischen Pflanzen kann auch unsere Haut profitieren

Die Sonne glänzt, es blühen die Gefilde / Die Tage kommen blütenreich und milde / Der Abend blüht hinzu, und helle Tage gehen / Vom Himmel abwärts, wo die Tag' entstehen." Mit diesen wohlklingenden Worten beginnt Friedrich Hölderlin sein Gedicht „Der Frühling". Und wirklich – an diesem Apriltag, als wir Edith Astner besuchen, zeigt sich der Frühling wie von Hölderlin beschrieben: Wiesen und Bäume stehen in saftigstem Grün, hier und da spitzen in Weiß, Gelb und Violett kleine Blüten aus dem Gras, während sich vor dem hellblauen Himmel die ersten sanften Vorboten der Alpen erheben. In dieser traumhaften Frühlingskulisse steht am Rande der Ortschaft Brannenburg im Rosenheimer Land der Kistlerhof der Familie Astner. Hier findet Edith Astner in Hülle und Fülle, was wir für den heutigen Tag brauchen: Löwenzahn, Melisse, Traubenkirsche, Gundermann und Vogelmiere, außerdem Tannenwipfel, Haselknospen und junge Birkenblätter im nahe gelegenen eigenen Waldstück – allesamt frisches Frühlingsgrün, in dem die ganze Kraft der Pflanzen steckt.

VON KINDESBEINEN AN

„Bäume zum Beispiel speichern im Herbst ihre Kraft in den Wurzeln. Im Frühling schieben sie alle Kraft mit dem ersten Wasser in die Zweige, wo sich neue Blätter und Knospen bilden", erklärt die Kräuterkundige. „Diese Kraft kann man sich im Frühjahr zunutze machen – zum Beispiel, indem man junge Blätter, Triebe und Knospen für selbst gemachte Kosmetik verwendet." Genau das haben wir vor. Denn nach dem langen Winter hat unsere Haut dringend eine Frühjahrskur nötig, die sie erfrischt, pflegt, entgiftet und regeneriert. Obwohl sich die ersten Frühlingssonnenstrahlen auf der Haut schon allein wie eine reine Wohltat anfühlen, können wir ihr mithilfe frischer Kräuter und Pflanzen, die nun vor gesunden Inhaltsstoffen strotzen, noch mehr Gutes tun. Edith Astner weiß, wie. Seit ihrer Kindheit, in der sie von ihrer Familie an die Welt der Kräuter herangeführt wurde, haben sie die Begeisterung und das Interesse dafür nicht losgelassen. Ihre Ausbildungen zur Floristin und zur Physiotherapeutin ergänzte sie deshalb mit Qualifizierungen zur Kräuterpädagogin und Praktikerin der traditionellen europäischen Heilkunde. Das Wissen, das sie dabei gesammelt hat, nutzt sie nicht nur für sich, ihre Familie und Freunde, sondern gibt es in Workshops und Kursen rund um Seifen, Salben und Kosmetik auf ihrem schönen Hof und im gemütlichen Waldhäuschen gerne an Interessierte weiter (siehe Kontakt).

In ihrem Garten und auf den Wiesen rings um den Hof findet Edith Astner alles, was sie für die belebende Frühjahrskosmetik braucht

DER WINTER ZEHRT AN DER HAUT

Gerade nach der kalten Jahreszeit hat die Haut Bedarf für eine spezielle Pflege, denn Winter bedeutet für die Haut aus mehreren Gründen ziemlichen Stress. Fällt die Temperatur unter acht Grad, beginnen die Talgdrüsen auf der Haut weniger Fett zu produzieren. Außerdem verbreitet sich der Talg schlechter über die Haut. Die Folge: Der Schutzfilm wird dünner, die Haut

Himmelsschlüsselöl für Körper und Gesicht

wirkt beruhigend, feuchtigkeitsspendend und regenerierend

ZUTATEN: *1 Handvoll Schlüsselblumenblüten, Sesamöl, Rosen- und Veilchenwasser*

ZUBEREITUNG: Die Schlüsselblumenblüten ausschütteln, in ein Gefäß geben und mit dem Sesamöl übergießen, sodass sie gut bedeckt sind. 1 Woche ausziehen, abseihen und das Öl in eine dunkle Flasche füllen. Das Öl im Verhältnis 1:1 mit Rosen- oder Veilchenwasser in eine Zerstäuberflasche geben. Dabei erst das Öl, dann das Blütenwasser einfüllen.

ANWENDUNG: Vor Gebrauch kräftig schütteln, dann den Körper damit einsprühen

ACHTUNG: Die Schlüsselblume steht in Deutschland unter Naturschutz, deshalb die Blüten nicht wild, sondern nur aus dem eigenen Garten pflücken.

Frühjahrspeeling für Gesicht und Körper

entgiftet und pflegt nach dem Winter die Haut im Gesicht und am Körper

ZUTATEN:
Birkenknospen, -kätzchen und -blätter im Verhältnis 1:1:5 , ½ TL Honig
2 EL Joghurt oder Buttermlich

ZUBEREITUNG: 1 Teil Birkenknospen, 1 Teil Birkenkätzchen und 5 Teile Birkenblätter trocknen und pulverisieren. Danach in ein Glas füllen und aufbewahren. Für ein Ganzkörperpeeling 2 EL des Birkenpulvers mit Joghurt oder Buttermilch und dem Honig verrühren.
ANWENDUNG: Beim Duschen die Haut sanft mit dem Peeling massieren

KURSE: Edith Astner gibt das ganze Jahr über Führungen und Seminare zu unterschiedlichen Themen. Die Teilnahme kann man auch mit einem Aufenthalt auf dem Kistlerhof verbinden.

KONTAKT

Naturoase Kistlerhof
Edith Astner
Milbinger Straße 46, 83098 Brannenburg
Tel. +49 (0) 80 34/33 92
Internet: www.naturoasekistlerhof.de

trocknet stärker aus und ist äußeren Einflüssen eher ausgesetzt. Zusätzlich entziehen ihr die trockene Heizungsluft innen und die kalte Luft draußen einige Feuchtigkeit. Nach den kalten Wintermonaten kann die Haut dann blass und fahl aussehen, sich rau und rissig anfühlen. Höchste Zeit also, sie mit frischem Frühlingsgrün wieder aufzupäppeln. Begleitet von ihrer Katze Mia, schnappt sich Edith Astner ihr Kräuterkörbchen und beginnt im Garten mit der Ernte. Zuerst kommen Löwenzahnblätter und -blüten in den Korb: „Bei den Löwenzahnblüten sollte man darauf achten, dass sie nicht völlig aufgegangen sind, sondern noch eine feste Mitte haben“, rät die Naturkundige.

ZARTE BLÄTTER FÜR DIE HAUT

Wenn sie so knackig auf dem Salat oder im Smoothie landen, sind sie voller Inhaltsstoffe, die auf Körper und Haut entgiftend und klärend wirken. Edith Astner pflückt aber auch zahlreiche der jungen Blätter: „Aus ihnen machen wir in Kombination mit Melisse und Rosenwasser ein Gesichtswasser, das man aufs Gesicht sprüht und das belebend auf die trockene und müde Winterhaut wirkt.“ Gleich neben dem Löwenzahn schneidet die Expertin frische Vogelmiere ab. Die Zweige werden später mit etwas Sahne,

Knospen und junge Blätter lassen die Haut wieder erstrahlen

frischem Quellwasser, Honig und Banane zu einem grünen Frühlingstrunk zusammengemixt, der ganz nach Edith Astners Devise gleich doppelt wirkt: „Ein Muss für eine ausgeglichene Haut ist die Schönheitspflege von innen und außen. Wir haben knapp zwei Quadratmeter Haut. Natürlich nehmen wir darüber viele Stoffe auf. Doch besonders bei der Entgiftung der Haut kann man durch Tees oder den Verzehr der richtigen Kräuter die Haut auch von innen unterstützen."

Vom fertigen Smoothie kann man einen Teil in ein Schüsselchen geben und mit einem Pinsel auf das gereinigte Gesicht auftragen. Bis die Maske getrocknet ist, kann man den Rest als erfrischenden Mix trinken, denn Vogelmiere regt den Stoffwechsel allgemein an, wirkt reinigend und stärkend. „Auch im Salat oder Kräuterquark schmeckt die Vogelmiere gut. So kann man sie im Frühling öfter in den Speiseplan einbauen und sich etwas Gutes tun."

VIELSEITIGE BIRKE

Ebenso begeistert ist Edith Astner von dem, was uns die Bäume im Frühling für eine erfrischende und pflegende Kosmetik zu bieten haben, allen voran die Birke. Ihre Knospen, Kätzchen und jungen Blätter nutzt die Kräuterpädagogin zum Beispiel für ein ent-

Im Wäldchen von Edith Astners Familie stehen auch einige Birken. Deren Blätter kommen zusammen mit Efeu ins straffende Massageöl. Nach etwa drei Wochen ist der Auszug einsatzbereit

giftendes und pflegendes Peeling für Gesicht und Körper. Außerdem bereitet sie damit auch das Massageöl zu, das die Hautfunktionen unterstützt und straffend und glättend wirkt. Und noch ein vielseitig nutzbares Rezept verrät sie uns: „Mit 150 ml Quellwasser püriere ich je eine Handvoll Birkenblätter, -knopsen und -kätzchen. Das Birkenwasser seihe ich ab und gebe es mit 1 TL Pottasche in eine Sprühflasche. So verwende ich es als natürliches Deo oder Gesichtswasser, das die Hautregeneration fördert“, erklärt sie. Der Frühling kann also kommen – unsere Haut freut sich genauso darauf wie wir selbst.

Birkenmassageöl

unterstützt die Hautfunktion, strafft , entgiftet, kann bei Cellulite helfen

ZUTATEN: *2 Tassen frische Birkenblätter, 1 Tasse frische Efeublätter, 2 EL Alkohol (90 %), 2 EL Wasser, ½ Bio-Zitrone (Schale), 2 Tassen Massageöl (Olivenöl, pures Mandelöl, Aprikosenkernöl, Jojobaöl)*

ZUBEREITUNG: **1** Die Birken- und Efeublätter mit einem Messer in Streifen schneiden. **2** Alkohol und Wasser mischen und in einem verschließbaren Gefäß über die Blätter gießen. Alles gut schütteln, damit die Blätter benetzt sind, und circa 30 Minuten stehen lassen. **3** Die Schale der Bio-Zitrone fein abschälen und in feine Streifen schneiden. Zu den Blättern geben und mit dem Öl aufgießen. Das Öl sollte circa 1 cm über den Blättern stehen. **4** Das geschlossene Gefäß etwa 3 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen, abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

ANWENDUNG: Das Öl eignet sich wunderbar zum Einreiben oder Einmassieren nach dem Duschen

Viele haben die Vogelmiere bei sich im Garten – man kann sie ab dem Frühjahr bis in den Herbst hinein ernten

Reinigende Maske und Smoothie

Der eine Teil für Gesicht und Körper, der Rest für den Genuss

ZUTATEN:

2 EL Vogelmiere
50 ml Quellwasser
1 EL Sahne
½ TL Honig
½ Banane

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten in einem Mixer pürieren und sofort verwenden.

ANWENDUNG: Die Mischung vorsichtig auf das Gesicht auftragen und einwirken lassen, bis sie getrocknet ist. Danach die Maske mit einem lauwarmen, feuchten Waschlappen und ein paar Spritzern Schlüsselblumenessig abwaschen. Was von der Mischung übrig ist, kann man wie einen Kräutertrunk trinken – er reinigt und tut von innen gut

Hochzeitslippen

Wunderbar schmeckende und pflegende Lippenpflege

ZUTATEN:

1 Zweig von der Traubenkirsche mit Blüten und Triebspitzen (circa 20 cm)
100 g Kokosfett
1 TL Honig, 10 g Bienenwachs

ZUBEREITUNG: Das Kokosfett schmelzen und die klein geschnittenen Triebspitzen und Blütenstände zugeben. Den Honig zugeben, mit dem Pürierstab mischen. Einmal aufkochen lassen und circa 30 Minuten unter dem Siedepunkt ausziehen. Die Temperatur wegnehmen und nochmals 30 Minuten nachziehen lassen. Das Öl abseihen, erneut in einen Topf geben, das Bienenwachs zugeben und erwärmen, bis es ganz geschmolzen ist. In kleine Tiegel füllen und abkühlen lassen. Die Pflege hält circa 6 Monate bei Raumtemperatur.

ANWENDUNG: Wann immer die Lippen eine süße Streicheleinheit brauchen, die Pflege mit dem Finger auftragen

Löwenzahn-Gesichtswasser

Belebende Lotion für die müde und trockene Winterhaut

ZUTATEN:

1 Handvoll Löwenzahnblätter, 2 TL Melissenblätter, circa 150 ml Rosenwasser (Verhältnis 1:1 zum Löwenzahn-Melissen-Wasser), 20 ml Alkohol (80 %)

ZUBEREITUNG: Löwenzahn grob zerkleinern, mit Melisse mischen und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt abkühlen lassen. Den Ansatz im Verhältnis 1:1 mit Rosenwasser mischen. Auf 80 ml Löwenzahn-Rosen-Mischung 20 ml Alkohol geben und in eine (Sprüh-)Flasche abfüllen. Hält 2–3 Wochen bei Zimmertemperatur und 1 Monat im Kühlschrank.

ANWENDUNG: Nach der Reinigung der Haut das Gesichtswasser mithilfe eines Wattepads auf das Gesicht auftragen und einwirken lassen. Bei empfindlicher Haut erst an der Armninnenseite testen

DIE WIRKUNG DER FRÜHLINGSPFLANZEN: Viele Pflanzen, die wir im Frühling finden und pflücken können, haben eines gemeinsam: Sie wirken blutreinigend und entschlackend und eignen sich deshalb besonders, um den Körper zu entgiften. Zu ihnen zählt der Löwenzahn, aber auch die Brennnessel, das Gänseblümchen, die Birke und das Scharbockskraut. Innerlich und äußerlich angewendet, können sie auch die Frühjahrskur für die Haut unterstützen

Gesichtswasser

Maske und Smoothie

Die Triebspitzen der Traubenkirsche nutzt Edith Astner für eine Pflege, die Lippen geschmeidig macht und noch dazu schmeckt

Hochzeitslippen

Vom alten Heilmittel in die Küche

Multitalent Möhre

Sie wirkte entzündungshemmend, hielt Würmer fern und heilte Wunden: In alten Zeiten war die Möhre mehr Heilpflanze als gesunde Nahrung.

Die Wilde Möhre *(Daucus carota)* ist die Urform unserer Karotte

Die Möhre ist zusammen mit der Tomate und der Zwiebel unser beliebtestes Gemüse. Seit Generationen nehmen Säuglinge sie als erste Nahrung nach der Muttermilch zu sich. Möhren sind ein dankbares Kindergemüse und bleiben oft zeitlebens eine Lieblingsspeise. Sie schmecken roh und gekocht, stecken voll wertvoller Vitamine und Mineralstoffe und stehen das ganze Jahr zur Verfügung. Kein Wunder, dass sie in der Küche und auf dem Teller so beliebt sind. Es war nicht immer so, dass Möhren vor allem als Nahrungsmittel dienten. Die ältesten Nachweise über die Nutzung der wilden Urform stammen aus steinzeitlichen Funden von Samen in Pfahlbauten. Erstmals schriftlich erwähnt wurde die Möhre in der Antike von Dioskurides, einem griechischen Arzt, der im ersten Jahrhundert nach Christus bei den Römern in Dienst stand. Von den Römern stammt der heute am häufigsten verwendete Name der Möhre: Karotte, lateinisch *carota*. Im Begriff Möhre steckt das alte indogermanische Wort für Wurzel.

HEILKRAFT DER MÖHRE

Dioskurides beschreibt für alle Teile der Möhre eine heilende Wirkung. Die Samen der Möhre nennt er als Heilmittel gegen Frauenleiden und bei Entzündungen. Den Wurzeln spricht er eine harntreibende Wirkung zu, und er empfiehlt auch die Verwendung von Möhrenblättern zu medizinischen Zwecken: Fein zerrieben sollen sie eine blutreinigende Wirkung entfalten. Die Zeitgenossen des Dioskurides dürften vor allem seine Möhrenmedizin gegen Krämpfe und andere Unterleibsbeschwerden zu schätzen gewusst haben: Dagegen sollte Wein aus Möhrenwurzeln wirken. Im 16. Jahrhundert beschrieb Jacobus Theodorus, genannt Tabernaemontanus, ausführlich die Verwendung der Möhre als Heilpflanze, und auch Hildegard von Bingen und Albertus Magnus sangen ein Loblied auf die vielfältige wohltuende Wirkung der Rüben.

Carotinoide, Anthocyane und Chlorophyll färben Möhren von Weiß bis Rotviolett. Das beliebte Gemüse gibt es heute in fast allen Farben

Mohrrüben haben sich von einer Heilpflanze zum variantenreichen Wurzelgemüse entwickelt

Wilde Möhren wachsen bevorzugt auf Magerwiesen. Sie werden über einen Meter hoch und haben weiße Wurzeln. Unsere heutigen Kulturformen sind aus Kreuzungen der Wilden Möhre mit Arten südeuropäischer oder asiatischer Herkunft entstanden. Allein in Europa werden heute viele Hundert Sorten in unterschiedlichen Formen und Farben angebaut.

Der Gehalt an färbenden Carotinoiden, Anthocyanen und Chlorophyll in der Wurzel entscheidet darüber, ob eine Möhre weiß, gelb oder violett ist. Zuckergehalt und ätherische Öle sind für den Geschmack zuständig, der je nach Sorte ebenfalls variiert. Für die Gesundheit sorgen die Vitamine und Mineralstoffe, die Mohrrüben enthalten. Sie sind reich an Provitamin A – reicher als jede andere Pflanze –, das die Sehkraft schützt. Sie liefern B-Vitamine, Vitamin E sowie viel Vitamin C. Daneben enthalten Möhren die wertvollen Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Kalium, Jod und Eisen. Möhren stellen die gute Versorgung von Säuglingen sicher, sie kräftigen und beruhigen.

INNERLICH UND ÄUSSERLICH

Die Rüben bewährten sich früher als Diät gegen Fadenwürmer, vor allem bei Kindern. Man gab ihnen einige Tage ausschließlich geraspelte Möhren zu essen, davon aber so viel sie wollten. Damit erzielte man gute Erfolge gegen den Wurmbefall.

Als frisch gepresster Saft sind Karotten als Vitamin- und Mineralstofflieferant bis heute hoch geschätzt. Damit der Körper die fettlöslichen Vitamine aus der Karotte vollständig aufnehmen kann, ist es wichtig, dem Gemüsesaft ein wenig neutral schmeckendes Pflanzenöl beizumischen, zum Beispiel das hochwertige Distelöl. Das in den gelben Rüben enthaltene Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte, dem hohen Gehalt an Kalium ist die harntreibende Wirkung der Karotte zu verdanken. Mit ihrem hohen Gehalt an Pektin wirkt sie zudem ausgleichend auf die Verdauung und kann bei Durchfall helfen. Äußerlich angewendet ist ein Brei aus Möhren zur Behandlung von Geschwüren wirksam. Zur Wundbehandlung kann auch das zerriebene Kraut der Wilden Möhre verwendet werden. Wer es für Wundauflagen wild sammeln möchte, muss aber sicherstellen, dass er die Pflanze nicht mit anderen, giftigen Doldenblütlern verwechselt. Am sichersten erkennt man Möhren an ihrem typischen Geruch. Zieht man eine Wilde Möhre aus der Erde, strömt einem von der Wurzel ihr typischer, unverwechselbarer Duft entgegen.

Sämtliche Pflanzenteile der Wilden Möhre wurden früher als Heilmittel eingesetzt. Man machte sich ihre harntreibende, blutbildende und antibakterielle Wirkung für innere und äußerliche Anwendungen zunutze

FOTOS: BIOLIB (2), SHUTTERSTOCK (2)/NATALY STUDIO/KARISSAA

Heilerde

traditionsreiche Naturarznei

Bereits in der Antike wusste man die Wirkung der Heilerde zu schätzen. Das Pulver, das innerlich wie auch äußerlich angewandt wird, unterstützt die Reinigung des Darms und die Regeneration der Haut.

GESUNDHEIT VON INNEN
Die Einnahme besonders fein gemahlener Heilerde hilft bei Durchfall, Übelkeit und Übersäuerung des Magens. Dazu wird ein Teelöffel voll Heilerde mit Wasser oder Tee vermischt und in kleinen Schlucken getrunken. Ohne Wasser eingenommen, bindet Heilerde Schadstoffe in der Mundflora. Bei Durchfall werden Flüssigkeit und Giftstoffe absorbiert

Mit ihren zahlreichen Mineralstoffen, Spurenelementen und kristallisierten Gesteinsmineralien ist Heilerde ein wahres Wundermittel, das bei zahlreichen Beschwerden äußerlich wie innerlich angewendet wird. Auch wenn die Behandlung, die als sogenannte Peloidtherapie ein anerkanntes Verfahren ist, fürs Erste gewöhnungsbedürftig erscheint – die rasche Linderung einzelner Symptome spricht für sich. Die Fähigkeit, Giftstoffe und Krankheitskeime zu binden, ist das wesentliche Merkmal der Heilerde.

AUSLEITUNG VON SCHADSTOFFEN

Bei dem mit Wasser oder Tee vermischten Lösspulver handelt es sich um ein Therapeutikum ohne jede Chemie, dessen Substanzen sich je nach Abbaugebiet anders konzentrieren. Sauerstoff, Silizium, Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Titan und Phosphor haben in Verbindung mit Silikat, Kalkspat, Dolomit und Tonmineralien die Fähigkeit, Säuren, Fette und Giftstoffe zu binden und sanft auszuleiten. Bei sämtlichen Magen-Darm-Erkrankungen, die mit Durchfällen und Übelkeit einhergehen, hat die für diese Zwecke besonders fein gemahlene Heilerde eine durchschlagende Wirkung. Die im Darm vorhandenen Flüssigkeiten und Gallensäuren werden vom Löss absorbiert und abtransportiert. Doch nicht nur im Akutfall haben sich die Inhaltsstoffe der Heilerde bewährt: Sie sind ein idealer Begleiter bei einer Entgiftungs- und Fastenkur, bei der Darm und Darmflora umfassend saniert werden.

Heilerdetee

ZUTATEN:
10 TL Heilerde, frische oder getrocknete Ringelblumen, Zinnkraut oder Kamille

ZUBEREITUNG:
Innerlich: Aus den Kräutern einen Tee kochen, abseihen und mit einem Esslöffel Heilerde anrühren. Morgens in kleinen Schlucken trinken. Äußerlich: Tee mit Heilerde zu einer streichfähigen Paste anrühren. Auf ein Pflaster geben und auf betroffene Hautstellen auflegen.

VERWENDUNG:
Hilft im Akutfall bei Blähungen, äußerlich bei Abszessen

DARMREINIGUNG Ständiges Völlegefühl, Blähungen und häufiges Unwohlsein: All das sind Symptome, die eine Darmreinigung nahelegen. Für die kurmäßige Anwendung mit Heilerde empfiehlt es sich, einen gehäuften Teelöffel des Pulvers mit 1 Glas Wasser zu sich zu nehmen, am besten 3-mal pro Tag

Heilerdepuder

ZUTATEN: *Heilerde*

ZUBEREITUNG: Heilerde dick aufpudern und mit einer Kompresse abdecken. Mit einem Baumwollverband umwickeln und circa 60 Minuten wirken lassen.

VERWENDUNG: Hilft bei Verbrennungen, Wunden, Ausschlägen, Hautjucken

MINERALERDE Je nach Abbaugebiet der Lössablagerungen hat das Pulver eine andere Farbe – mal eher grau getönt, mal eher bräunlich-rot. Es enthält Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Kupfer, Natrium, Phosphor, Silizium, Zink und Selen. Und Mineralien in wechselnder Zusammensetzung wie Silikate, Kalkspat, Dolomit

Heilerdeauflage

ZUTATEN:

10 TL Heilerde, 3 TL Johanniskraut

ZUBEREITUNG:

Johanniskrauttee kochen, abseihen und Heilerde einrühren. Ein Leinentuch darin tränken und um eine heiße Wärmflasche wickeln. Auf der betroffenen Körperpartie liegen lassen, solange es angenehm ist

VERWENDUNG:

Hilft bei Kopfschmerzen, Migräne und Verspannungen der Halswirbelmuskulatur

Dass bei der Einnahme des Lösspulvers zunächst Widerstand auftritt, ist verständlich. Doch da es völlig geschmacksneutral ist, legt sich dieser Widerstand bald – zumal es das Therapeutikum inzwischen in Kapselform gibt. Außerdem sind die positiven Auswirkungen der Heilerde derart umfassend, dass man die „bittere Medizin“ gern in Kauf nimmt.

ABSORBIEREND UND ANTIBAKTERIELL

Feinste Partikel in der Heilerde haben auf Magen und Darm die Wirkung einer sanften Massage. Damit regen sie auf natürliche Weise die Magensaft-Sekretion und die Verdauungs-Peristaltik an. Neben überschüssigen Gallensäuren binden sie über Nahrung und Umwelt aufgenommene Schwermetalle wie Blei, Quecksilber oder Cadmium und leiten sie sanft aus. Der hohe Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen hat antioxidative Wirkung: Heilerde ist eines der effektivsten Mittel gegen freie Radikale. Und als rein basische Substanz hilft sie dem Organismus auf natürliche Weise, zu entsäuern. Eine kurmäßige Anwendung von drei Wochen zeigt bereits eine deutliche Besserung des Wohlbefindens. Die guten Eigenschaften der Heilerde beschränken sich jedoch nicht auf die innerliche Anwendung. Die absorbierende und antibakterielle Wirkung kommt auch der Haut zugute: Bei Unreinheiten bindet sie überschüssiges Fett und hemmt entzündliche Prozesse. Bei Prellungen und Verstauchungen entfaltet sie kühlende, abschwellende und geweberegenerierende Wirkung. Selbst bei Verspannungen haben sich Auflagen aus heißem Heilerde-Johanniskrauttee bewährt. Und wer unter Akne leidet, wird baldige Besserung erfahren, wenn er das Lösspulver für eine Zeit lang innerlich wie äußerlich anwendet.

Elisabeth Aslan

FOTOS: PETER RAIDER (11), SHUTTERSTOCK: VIKTORIA GAVRILINA (1)

Heilerdewickel

ZUTATEN: *10 TL Heilerde, 1 TL Arnikatinktur*

ZUBEREITUNG: Arnikatinktur mit 250 ml Wasser mischen. In eine Schüssel zur Heilerde gießen. Zu einer Paste anrühren und auftragen. Ein feuchtes Wickeltuch auflegen, mit je einem Leinen- und Flanelltuch abdecken. 60 bis 90 Minuten wirken lassen. Mit einem Kosmetikschwamm und warmem Wasser gründlich abspülen.

VERWENDUNG: Bei Sportverletzungen, Prellungen, Verrenkungen, Verstauchungen, Blutergüssen

Der Gemeine Giersch hat einen schlechten Ruf als lästiges Unkraut. Die Kräuterpädagogin Judith Koch weiß, wie gesundheitsfördernd die Pflanze ist.

GESCHÄTZTES *Zipperleinskraut*

FOTOS: BIRGID ALLIG. STYLING: UTE STAUDACHER.
PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE. TEXT: JUDITH KOCH

Wer einen kleinen Teil seines Gartens für den Giersch reserviert, besitzt einen Schatz für die Gesundheit. Judith Koch hat das Kraut in seine Schranken gewiesen und nutzt es nahezu täglich

Basischer Entgiftungstee

regt die Entgiftungsorgane an

ZUTATEN: *jeweils 1 TL frisch oder getrocknet: Giersch, Brennnessel, Ackerschachtelhalm, Thymian, Kamille, Goldrute*

ZUBEREITUNG: Die oben genannten Kräuter in ein Gefäß geben und mischen. 1 EL der Mischung bei frischen oder 1 TL bei getrockneten Kräutern mit 200 ml heißem Wasser übergießen. Abgedeckt circa 10 Minuten ziehen lassen und anschießend abseihen.

ANWENDUNG: Zur Anregung der Entgiftungsorgane 3-mal täglich 1 Tasse trinken. Dieser basische Tee hat zusätzlich eine entsäuernde Wirkung und hilft dem Körper, seinen Basen-Säure-Haushalt im Gleichgewicht zu halten

Den meisten Gärtnern ist der Giersch als nahezu unausrottbares Unkraut wohlbekannt. Sie sind das ganze Jahr über damit beschäftigt, diese kraftvolle Pflanze mit allen erdenklichen Mitteln aus ihrem Garten zu verbannen – anstatt den Giersch nach alter Sitte zu verwenden. Die wenigsten wissen, dass er eine bewährte und geschätzte Heilpflanze und ein erstaunlich nährstoffreiches, gesundes und entsäuerndes Wildgemüse ist. Zudem lässt er sich, bevor er Samen angesetzt hat, ohne Wurzeln als mineralstoffreiches Kraut zur Verbesserung des Komposts verwenden. Ich habe den Giersch vor vielen Jahren in unserem Garten angesiedelt und kann ihn heute entspannt ernten. An einem nicht ganz optimalen, etwas sonnigeren Standort und mit einer Wurzelsperre von circa 50 cm umgeben, kann man den Giersch sehr gut den eigenen Bedürfnissen entsprechend wachsen lassen. Wer ihn bereits massenhaft im Garten hat, der sollte sich glücklich schätzen und dieses vielseitige Kraut häufig auf den Speiseplan setzen. Durch eifrige Ernte lässt er sich auf ganz natürliche und angenehme Art und Weise kinderleicht eindämmen.

GESÜNDER ALS KULTURGEMÜSE

Der Giersch ist ein absolutes Vitamin-C-Wunder. Er enthält circa 15-mal mehr davon als Kopfsalat, 4-mal so viel wie Zitronen und doppelt so viel wie der geschätzte Rosenkohl. Außerdem weist er 13-mal so viele Mineralstoffe auf wie eines der mineralstoffreichsten Kulturgemüse – der Grünkohl. Insgesamt enthält der Giersch reichlich Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Zink, Kupfer, Vitamin A, Eiweiß und viele gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe. Allein diese Information reicht sicher schon aus, um auf den Giersch aufmerksam zu werden, aber er kann noch vieles mehr.

Der wissenschaftliche Name des Gierschs – *Aegopodium podagraria* – weist auf sein Hauptanwendungsgebiet in früheren Zeiten hin: Podagra ist eine alte Bezeichnung für die Fußgicht. Weshalb einer seiner vielen volkstümlichen Namen Podagrakraut lautet. Auch der Name Zipperleinskraut erklärt sich durch die Anwendung des Gierschs als Heilkraut im Bereich der Gichterkrankungen, da ein akuter Gichtanfall früher als Zipperlein bezeichnet wurde. Zippern oder zippeln bedeutet so viel wie trippeln und beschreibt den Gang eines an Gicht erkrankten Menschen. Man konnte bis heute zwar keinen einzelnen Inhaltsstoff für die Wirksamkeit des Gierschs bei Gicht identifizieren, aber in der Volksmedizin wird er seit Jahrhunderten erfolgreich zur Linderung dieser Krankheit eingesetzt.

SANFTE WIRKUNG

Anerkannt ist eine mild krampflösende, entwässernde, entsäuernde und entzündungshemmende Wirkung. Wir haben es hier also nicht mit einer Pflanze zu tun, die sehr starke, reizende Inhaltsstoffe enthält, sondern die eher als mildes und sanftes Heilkraut Anwendung findet. Bei leichtem Sonnenbrand oder einem Insektenstich z. B. lässt sich schnell und einfach ein entzündungshemmender Breiumschlag aus Gierschkraut herstellen. Sobald er angebracht ist, tritt sein kühlender und beruhigender Effekt ein. Genau das macht den Giersch aus: Er wirkt sanft, aber zuverlässig. Aufgrund dieser nicht dominanten, unterstützenden Eigenschaft eignet er sich hervorragend als Pflanze, die allein oder in Heilkräutermischungen, z. B. zur Entgiftung und Entsäuerung innerhalb einer Frühjahrskur, eingesetzt werden kann.

Gierschlimonade

als entschlackende Erfrischung

ZUTATEN: *frisches Gierschkraut, Pfefferminze, Melisse, weitere Kräuter, Apfelsaft, 1 Bio-Zitrone*

ZUBEREITUNG: Alle Kräuter anquetschen und in einen Glaskrug oder ein großes Weckglas geben. Mit Apfelsaft auffüllen. Die Zitrone teilen und zugeben. Einige Stunden stehen lassen. Abseihen und nach Geschmack mit Mineralwasser auffüllen

Gierschgewürz

ZUTATEN: *getrockneter Giersch*

ZUBEREITUNG: Den Giersch in einer Kaffeemühle oder einer Nussmühle fein mahlen. In verschließbare Gefäße abfüllen. Dunkel und kühl gelagert 6 Monate haltbar.

ANWENDUNG: Als gesundes, vitamin- und mineralstoffreiches basisches Gewürz nach Geschmack verwenden. Schmeckt auch sehr gut als Brotgewürz

Gierschsalat

vegan

bei Rheuma, Gicht, Magen-Darm-Problemen, wirkt basisch, zur Frühjahrskur

ZUTATEN: *junge Gierschblätter, Feldsalat, Rauke, essbare Blüten (Gänse-, Ringelblümchen etc.), Essig, Öl, Gewürze*

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten grob zerkleinern und ein mildes Dressing nach eigener Wahl zubereiten – es sollte aus magenfreundlichen Gründen aber nicht zu viel Essig enthalten. Den Salat damit anmachen.

ANWENDUNG: Wer unter Rheuma oder Gicht leidet, sollte diesen Salat kurmäßig einige Tage täglich essen. Dann einige Tage pausieren und wieder einige Tage täglich essen. Auch für gesunde Menschen ist dieser Salat zu empfehlen. Giersch wirkt mild harntreibend, krampflösend, entzündungshemmend und entsäuernd. Er soll die Harnsäurekristalle aus den Gelenken befördern und den Harnsäurewert im Blut senken

So viel Ärger dieses Kraut einem ordentlichen Gärtner durch seine Wuchsfreudigkeit bereiten kann, so hilfreich bietet es sich den Menschen an, die es zu nutzen wissen. Dem verärgerten Gärtner gebe ich als Trost mit, dass auch der Giersch das ständige Ernten oder Wegnaschen der jungen Blätter auf Dauer schlecht verträgt. Er zieht sich bei solcher Behandlung deutlich zurück. In der Schweiz heißt der Giersch übrigens Schnegge Chrut und spricht damit ganz klar die ärgsten Widersacher des Zipperleinskrautes an: die Schnecken. Sowohl Nacktschnecken als auch Weinbergschnecken lieben die jungen Blättchen sehr und ziehen sie sogar dem Kopfsalat vor. In Gegenden mit einer großen Schneckenpopulation ist Giersch deswegen meist gar nicht oder nur spärlich zu finden. Wer ihn hier trotzdem im Garten ansiedeln möchte, der muss zu Beginn der Anpflanzung tatsächlich jeden Morgen die Schnecken absammeln, um die jungen Pflänzchen zu schützen.

entwässert, beruhigt die Nerven und den Darm, stoffwechselanregend

ZUTATEN: *frischer oder getrockneter Giersch, Pfefferminze und Melisse*

ZUBEREITUNG: Die oben genannten Kräuter in ein Gefäß geben und miteinander vermischen. 1 EL klein geschnittene frische Kräuter oder 1 TL getrocknete Kräuter mit 200 ml heißem Wasser übergießen. 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, anschließend abseihen.

ANWENDUNG: 3–4 Tassen pro Tag noch warm in kleinen Schlucken trinken

VIELSEITIGE VERWENDBARKEIT

Seine wunderbare Vielseitigkeit offenbart das Zipperleinskraut auch im Bereich der gesunden Kräuterküche. Bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen beliebt ist die gesunde und sehr leicht herzustellende Gierschlimonade. Bei Verwendung von Apfelsaft ist keine Zuckerzugabe notwendig, und das Aufgießen mit Mineralwasser macht dieses Getränk zu einem erfrischenden Durstlöscher. Die jungen Blätter sind aufgrund ihrer Zartheit und ihres Geschmacks sehr lecker. Zerdrückt man einen Stängel oder die Blätter des Gierschs, so verströmt er seinen typischen Geruch, der an saftige Möhren, Petersilie und etwas Sellerie erinnert. Wer diesen Geruch einmal verinnerlicht hat, der verwechselt den Giersch auch beim Wildsammeln so schnell nicht mit möglichen giftigen Doppelgängern, die einen ähnlichen Blütenstand aufweisen. Die Gierschblüten sind ebenfalls essbar und schmecken etwas süßer als das Laub. Sie können im Salat oder als essbare Dekoration in der Küche verwendet werden. Wer sich vor der Verbreitung des Gierschs durch Samen fürchtet, der kann auch diese einfach als Gewürz nutzen. Sie schmecken leicht scharf und machen sich z. B. hervorragend in Quark oder in einer Bratensoße. Sie können ähnlich getrocknet und verarbeitet werden wie Brennnesselsamen.

LANGE IM JAHR VERFÜGBAR

Ein ganz entscheidender Vorteil gegenüber sehr vielen anderen Kräutern ist die lange Verfügbarkeit von Giersch als Heilkraut oder gesundheitsfördernder Nahrung. Bereits mit dem Abtauen des letzten Schnees erscheinen die ersten zarten, grünen Blättchen, die sich hervorragend für eine Frühjahrsvitaminkur eignen, und erst mit den ersten starken Frösten ist er wieder verschwunden. Bis auf wenige Wochen kann der Giersch also das ganze Jahr hindurch geerntet werden. Meine Versuche, Giersch für den Winter im Topf zu ziehen, sind leider kläglich gescheitert. Die sonst so wuchsfreudige Pflanze mag die gedrängte Enge an den Wurzeln gar nicht und geht ein. Um diese Zeit zu überbrücken, ernte und trockne ich rechtzeitig im Herbst genügend Gierschblätter und mahle sie mit der Nussmühle zu einem feinen Gewürzpulver. In dunklen Schraubgläsern hält es sich hervorragend, bis die ersten frischen Blättchen erscheinen. So bringt uns der Giersch gesund durch das ganze Jahr.

Judith Koch

FOTOS: BIOLIB (1)

Entschlacken mit grünem Gemüse

Wer einmal ausschließlich mit grünem Gemüse den Körper entschlacken will, der kann auf eine Vielzahl köstlicher Sorten zugreifen, die helfen, die Entgiftungsorgane zu unterstützen.

Entschlackung, auch Detox genannt, ist in aller Munde. Aber was bedeutet es eigentlich, den Körper zu entschlacken? Unter Schlacken versteht man Giftstoffe und schädliche Stoffwechselprodukte, die sich im Körper anreichern und ihm schaden können. Ursprünglich bezog man sich mit Entschlackungsmaßnahmen für den Organismus lediglich auf den Darm. Nach moderner Auffassung wird jedoch der gesamte Körper mit einbezogen – mit dem Ziel, ihn vitaler und gesünder zu machen und das Immunsystem zu stärken. Generell ist der Körper in der Lage, die meisten Giftstoffe und Stoffwechselprodukte selbst zu entsorgen. Diese hochkomplexe Aufgabe übernehmen sieben Entgiftungsorgane: Leber, Lunge, Lymphen, Blut (in diesem Fall wird auch Blut als Organ angesehen), Haut, Darm und die Nieren. Bei einer Entschlackungskur wird diesen Entgiftungsorganen durch Bewegung, genügend Flüssigkeitszufuhr und eine spezielle Ernährung auf unterschiedlichste Weise geholfen, optimal arbeiten zu können.

HARNTREIBENDE WIRKUNG

Zu den wichtigsten Entschlackungsorgananregern gehört Gemüse. Da unsere Nieren den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht halten können, indem sie überschüssige Säuren über den Urin ausscheiden, ist es wichtig, sie in ihrer Tätigkeit tatkräftig zu unterstützen. Das funktioniert nicht nur durch eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit, sondern auch durch bestimmte Gemüsesorten, die harntreibend wirken. Der Spargel ist die Nummer 1 unter den nierenanregenden Gemüsen. Doch auch der zu den Gemüsen zählende Rhabarber und die wilde Brennnessel gehören hierher.

UNTERSTÜTZENDE WIRKUNG

Artischocken und Avocados regen die Tätigkeit der Leber an, ein Organ, das Gifte abbauen und neutralisieren kann und wie eine

Grüner Gemüseteller

für die Lungenentschlackung

ZUTATEN: *1 Brokkoli, eine Handvoll Grünkohlblätter, 100 g helles Mandelmus, Saft einer Orange, abgeriebene Orangenschale, 1 TL Honig, 150 ml stilles Wasser, Salz, Pfeffer*

ZUBEREITUNG: Brokkoli und Grünkohl putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und weich kochen. Für die Sauce in einem Topf das Mandelmus mit dem Wasser und dem Orangensaft verrühren. Die abgeriebene Schale von ½ Orange und den Honig dazugeben und erwärmen, nicht kochen lassen. Anschließend die Sauce über das Gemüse geben.

ANWENDUNG: Innerhalb einer Entschlackungskur oder wann immer man mag zur Entschlackung der Lunge

Grüne Suppe vegan

für die Darmentschlackung

ZUTATEN: *1 kleiner Romanesco, 1 Tasse grüne Erbsen, 1 Tasse grüne Bohnen, circa 10 kleine Rosenkohlköpfchen, ein paar Grünkohlblätter, Gemüsebrühe*

ZUBEREITUNG: Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf Butterschmalz oder Sonnenblumenöl erhitzen und das Gemüse 3 Minuten unter Wenden darin andünsten. Anschließend mit 1,5–2 l Gemüsebrühe aufgießen und kochen lassen, bis das Gemüse weich ist, dann pürieren.

ANWENDUNG: Innerhalb einer Entschlackungskur oder einmal pro Woche zur Darmentschlackung verspeisen

Art Kläranlage Gifte aus dem Blut filtert. Kohl hilft durch den in ihm enthaltenen Schwefel, schädliche Chemikalien abzubauen, und entlastet dadurch unter anderem unsere Haut bei ihrer entgiftenden Aufgabe. Brokkoli hilft der Lunge mit speziellen sekundären Pflanzenstoffen, ihre ausscheidenden Funktionen zu erfüllen.

DER GRÜNE PFLANZENFARBSTOFF

Nicht zuletzt ist es auch der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll selbst, der die Ausleitung von Schwermetallen und Umweltgiften über unsere Körperorgane fördert. Doch er kann noch viel mehr. Chlorophyll sorgt für die Neubildung von roten Blutkörperchen im Knochenmark, was sich positiv bei Eisenmangel auswirken kann. Außerdem sorgen grüne Gemüsesorten durch ihr magnesiumhaltiges Chlorophyll für Ausgeglichenheit bei innerer Unruhe und wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System. Muskelkrämpfen wird entgegengewirkt, und letztlich sollen sogar Darmkrebszellen in ihrem Wachstum gehemmt werden können. Wer also viel grünes Gemüse isst, der schützt und unterstützt effektiv die Entgiftungsorgane des Körpers. *Judith Koch*

Gekochte Artischocke

für die Leberentschlackung

ZUTATEN: *2 Artischocken, 2 Schalotten, 3 EL Distelöl, 2 EL fruchtiger Essig, z. B. Feigenessig, 1 TL scharfer Senf, 1 TL Agavendicksaft oder Honig, Salz, Pfeffer*

ZUBEREITUNG: Das trockene Ende des Artischockenstiels entfernen und die Artischocken circa 45 Minuten (je nach Größe) kochen. Für die Sauce die Schalotten klein schneiden, die übrigen Zutaten dazugeben, verrühren und in ein Gefäß geben. Nun von den garen Artischocken die äußeren Blätter von unten her abziehen, in die Sauce tunken und das Weiche am Blattansatz ablutschen. Werden die Blätter nach innen trocken, zupft man sie ab und legt sie beiseite, bis man am Artischockenboden angekommen ist. Dieser kann nun mit Sauce verspeist werden.

ANWENDUNG: Innerhalb einer Entschlackungskur oder wann immer man mag zur Entschlackung der Leber

Grüner Spargel vegan

für die Nierenentschlackung

ZUTATEN: *500 g grüner Spargel, Saft einer Zitrone, Mandelblättchen*

ZUBEREITUNG: Den Spargel etwas einkürzen, damit die trockenen und holzigen Endstücke nicht mitgekocht werden. Anschließend die Spargelstangen in 2,5 cm lange Stücke schneiden und in kochend heißes Wasser geben. Wenn der Spargel sich biegen lässt, ist er gar. Abgießen, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

ANWENDUNG: Zur Anregung der Nierentätigkeit innerhalb einer Entschlackungskur oder einmal pro Woche zur Nierenentschlackung verspeisen

Grünkohl-Smoothie

für die Hautentschlackung

ZUTATEN: *150 g Grünkohl, 1 Orange, 1 Banane, etwas geriebener, frischer Ingwer, circa 250 ml stilles Wasser*

ZUBEREITUNG: Grünkohl waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Kohlstückchen in heißem Wasser kurz blanchieren, abgießen und kalt abspülen. Orange und Banane pellen und zusammen mit dem Kohl, dem geriebenen Ingwer und dem Wasser im Mixer pürieren.

ANWENDUNG: So oft man mag zur Entschlackung der Haut

Gurken-Erbsen-Bohnen-Salat

zur Entschlackung des Lymphsystems

ZUTATEN: *½ Schlangengurke, 100 g grüne Erbsen (TK), 100 g grüne Bohnen, Saft einer Zitrone, 2–3 EL Olivenöl, 50 g feine Kokosflocken, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer*

ZUBEREITUNG: Die Schlangengurke in dünne Scheiben hobeln. Die Erbsen und Bohnen 10 Minuten kochen, abgießen und kalt abschrecken. Ein Dressing aus dem Zitronensaft, Olivenöl, Kokosflocken, Salz und Pfeffer herstellen und das Gemüse damit vermischen.

ANWENDUNG: Innerhalb einer Entschlackungskur oder wann immer man mag zur Entschlackung des Lymphsystems

FOTOS: F1ONLINE/WESTEND61/V.BARRETO (1), FOTOLIA (2)/JIRI HERA/UCKYO, SHUTTERSTOCK (3)/ZOONAR GMBH/E. SCHWEITZER/ETORRES

Gesunde Snacks

Leicht und lecker

Abnehmen ohne Heißhungerattacken und schmerzend leeren Magen fällt leichter und ist gesünder als asketische Selbstkasteiung. Mit den richtigen Snacks ist das kein Problem.

Fast jeder hat schon einmal eine Diät gemacht und ist gescheitert, weil der Heißhunger zu groß wurde und die Entbehrung zermürbend auf die Stimmung gedrückt hat. Wer beim Abnehmen allzu stark leidet, der wird auf Dauer keinen Erfolg haben. Unser Körper reagiert auf Phasen starken Hungerns wie ein Hamster kurz vor dem Winterschlaf, er lagert Fett für schlechte Zeiten an. Damit unser Organismus sich auch mit weniger Nahrung wohlfühlt, sind kleine, leckere Snacks sinnvoll.

KALORIENARM, ABER LECKER

Damit das Abnehmen funktioniert, ist es wichtig, den Kühlschrank, den Vorratsraum und auch die berüchtigte Schublade mit Leckerein im Schreibtisch mit leckeren, aber kalorienarmen Lebensmitteln auszustatten. Was nicht im Haus zu finden ist, kann nicht gegessen werden und wird meist nicht einmal vermisst. Grundsätzlich sollten zwei Drittel des Kühlschranks mit Gemüse befüllt sein. Am besten solches, das sich schnell zwischendurch knabbern lässt, wie zum Beispiel Cocktailtomaten, Radieschen oder Kohlrabi. Ein kleiner Teil des Kühlschranks gehört dem Obst, wobei Beerenobst zu den Favoriten zählt. Himbeeren, Brom- und Blaubeeren sind lecker und kalorienarm. Damit die Beeren oder das Gemüse auch eine Weile vorhalten, kann man leichte Dips herstellen, die bereits fertig vorbereitet in Frischhaltebehältern bereitgestellt werden können. Man hat ja nicht immer Zeit und Lust, sich in der Küche zu betätigen. Die für die Dips verwendeten

Viele verschiedene frische Gemüsesorten und Sprossen ergeben einen gesunden, nährstoffreichen Snack.

Grundrezept Gemüse-Bowl

ZUTATEN: *1 Karotte, ½ Gemüsegurke, etwas frischer Rotkohl, 5–7 Cocktailtomaten, 1 kleiner Kohlrabi, 5–6 Radieschen, frische Kräuter, Sprossen nach Wahl, 3–4 Walnüsse, etwas frischer Spinat*

ZUBEREITUNG: Das Gemüse in dünne Sticks, dünne Scheiben und kleine Stücke schneiden und in die Bowl mit den Sprossen, den Kräutern und den Nüssen füllen. Einen Dip der Wahl dazugeben.

Basilikum-Joghurt-Quark-Topping

ZUTATEN: *60 g Joghurt (fettarm), 125 g Quark (Magerstufe), Saft einer halben Zitrone, eine kleine Handvoll frische Basilikumblätter, etwas frischer Dill, Petersilie, ½ Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer*

ZUBEREITUNG: Die frischen Kräuter, die Zwiebel und den Knoblauch sehr fein schneiden. Joghurt, Quark und Zitronensaft gut miteinander verrühren. Die Kräutermischung dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Scharfes Tomaten-Topping

ZUTATEN: *100 ml passierte Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 100 g Quark (Magerstufe), 1 TL Zitronensaft, ½ TL getrockneter Oregano, 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian, ein paar Spritzer Tabasco nach Geschmack, etwas Mineralwasser*

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten nach und nach miteinander verrühren. Zum Schluss etwas Mineralwasser mit Kohlensäure dazugeben und kräftig umrühren, damit das Topping schön cremig wird.

Mango-Curry-Topping

ZUTATEN: *1 reife Mango, 2 Stiele Estragon, 50 g Magerquark, 50 g Joghurt (fettarm), ½ TL Currypulver, Salz*

ZUBEREITUNG: Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein lösen. Die Estragonblätter vom Stiel zupfen und klein schneiden. Anschließend alle Zutaten im Mixer verquirlen und mit Salz abschmecken.

Smoothies

Smoothies sind schnell zubereitet, aber auch schnell getrunken. Mit stillem Wasser strecken ist hilfreich.

Himbeer-Kopfsalat-Joghurt-Smoothie

ZUTATEN: *150 g Himbeeren, ¼ Kopfsalat, 50 g Naturjoghurt (fettarm), 50–100 ml stilles Wasser*

ZUBEREITUNG: Alles in einem Mixer verquirlen, bis es schön cremig ist.

Blaubeer-Pfefferminz-Smoothie mit Chiasamen

ZUTATEN: *1 Handvoll Blaubeeren (auch tiefgekühlte, dann vorher auftauen), Saft von 1 Zitrone, 4–5 Pfefferminzblätter, 15 g Chiasamen, 150 ml Naturjoghurt (fettarm), stilles Wasser*

ZUBEREITUNG: Die Chiasamen mit 125 ml stillem Wasser circa 15 Minuten quellen lassen, mit den übrigen Zutaten in einem hohen Gefäß mit dem Standmixer pürieren. Je nach Vorliebe mit stillem Wasser verflüssigen.

Karotten-Orangen-Smoothie

ZUTATEN: *circa 100 ml Karottensaft oder entsprechend viele frische Karotten zum Entsaften, 100 ml frisch gepresster Orangensaft, 100 g Naturjoghurt (fettarm)*

ZUBEREITUNG: Alles zusammen in einem Mixer verquirlen.

EXTRA-TIPP: Anstelle von Orangensaft schmeckt auch Birnen- oder Apfelsaft erfrischend und lecker.

Milchprodukte, wie beispielsweise Joghurt, Quark oder Hüttenkäse, sollten fettarm sein. Mit den richtigen Gewürzen und Kräutern zubereitet, leidet der Geschmack nicht darunter. Eine sehr gute kalorienarme Dipgrundlage sind auch passierte Tomaten.

NÄHRSTOFFREICH

Bei der Auswahl der Snackzutaten ist es wichtig, besonders nährstoffreiche Lebensmittel zu verwenden. Hierbei ist nicht Fett gemeint, sondern Mineralstoffe und Vitamine, denn wir essen, weil wir unseren Körper mit den lebensnotwendigen Vitalstoffen versorgen müssen. Die Energie, die der Körper braucht, um zu funktionieren, kann er aus den angelagerten Fettreserven beziehen. Bekommt der Organismus zusätzlich die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe, so kommt es nicht zu einem Hungergefühl, denn unser Körper ist zufrieden. Hunger ist eine Sache des Körpers, Appetit eine Sache des Kopfes!

DIE RICHTIGE MENGE

Doch auch der gesündeste und vitalstoffreichste Snack kann zur Diätfalle werden, wenn zu viel davon gegessen wird. Es sollte nur so viel sein, dass das Magenknurren aufhört und der Körper sich wohlfühlen kann. Am besten ist es, den Snacks einen festen Platz im Tagesablauf zu geben, damit es gar nicht erst zum Magenknurren kommt. Eine Faustregel lautet, dass man alle 3–4 Stunden etwas essen sollte. Ein Snack ist eine Mahlzeit, wenn auch eine kleine, die hilft, die Hauptmahlzeit klein zu halten.

Judith Koch

Spinat-Bananen-Smoothie

ZUTATEN:

1 große, nicht ganz so reife Banane, 150 g Babyspinat, 100 ml stilles Wasser

ZUBEREITUNG:

Alles in einem Mixer verquirlen, bis es schön cremig ist.

EXTRA-TIPP:

Anstelle der Banane eignen sich auch Birnen und Äpfel.

Leichte Chips

Was isst man, wenn während der Abnehmzeit ein Filmabend ansteht? Leckere Chips! Eine gesunde und kalorienarme Version macht es möglich.

Rote-Bete-Chips

vegan

ZUTATEN: *1 große Rote Bete, etwas Salz und/oder getrocknete Kräuter nach Wahl*

ZUBEREITUNG: Die Rote Bete schälen (dazu am besten Handschuhe anziehen, da sie sehr abfärbt) und anschließend mithilfe eines Gemüsehobels sehr dünn hobeln. Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Rote-Bete-Scheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und leicht mit Salz und/oder getrockneten Kräutern nach Wahl bestreuen. Die Backofentür muss während der Trocknungszeit leicht geöffnet bleiben (Kochlöffel in die Tür klemmen). Nach ca. 1,5 Stunden sollten die Chips schön cross sein, das variiert allerdings von Ofen zu Ofen.

VARIANTEN: Es eignen sich auch Sellerie, Karotten und Süßkartoffeln zur Chipsherstellung. Letztere haben jedoch deutlich mehr Kalorien als Rote-Bete-, Karotten- und Sellerie-Chips.

Wirsing-Chips

vegan

ZUTATEN: *1 mittelgroßer Wirsing, 1 TL Olivenöl, 1 TL Salz, 1 TL Paprika oder 1 TL Kräutermischung*

ZUBEREITUNG: Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Blätter waschen und die Rippen entfernen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Gewürze in einer Schüssel vermischen und die Wirsingblätter darin wälzen. Die Blätter auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen, sodass sie nicht überlappen, und gut 40–60 Minuten trocknen, bis sie knusprig sind.

FOTOS: IMAGO (1), FOTOLIA(7)/SHP/IPACHENKO/KOVALEV_KA/MANUTA/NATIKA/TWILIGHTARTPICTURES/SVETA ZARZAMORA, SHUTTERSTOCK (6)/ AZDORA /EVILBEAU/ VALENTINA RAZUMOVA/ SEA WAVE/ BONCHAN/ GOVINDJI

Fruchtiges

Kleine Portionen fruchtiger Leckereien dürfen ab und zu auch sein. In der richtigen Menge sind es sinnvolle Snacks, die dabei helfen den „Süßhunger" zu stillen.

Himbeer-Kokos-Eis

ZUTATEN: *150 g tiefgekühlte Himbeeren, 1 kleine oder ½ große Banane, etwas Vanillepulver, 2 EL Kokosmilch*

ZUBEREITUNG: Die tiefgekühlten Himbeeren mit der Banane und den anderen Zutaten in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren.

Bananenküchlein

ZUTATEN: *1 mittelgroße Banane, 2 EL Dinkelmehl, 1 mittelgroßes Ei, 2 Weintrauben,1 TL gehackte Mandeln*

ZUBEREITUNG: Ei trennen und das Eiweiß aufschlagen. Die Banane zerdrücken, mit Ei und Mehl verkneten, das Eiweiß unterheben. Die Masse in einer beschichteten Pfanne zu mehreren kleinen Küchlein ausbacken.

Gebratener Zimtapfel

vegan

ZUTATEN: *1 Apfel, etwas Zimtpulver und etwas Kokosblütenzucker*

ZUBEREITUNG: Apfel waschen und mit einem Ausstecher das Kerngehäuse in der Mitte entfernen. Anschließend den Apfel in kleine Stücke (alternativ: Scheiben) schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl oder Butter von beiden Seiten goldbraun braten. 1/2 TL Kokosblütenzucker mit dem Zimtpulver mischen und über die Apfelstücke streuen.

10 Tipps für eine gesunde Darmflora

Mikroorganismen sorgen in unserem Darm für eine rege Verdauung. Diese Lebensmittel unterstützen die vielen nützlichen Bakterien bei ihrer Arbeit.

JOGHURT Probiotika sind lebende Milchsäurebakterien , die vor allem in Joghurt und Buttermilch zu finden sind. Sie haben im Darm eine gesundheitsfördernde Wirkung, denn sie regen die Verdauung an und verdrängen schädliche Gegenspieler, die das Gleichgewicht im Darm stören können. Auch Hefe zählt zu den Probiotika.

Vollkorn

Nach einer Behandlung mit Antibiotika, die auch die gesunden Darmbakterien angreifen, oder generell bei Verdauungsproblemen ist es manchmal notwendig, die Darmflora neu aufzubauen. Dazu muss im Darm ein Milieu geschaffen werden, in dem sich die vielen nützlichen Organismen wohlfühlen und vermehren können. Hilfreich sind dabei Ballaststoffe, die unter anderem in Vollkornprodukten enthalten sind. Sie binden Wasser, vergrößern so ihr Volumen und üben Druck auf die Darmwand aus. Das regt die Darmtätigkeit an.

Trockenobst

Getrocknete Äpfel, Birnen, Aprikosen, Feigen, Ananas und andere Früchte enthalten viele Ballaststoffe und sind obendrein auch noch eine gesunde Alternative zu Süßigkeiten mit raffiniertem Zucker. Hier sollte man jedoch beachten, dass durch das Trocknen, bei dem den Früchten ein Großteil ihrer Flüssigkeit entzogen wird, alle in ihnen enthaltenen Stoffe konzentriert werden, auch der Fruchtzucker. Daher ist es ratsam, nur kleine Mengen zu verspeisen.

ÄPFEL sind ein bewährtes Hausmittel bei Verdauungsproblemen, denn sie unterstützen schonend die Darmflora. Das liegt unter anderem an den Polyphenolen, den Farb- und Aromastoffen, die die Wirkung schädlicher Bakterien hemmen und die Körperzellen vor freien Radikalen schützen. Die meisten Polyphenole stecken in der Schale. Am besten, man genießt die gesunden Früchte also ungeschält.

Zwiebeln

Die scharfen Zwiebeln sind ein natürliches Antiseptikum, denn ihre ätherischen Öle töten schädliche Bakterien im Darm ab. Die beste Wirkung erzielt man, wenn das scharfe Gemüse roh verzehrt wird. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte die Zwiebeln aber lieber in ein wenig Pflanzenöl anbraten oder einige Minuten kochen, damit sie etwas milder werden. Das Kochwasser enthält viele Wirkstoffe der Zwiebeln, die bei der Zubereitung austreten, und kann anschließend getrunken werden.

Flüssigkeit

Wer viel trinkt, versorgt den Körper mit reichlich Flüssigkeit, die auch für eine gesunde Verdauung wichtig ist. Ein paar Durstlöscher sollte man jedoch meiden, da sie auf Dauer und in rauen Mengen die Darmflora schädigen können. Dazu gehören vor allem alkoholische Getränke, denn Alkohol kann zu Durchblutungsstörungen im Dünndarm führen. Besser sind Wasser und ungesüßte Tees, zum Beispiel aus Fenchelsamen, Kamille oder Wermut.

MANDELN Präbiotika sind unverdauliche Lebensmittelbestandteile, die unseren Darmbakterien als Nahrung dienen und somit die Darmflora positiv beeinflussen. Essen wir nicht genügend Lebensmittel, die viele Präbiotika enthalten, werden die Mikroorganismen im Darm geschwächt und schnell von schädlichen Bakterien verdrängt. Präbiotische Eigenschaften haben zum Beispiel Mandeln.

SCHWARZWURZELN werden auch „Winterspargel" genannt, denn anders als echter Spargel sind die gesunden Wurzeln frosthart und liefern auch im kalten Winter wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem enthalten sie viele präbiotische Ballaststoffe, die essenziell für eine gesunde Darmflora sind.

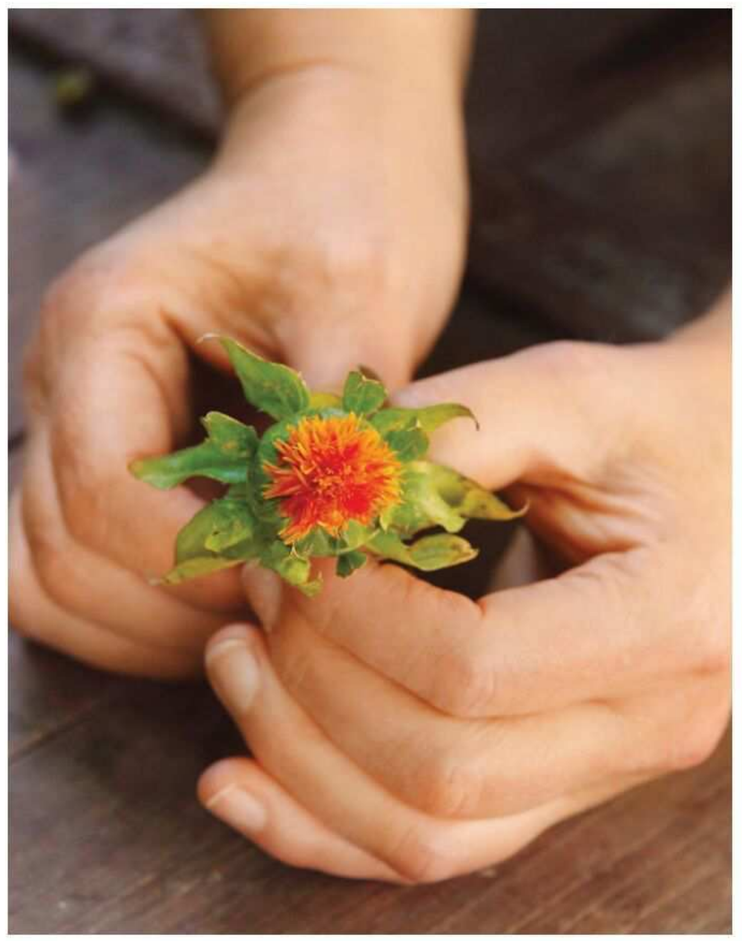
Sauerkraut

ist eines der ältesten Hausmittel für eine gesunde Darmflora, denn die Milchsäurebakterien, mit denen der Weißkohl haltbar gemacht wird, wirken probiotisch und sind wie eine Kur für unseren Verdauungstrakt. Da Sauerkraut in größeren Mengen Blähungen hervorrufen kann, ist es ratsam, als Würze ein wenig Kümmel zu verwenden. Dieser beruhigt den Magen, löst Krämpfe und bringt die Verdauung in Gang. Sauerkraut ist außerdem kalorienarm, ballaststoffreich und enthält viel Vitamin C – schon 200 g decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen.

KARTOFFELN Eine gestörte Darmflora kann verschiedene Ursachen haben: darmreizende Medikamente, Durchfall oder eine unausgewogene Ernährung. Hier gilt in jedem Fall, die Verdauung nicht noch zusätzlich mit stark gewürztem und fettigem Essen zu belasten. Kartoffeln werden meist gut vertragen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (10)/ULYANA KHORUNZHA/MATIN/ZUKERKA/JIRI HERA/MORROWLIGHT/BERND JUERGENS/AL1962/MNY-JHEE/AFRICA STUDIO (2), TEXT: ANJA SCHALLENMÜLLER

HEILEN & PFLEGEN MIT *Speiseölen*



Hochwertige Pflanzenöle spielen nicht nur in der gesunden Ernährung eine Rolle: Die Heilpraktikerin Nora Kircher weiß, wie ihre kostbaren Inhaltsstoffe auch äußerlich angewandt zur Geltung kommen.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: UTE STAUDACHER. PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE

Sie sind aus Mandeln, Oliven, Weizenkeimlingen oder den reifen Samen der Färberdistel (rechts) gepresst: Die Wirkkräfte von reinen Pflanzenölen wurden schon in der Antike zur Linderung von vielerlei Beschwerden und zur Steigerung des Wohlbefindens genutzt

Schon als Jugendliche hat sie sich die Hände bevorzugt mit dem Speiseöl aus der Vorratskammer eingerieben, nachdem sie den Abwasch erledigt hatte. „Ich habe damals gemerkt, dass diese Pflege meiner Haut richtig guttut, wusste aber natürlich nicht, warum“, erinnert sich die Heilpraktikerin und Gesundheitsexpertin Nora Kircher, die heute im hessischen Wahlsburg lebt und arbeitet.

Später befasste sie sich intensiver mit diesen kostbaren Flüssigkeiten, die aus dem Fruchtfleisch von Oliven, aus Weizenkeimlingen, aus Erdnüssen und Mandeln, aus den Samen von Distel, Hanf oder Flachs gewonnen werden. Dabei fand sie heraus, dass Öle schon in der Antike zur Linderung verschiedener Leiden verwendet wurden und jedes von ihnen seine eigenen, ganz besonderen Wirkkräfte besitzt. Diese können durch die Zugabe von ausgewählten Heilpflanzen und ätherischen Ölen zusätzlich unterstützt werden.

KLEINE ÖL-APOTHEKE

„Damit hat man immer eine kleine Hausapotheke zur Hand, die bei Bedarf schnell verfügbar ist“, erklärt die Autorin, die ihr Wissen in dem informativen, leider nur noch antiquarisch erhältlichen Ratgeber „Heilen, pflegen, kochen mit Speiseölen“ (Frank Jaspers Verlag) aufbereitet hat. Einige Rezepte daraus stellt sie uns auf den nächsten Seiten vor und gibt dazu Tipps, wie sich die selbst gemischten Heil- und Pflegeöle auch als nette Geschenke oder Mitbringsel eignen.

Für alle therapeutischen und kosmetischen Zwecke sollten – ebenso wie in der Küche – vor allem hochwertige und naturreine Pflanzenöle aus kontrolliert biologischem Anbau benutzt werden. Sie müssen kalt gepresst sein, denn nur so bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Das sind neben Vitaminen, Mineralien und Enzymen vor allem die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die – bei der inneren Anwendung – eine cholesterinsenkende Wirkung haben und das Risiko der Arterienverkalkung senken.

„Einer meiner Favoriten ist das Öl, das aus den Samen der hübschen roten Färberdistel gewonnen wird“, meint die Heilpraktikerin. „Es ist verhältnismäßig preiswert und kann bei einer ganzen Reihe von Beschwerden hervorragend als Badeöl eingesetzt werden.“ Mit ätherischen Ölen von Rosmarin und Grapefruit angereichert, macht es

Morgenmuffel munter (s. rechts), ein Gemisch mit Grapefruit (15 Tropfen), Bay (10 Tr.) und Sandelholz (5 Tr.) hilft aus dem Stimmungstief, Lavendel (20 Tr.), in Distelöl (50 ml) geträufelt, entspannt bei Bluthochdruck.

HANFÖL FÜR DIE HAUT

Hanföl dagegen ist teuer, gehört aber zu den gesündesten Ölen überhaupt. Durch seinen hohen Gehalt an dreifach ungesättigten Fettsäuren empfiehlt es sich für die Pflege von trockener, empfindlicher oder gereizter Haut – es zieht schnell ein und hilft, den Feuchtigkeitsverlust zu vermindern. Es wird pur aufgetragen, auch brüchige Fingernägel, eingerissene Nagelhäute, aufgesprungene Lippen und strapazierte Haare lassen sich damit behandeln. In einem Ölauszug kann man seine regenerierenden Eigenschaften gut mit den entzündungshemmenden Wirkstoffen der Ringelblume kombinieren.

Ein anderer Hautschmeichler wird aus Mandelkernen gewonnen. Da dieses Nussöl zudem säurearm und gut verträglich ist, wird es gern zur Babypflege verwendet. Wer Probleme mit Kopfschuppen hat, sollte die Haarpackung rechts ausprobieren.

Im Gegensatz zu den meisten kalt gepressten Speiseölen, die etwa neun bis zwölf Monate haltbar sind, wird Leinöl oft schon nach acht Wochen ranzig. „Trotzdem sollte es in keiner Öl-Apotheke fehlen“, so die Expertin. „Der Gehalt an dreifach ungesättigten Fettsäuren, die auch eine schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung haben, ist mit 57 Prozent sehr hoch. Deshalb eignet es sich gut zur Linderung von Sportverletzungen und vielen Muskel- oder Gelenkbeschwerden.“

Distelöl

für anregende oder entspannende Badezusätze

ZUTATEN MORGENS: *30 ml Distelöl, 20–30 Tr. ätherisches Rosmarinöl, 10 Tr. ätherisches Grapefruitöl*

ZUTATEN ABENDS: 30 ml Distelöl, 20–30 Tr. ätherisches Lavendelöl, 5 Tr. ätherisches Sandelholzöl

ZUBEREITUNG: Öle in einer Schale mischen und in der mit Wasser gefüllten Wanne (36–38 Grad) verteilen.

ANWENDUNG: Das morgendliche Bad (bis 15 Minuten) hilft bei Müdigkeit und Erschöpfung, das abendliche (10 Minuten) bei Einschlafstörungen

Geschenkidee

Badeöle für morgens und abends: Öle mischen, in hübsche Flaschen füllen und mit dekorativ gestalteten Etiketten versehen

Hanföl

für Einreibungen bei gereizter Gesichtshaut, Neurodermitis und allergischen Reaktionen

ZUTATEN: *500 ml Hanföl, 30 g getrocknete Ringelblume, 20 g getrocknete Kamille*

ZUBEREITUNG: Die Kräuter in ein verschließbares Glas geben und dieses mit Hanföl auffüllen. Gut verschließen und an einen warmen, dunklen Platz stellen. Nach 2–4 Wochen das Öl durch ein Küchensieb filtern, den Rest mit einem Löffel sorgfältig auspressen und den Auszug in eine Flasche abfüllen.

ANWENDUNG: Die betroffenen Hautpartien je nach Bedarf – auch mehrmals täglich – mit dem Ölauszug einreiben. Bei Allergie gegen Kamille diese weglassen!

Mandelöl

für eine Haarpackung gegen Schuppen

ZUTATEN: *8 g Arnikablüten, 200 ml Mandelöl, 1 Eigelb*

ZUBEREITUNG: Die getrockneten Blüten in ein verschließbares Glas geben und dieses mit Mandelöl auffüllen. Gut verschließen und an einen warmen, dunklen Platz stellen. Das Glas ab und zu schütteln. Nach etwa zwei bis vier Wochen das Öl durch ein Küchensieb filtern, den Rest mit einem Löffel sorgfältig auspressen und den Auszug in eine Flasche abfüllen. Für die Haarpackung ca. 30 ml Ölauszug mit dem Eigelb verquirlen.

ANWENDUNG: Die Packung auf die Kopfhaut auftragen. Eine Duschhaube überstülpen, mit einer Mütze oder einem Handtuch wärmen und eine Stunde einwirken lassen. Danach die Haare gründlich waschen

Geschenkidee

Mandelöl pur: Das Öl umfüllen und zusammen mit Mandeln zum Knabbern und einem Deko-Herz hübsch verpacken

Erdnussöl

für eine Ölmassage, die bei Verdauungsschwäche hilft und Verstopfung lindert

ZUTATEN: *2 TL Erdnussöl, 2 Tr. ätherisches Pfefferminzöl, 2 Tr. ätherisches Rosmarinöl*

ZUBEREITUNG: Die Öle miteinander vermischen.

ANWENDUNG: Den gesamten Bauchbereich mit der Ölmischung im Uhrzeigersinn etwa 10–20 Minuten massieren. Die Einhaltung dieser Richtung ist wichtig, sonst wird die Verstopfung verstärkt

Olivenöl

für Öltücher zur Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen sowie von Sportverletzungen

ZUTATEN: *300 ml Olivenöl, 10 g getrocknete Kamillenblüten, 15 g getrocknete Arnikablüten, 100 Tr. ätherisches Rosmarinöl, 50 Tr. ätherisches Thymianöl, 20 Tr. ätherisches Teebaumöl*

ZUBEREITUNG: Aus Blüten und Olivenöl einen Auszug herstellen (siehe Mandelöl). Nach dem Abseihen die ätherischen Öle hinzugeben und gut vermengen. Papiertaschentücher in eine passende Dose legen und mit dem Ölauszug übergießen. Dabei die Tücher so lange umschichten, bis sie das Öl aufgesaugt haben.

ANWENDUNG: Ein Öltuch auf die schmerzende Stelle legen, mit einem kleinen Tuch abdecken, mit einer Bandage fixieren und mindestens zwei Stunden, besser über Nacht, dort belassen. Sofort nach Gebrauch die Dose wieder verschließen, denn die ätherischen Öle verflüchtigen sich schnell

Geschenkidee

Öltücher und Ölauszug für Sportler: Die Tücherbox wird dekorativ beklebt, die Flasche mit Paketschnur umwickelt

Olivenöl hat ebenfalls schmerzstillende Eigenschaften. Besonders praktisch sind Öltücher, die man schnell herstellen (s. links) und auf die betroffene Partie auflegen kann. Außerdem ist Olivenöl ein gutes Hautpflegemittel, das wussten schon die alten Griechen. Es besitzt nährende Inhaltsstoffe und zieht optimal ein.

Erdnussöl dagegen bleibt lange auf der Haut und leistet so beim Massieren beste Dienste. Zum Entspannen werden zwei Esslöffel mit den ätherischen Ölen von Lavendel (6 Tr.) und Sandelholz (4 Tr.) gemischt, der Orangenhaut macht eine Grapefruit-Essenz Beine (2 Tr. auf 1 TL Erdnussöl). „Auch Weizenkeimöl bringt Haut und Bindegewebe auf Trab“, ergänzt Nora Kircher. „Es fördert die Durchblutung und die Zellerneuerung – eine Wohltat für den Körper nach den bewegungsarmen Wintermonaten.“

Nora Kircher erklärt Redakteurin Angelika Krause die heilsamen Kräfte der verschiedenen Speiseöle

KONTAKT

Naturheilpraxis Alte Schmiede
Nora Kircher
Mühlenstraße 6, 37194 Wahlsburg
Telefon: +49 (0) 55 72/99 96 46
E-Mail: info@nora-kircher.de
Internet: www.nora-kircher.de

Weizenkeimöl

für ein Massageöl, das Schwangerschaftsstreifen verhindern oder mildern soll

ZUTATEN: *500 ml Weizenkeimöl, 9 g getrocknete Ringelblumen, 10 Tr. ätherisches Lavendelöl, 10 Tr. ätherisches Grapefruitöl*

ZUBEREITUNG: Zu Beginn der Schwangerschaft Weizenkeimöl und Ringelblumen als Auszug ansetzen (s. Mandelöl) und danach die ätherischen Öle hinzugeben.

ANWENDUNG: Täglich den Bauch mit dem Öl massieren. Erst wenn sich nach der Geburt der Bauch zurückgebildet hat, die Massage ausklingen lassen. Wenn es zu Wasseransammlungen kommt, auch die Oberschenkel behandeln

Leinöl

für einen Ölwickel, der Verstauchungen, Prellungen und Gichtanfälle lindert

ZUTATEN: *100 ml Leinöl, 50 Tr. äther. Rosmarinöl, 10 Tr. äther. Thymianöl, 50 Tr. äther. Pfefferminzöl*

ZUBEREITUNG: Öle in eine Schüssel geben und gut vermischen. Ein Baumwolltuch darin tränken.

ANWENDUNG: Das Baumwolltuch auf die betroffene Stelle auflegen und mit einer Folie abdecken. Dann die Körperpartie mit einem Frotteehandtuch oder einer Bandage umwickeln. Mindestens zwei Stunden, besser die ganze Nacht dort belassen

Kurkuma Gewürz des Lebens

Als Pulver, das Curry gelb färbt, ist Kurkuma bekannt. Doch die Knollen können mehr – ihre Inhaltsstoffe haben vielseitige Heilwirkungen für den Körper.

Den Beinamen „Gewürz des Lebens“ trägt Kurkuma nicht umsonst: Seine vielfältigen Heilwirkungen nutzt man in Asien schon seit Langem

Die ayurvedische Medizin schwört seit Jahrtausenden darauf, und auch bei uns tritt die orangegelbe Wurzel langsam aus dem Schatten ihres Verwandten Ingwer: Kurkuma (lat. *Curcuma longa*). Beide Gewürze zählen zur Familie der Ingwergewächse. Doch während Ingwer und seine wohltuenden Eigenschaften schon längst in aller Munde sind, kennen viele Kurkuma nur als das tiefgelbe Pulver, dass der Currymischung ihre intensive Farbe verleiht. Dabei punktet die Gelbwurz, wie die Pflanze auch genannt wird, ebenso mit ihrem ingwerähnlichen, etwas pfeffrigen und herben Geschmack. Verwendet man die Rhizome frisch, entfaltet sich auf der Zunge auch ein orangenfruchtiges Aroma. Entscheidend sowohl für die färbende als auch für die heilenden Kräfte der Kurkumawurzeln ist ihr Inhaltsstoff Curcumin. Er zählt zu den sekundären Pflanzenstoffen. In vielen Studien wurden ihm gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgewiesen. So soll Curcumin antioxidativ und entzündungshemmend wirken, was zum Beispiel bei chronischen Entzündungen im Darm oder bei Gelenkserkrankungen hilfreich sein kann.

MEHR FARBE IM SPEISEPLAN

Am erfolgreichsten ist der Einsatz von Kurkuma allerdings bei der Behandlung von Verdauungsbeschwerden. Das Curcumin regt die Leber zur Bildung von Gallensäure an und erleichtert so die Fettverdauung. Bei Völlegefühl nach dem Essen und Blähungen kann ein Tee mit Kurkuma Linderung verschaffen. Bei den vielen positiven Eigenschaften von Kurkuma für unseren Körper bleibt aber ein kleiner Wermutstropfen: Curcumin macht nur zwei bis vier Prozent des Gewürzes aus. Außerdem wird es – wie viele sekundäre Pflanzenstoffe – vom Körper nur in sehr geringer Menge aufgenommen. Somit ist die Dosis, die man über die Nahrung aufnimmt, minimal. Trotzdem: Wenn man Kurkuma öfter als Gewürz zum Beispiel für Getreidesalate und Suppen oder in Getränken in seinen Speiseplan einbaut, tut man seinem Körper in jedem Fall etwas Gutes. Dabei sollte man darauf achten, das Gewürz etwas erhitzt und zusammen mit Öl und Pfeffer zu sich zu nehmen – das steigert die Aufnahme des Curcumins im Körper. So zum Beispiel im klassischen Kurkuma-Rezept für Goldene Milch: Aus ¼ Tasse Kurkuma, etwas geriebenem Ingwer und ½ Tasse Wasser köchelt man eine Paste (im Kühlschrank aufbewahren). Zum Trinken dann 1 TL davon mit 1 Tasse Milch und 1 TL Kokosöl aufkochen und mit Pfeffer, Honig und nach Wunsch Zimt oder Muskat abschmecken.

Dagmar Bartosch

Ingwer-Kurkuma-Tee

regt den Stoffwechsel an und unterstützt das Immunsystem

ZUTATEN: *je 1 Stück frischer Ingwer und Kurkuma (circa 2 cm), 1 Prise schwarzer Pfeffer, 1 EL neutrales Öl, 1 Zitrone*

ZUBEREITUNG: Ingwer und Kurkuma schälen und in Scheiben schneiden. In ein Gefäß geben, Pfeffer und Öl zugeben, mit 500 ml heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Noch etwas abkühlen lassen. Die Zitrone auspressen und den Saft zugeben. Nach Geschmack mit Honig süßen. Kann im Sommer auch mit Sprudelwasser aufgegossen und als spritzige Limonade getrunken werden.

Maske für porentief reine Haut

wirkt antibakteriell, schafft ein klares Hautbild

ZUTATEN: *1 EL Kurkumapulver, 1 TL Honig, 1 TL Zitronensaft, bei empfindlicher Haut 1 EL Joghurt oder Kamillentee (statt Zitronensaft)*

ZUBEREITUNG: Die Maske zusammenrühren, sodass eine gelbe Paste entsteht, die sich gut auftragen lässt.

ANWENDUNG: Die Maske mit einem Pinsel auf das Gesicht auftragen. 10 bis 15 Minuten einwirken lassen (am besten liegend). Danach vorsichtig mit lauwarmem Wasser abwaschen. Da auf dem Gesicht eine leichte gelbe Farbe zurückbleiben kann, wendet man die Maske am besten vor dem Schlafengehen an. Spätestens nach der Gesichtsreinigung am Morgen sind alle Rückstände wieder verschwunden.

Achtung: Wegen der Färbewirkung alte Handtücher und Hilfsmittel verwenden.

Nicht nur unter-, auch oberirdisch hat die Gelbwurz etwas zu bieten: Sie bringt eine große weiße bis pinke Blüte hervor. Mit etwas Geschick kann man sie auch bei uns anbauen

FOTOS: ALAMY (2), SHUTTERSTOCK/BOIARKINA MARINA (1), DPA/PICTURE ALLIANCE (2), STOCKFOOD/TANJA ZOUEV (1)

SCHLANK MIT *Gewürzen*

Wer erfolgreich abnehmen will, muss nicht auf leckere Speisen verzichten, denn Gewürze sorgen für Aroma und helfen, den Appetit zu zügeln.

Die meisten Menschen bringen mit Butter, Käse, Sahne, Crème fraîche und fettem Fleisch Geschmack ins tägliche Essen. Das ist eine kalorienreiche Angelegenheit und kann auf Dauer dick machen. Wer eher die magere Variante von Milch- und Fleischprodukten wählt und diese mit ausgesuchten Gewürzen und Kräutern anreichert, der hat nicht nur eine gesunde und leckere Mahlzeit, sondern hilft seinem Körper auch, schlank zu werden und zu bleiben. Mit den richtigen Gewürzen kann ganz leicht auf Fett, Salz und Zucker als Geschmacksträger verzichtet werden. Doch es ist nicht nur das Aroma, das vorteilhaft für die schlanke Linie ist. Gewürze enthalten Inhaltsstoffe, die den Appetit zügeln, die Fettverbrennung anregen und Heißhungerattacken vermeiden helfen.

WÜRZIGE FETTVERBRENNER

Zu den klassischen Gewürzen, mit denen man die Fettverbrennung anregen und beschleunigen kann, gehören der scharfe Senf, Chili, Pfeffer, Ingwer, Kresse und Meerrettich. Der Körper reagiert auf sie mit einem Temperaturanstieg und daraufhin mit Schwitzen, um wieder abzukühlen. Dieser Vorgang verbraucht reichlich Energie, die in den Fettdepots vorhanden ist. Wer sein Essen regelmäßig scharf würzt, bringt das Fett zum Schmelzen. Doch auch mildere Kräuter helfen durch ihre Inhaltsstoffe bei der Fettverbrennung. So enthält der Beifuß einen speziellen Bitterstoff,

Kräuter statt Salz

Wer zu viel Speisesalz verwendet, der sorgt dafür, dass im Körpergewebe Wasser gebunden wird, was sich auf der Waage bemerkbar macht. Außerdem verstärkt Salz den Durst auf kalorienhaltige Getränke. Besser ist es, die Speisen mit Kräutern zu aromatisieren.

der Dill wirkt durch ätherische Öle, und das Basilikum erhöht den Fettstoffwechsel durch die in ihm enthaltenen Gerbstoffe.

LECKERE APPETITZÜGLER

Die scharf schmeckende Kresse unterstützt nicht nur bei der Fettverbrennung, sie gehört auch zu den besten Appetitzüglern, da sie Chrom enthält. Das bremst das Hungergefühl. Auch der Schwarzkümmel zählt zu den Appetitzüglern und ist zudem in der Lage, die Blutfettwerte zu senken. In den arabischen Ländern gilt er schon seit Jahrhunderten als Allheilmittel. Ebenfalls aus fernen Landen kommt Kurkuma. Dessen Hauptwirkstoff Curcumin hat viele Eigenschaften, die das Abnehmen und den Stoffwechsel begünstigen. Unter anderem bremst es das Hungergefühl. Zimt steigert die Aktivität von Insulin im Körper, sorgt damit für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und verhindert Heißhungerattacken. Auf ähnliche Weise wirken unter anderem auch Petersilie, Zwiebeln, Bockshornklee, Stevia und Pfefferminze.

MILDE VERDAUUNGSHILFEN

Ebenfalls wichtig beim Abnehmen sind Gewürze, die der Verdauung helfen, einwandfrei zu funktionieren. Zum einen gibt es in diesem Bereich Kräuter wie beispielsweise Anis, Kümmel, Majoran, Thymian oder Oregano. Sie alle beruhigen den Magen-Darm-Trakt und sorgen dafür, dass die Magensekretion angeregt wird. Aber auch Bärlauch, Wermut, Löwenzahn sowie die Gewürzmischungen Curry und Garam Masala können den gesamten Stoffwechsel gehörig auf Trab bringen. *Judith Koch*

Ingwerwasser

wärmt und zügelt den Appetit

ZUTATEN: *1 daumendickes und daumenlanges Stück Ingwer, 1 Zitrone*

ZUBEREITUNG: Den Ingwer und die Zitrone in Scheiben schneiden. Anschließend den Ingwer und 2 Zitronenscheiben mit 1 Liter kochendem Wasser aufgießen. Der Ingwer bleibt den ganzen Tag im Wasser, am besten in einer Thermoskanne. Die Zitrone entfernen.

ANWENDUNG: Über den Tag verteilt trinken

Leckere Abnehmgewürze

- **Den Appetit zügeln** Ingwer, Kurkuma, Schwarzkümmelsamen (zerstoßen und ohne Fett in der Pfanne kurz angeröstet), Zimt und Muskatnuss
- **Die Fettverbrennung ankurbeln** mit Pfeffer, Cayennepfeffer aus Chilischoten, Ingwer, Meerrettich, Kresse, Dill, Beifuß, Thymian, Basilikum und Schnittlauch
- **Für höheren Energieverbrauch sorgen** Senf und Senfsamen, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Chili und Kurkuma
- **Heißhungerattacken ade – durch Regulierung des Blutzuckerspiegels** mithilfe von Petersilie, Zimt, Chili, Zwiebeln, Ingwer, Bockshornklee, Stevia, Brennnessel und Pfefferminze
- **Den Magen-Darm-Trakt unterstützen** Gewürznelke, Kümmel, Ingwer, Rosmarin, Dill, Fenchel, Lavendel, Liebstöckel, Thymian, Majoran, Oregano, Pfefferminze und Petersilie
- **Den Stoffwechsel anregen** mit Bärlauch, Zwiebel, Meerrettich, Brennnessel, die Gewürzmischungen Curry und Garam Masala, Kurkuma, Wermut, Wacholder, Brunnenkresse und Löwenzahn

FOTOS: GETTY/FCAFOTODIGITAL (1), SHUTTERSTOCK/BEATS1(1)

10 Tipps bei Blähungen

Häufig bilden sich nach dem Essen schmerzhafte Gase in Magen und Darm. Mit natürlichen Hausmitteln werden die Beschwerden schnell gelindert.

ARTISCHOCKE Die frischen Blätter einer Artischocke durch eine Presse geben, sodass der in ihnen enthaltene Saft austreten kann. Täglich ein bis zwei Teelöffel vor den Mahlzeiten trinken. Tritt der Blähbauch regelmäßig über einen längeren Zeitraum auf, empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen.

Löwenzahn

Die Pflanze mit den gelben Blüten ist als Unkraut gefürchtet, doch als Heilpflanze sehr begehrt. Für einen Teeaufguss einen Löffel der getrockneten Wurzeln in 150 ml Wasser aufkochen und nach zehn Minuten durch ein Sieb geben. Dreimal täglich eine Tasse trinken. Nach dem Essen bringt der bittere Tee das Verdauungssystem auf Trab. Die Blüten und Blätter des Löwenzahns können als Salat zubereitet werden. Wer es milder mag, kann diese zunächst lauwarm waschen. Dadurch wird ein Teil der Bitterstoffe ausgeschwemmt.

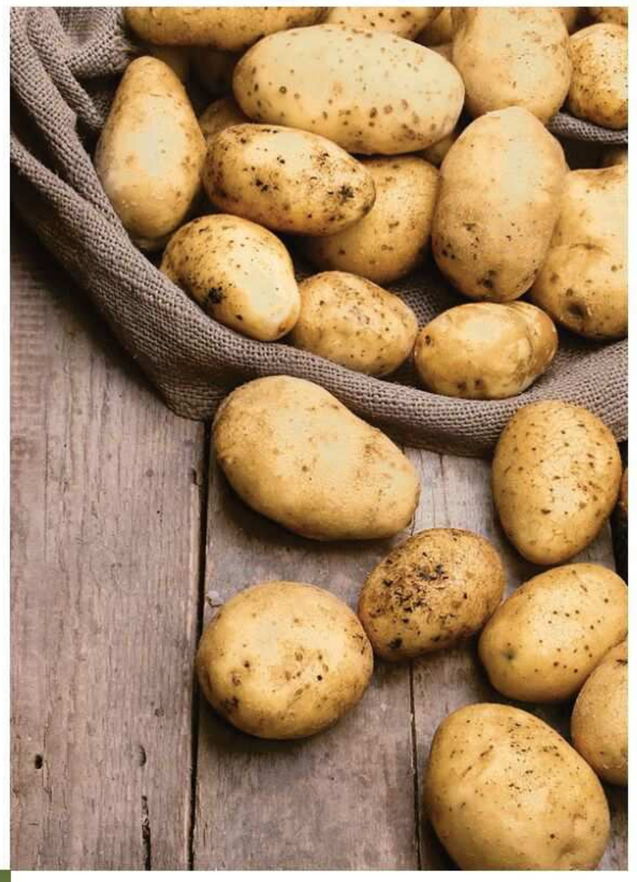
Kümmel

Bei Blähungen und krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden hat sich die Einnahme von Kümmelöl bewährt. Hierzu vier Teelöffel der Samen zerstoßen und in ein Gefäß mit 250 ml Olivenöl geben. Nach etwa drei Wochen den Kümmel abseihen. Zweimal am Tag fünf bis acht Tropfen auf ein Stück Würfelzucker geben und im Mund zergehen lassen. Auch äußerlich angewendet verschafft das Öl Linderung, wenn es leicht auf dem Bauch einmassiert wird.

LAVENDEL wird als traditionelles Hilfsmittel bei Bauchschmerzen sehr geschätzt. Für einen natürlichen Badezusatz werden 50 g der frischen Blüten in einen Topf gegeben, mit ein bis zwei Litern Wasser übergossen und zum Kochen gebracht. Die Zubereitung eine Viertelstunde ziehen lassen, dann abseihen und dem Badewasser zugeben. Das heiße Vollbad wirkt schmerzlindernd und entspannt den verkrampften Bauch.

Schafgarbe

Die altbewährte Heilpflanze reguliert die Verdauungssäfte des Magens. Sehr angenehm ist ein Sitzbad mit ihren Inhaltsstoffen. Dazu 100 g Schafgarbenkraut mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Nach 20 Minuten abseihen und dem warmen Badewasser zugeben. Auch ein Teeaufguss aus Schafgarbe kann die Beschwerden lindern. Bei Bedarf zwei Teelöffel der frischen Pflanze in einen Viertelliter heißes Wasser geben, fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen und dann abfiltern.



Kartoffeln

Für einen Wickel vier große Pellkartoffeln in einen Topf mit Wasser geben und etwa 20 Minuten kochen lassen. Die weichen Kartoffeln zerdrücken und den Stampf auf einem Handtuch verteilen. Um Verbrennungen zu vermeiden, den Wickel leicht abkühlen lassen, bevor er auf den Bauch gelegt wird. Die Wärme entspannt den Darm und hilft so gegen schmerzhafte Blähungen.

FENCHEL fördert die Verdauung und löst schmerzhafte Krämpfe. Für einen Tee wird ein Löffel der Samen zerstoßen und mit einer Tasse kochendem Wasser überbrüht. 15 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb geben. Drei Tassen können über den Tag verteilt getrunken werden. Bei akutem Leiden die Fenchelsamen pur zerbeißen.

BEWEGUNG Wer nach dem Essen oftmals unter einem verhärteten Bauch leidet, sollte sich einen Verdauungsspaziergang an der frischen Luft zur Gewohnheit machen. Die Bewegung wirkt wie eine sanfte Massage auf Magen und Darm und regt die Tätigkeit des gesamten Verdauungssystems an. Die Bildung von Gasen kann auf diese Weise wirksam verhindert werden.

Gänsefingerkraut

ist als Hausmittel seit jeher beliebt. Bei Verdauungsschwierigkeiten sorgt eine wohltuende Milch dafür, dass der Magen-Darm-Trakt wieder in Schwung kommt. Hierfür drei Teelöffel blühendes Kraut in 200 ml kalte Milch geben und kurz aufkochen. Zehn Minuten ziehen lassen und abfiltern. Die Milch nach Belieben mit einem Löffel Honig süßen und heiß trinken. Ein übermäßiger Genuss sollte aber vermieden werden, da nicht jeder Magen mit den Inhaltsstoffen zurechtkommt und so die bestehenden Beschwerden verstärkt werden können.

PETERSILIE Als Heilpflanze ist sie nur wenig bekannt. Bei Verdauungsproblemen kann Petersilie jedoch sehr hilfreich sein. Bei Bedarf einige frische Blätter pur kauen oder sie den Speisen klein gehackt beigeben. Das Kraut löst Krämpfe und verbessert die Verwertung der Nahrung in Magen und Darm.

SHUTTERSTOCK/VOLOSINA(1)/BILETSKIY(1)/E. ELISSEEVA(1)/GENIUSCOOK.COM(1)/HANDMADEPICTURES(1)/ISAK55(1)/MARILOOK(1)/M. FOWLER(1)/P. TOMAN(1); TEXT: VANESSA LINDNER

Natürliche

Nierenreinigung

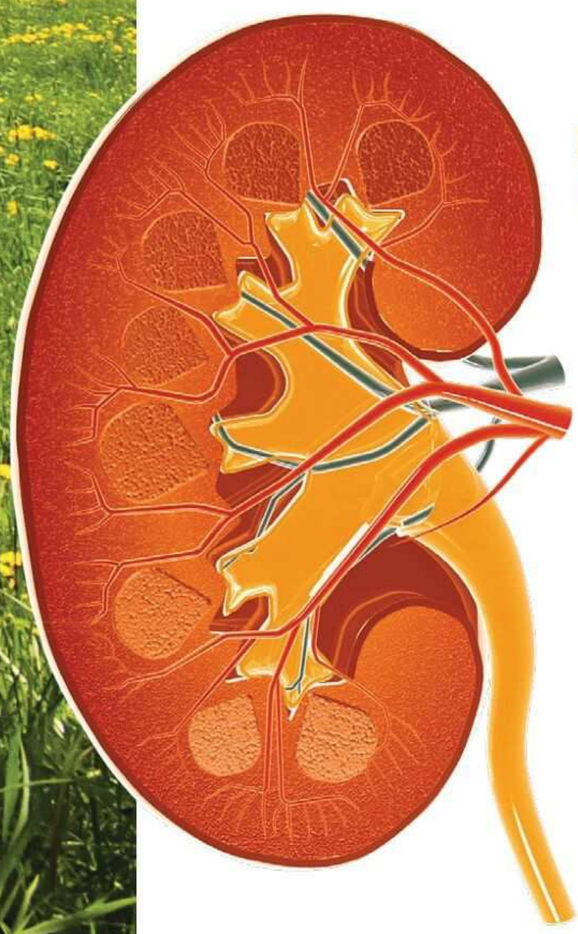
Eine blühende Löwenzahnwiese ist nicht nur ein wunderschöner Anblick. Löwenzahn gehört zu den klassischen Durchspülungspflanzen und kann als Tee und als schmackhafter Wildkräutersalat verwendet werden

Der Frühling ist nicht nur die Zeit für den klassischen Frühjahrsputz im Haus, es ist auch die Zeit für die Entgiftung und Entschlackung unserer Nieren mithilfe frischer, gesunder Wiesenkräuter.

Sobald von Entschlackung die Rede ist, kommen unsere Nieren ins Spiel. Sie sind neben Leber, Galle, Darm, Lunge und Haut die wichtigsten Entgiftungsorgane unseres Körpers. Nieren regulieren den Flüssigkeitshaushalt, die Konzentration der Blutsalze und bilden zudem ein Hormon, das Erythropoetin, das die Blutbildung anregt. Sie sorgen damit dafür, das frisches Blut durch unsere Adern fließt. Aber das ist längst noch nicht alles. Gerade im Frühling, wenn uns die ersten Sonnenstrahlen verwöhnen, beginnt unser Körper verstärkt, das lebensnotwendige Vitamin D zu produzieren, welches einen großen Anteil an der Gesunderhaltung unserer Knochen hat. Es ist das einzige Vitamin, das wir mit Hilfe von Sonnenlicht selbst herstellen können. Doch erst in den Nieren wird das benötigte Vitamin D in seine wirksame Form umgewandelt. Es gibt also zahlreiche Gründe, dieses wundervolle Organ gesund und fit zu erhalten.

DURCHSPÜLUNGSTHERAPIE

Eine Durchspülungstherapie basiert primär auf reichlich zusätzlicher Flüssigkeitszufuhr, am besten Quellwasser, um Keime herauszuspülen. Bakteriellen Infektionen, entzündlichen Reizungen und Steinleiden wird vorgebeugt und eine uneingeschränkte Funktion der Nieren gewährleistet. Zu beachten ist hierbei, dass nicht alle Menschen eine Erhöhung der Flüssigkeitsmenge im Körper gut vertragen. So wird bei



ENTGIFTUNGSORGAN NIERE:
Unsere Nieren filtern nicht nur Abfallstoffe aus dem Blut und bilden Harn, um die Stoffe auszuscheiden. Sie sorgen auch für frisches Blut und regeln den Salz- und Flüssigkeitshaushalt. Eine Durchspülungstherapie hilft den Nieren, diese Aufgaben zu bewältigen

Teekur

zur Gesunderhaltung der Nieren

ZUTATEN:

eines der 9 Nierenkräuter, z. B. Birkenblätter

ZUBEREITUNG:

Circa 2 TL der jeweiligen Droge mit einer Tasse heißem Wasser übergießen und 20–30 Minuten ziehen lassen.

ANWENDUNG:

Mehrmals täglich eine Tasse bis zur Gesamtmenge von einem Liter trinken. Nicht länger als 4–6 Wochen und nicht öfter als 1–2-mal im Jahr

Hypertonie, Ödemen infolge eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion oder bei Nierenversagen in der Schwangerschaft von einer Durchspülungstherapie abgeraten. Ansonsten sollte die Flüssigkeitszufuhr durch Quellwasser bei zwei bis drei Litern pro Tag liegen, die gleichmäßig über den Tag verteilt getrunken werden. Bei der Durchspülungstherapie wirkt allerdings nicht nur die erhöhte Flüssigkeitsmenge. Zusätzlich wird circa ein Liter Kräutertee aus Pflanzen zubereitet, die landläufig für eine „blutreinigende“ Wirkung bekannt sind, die sogenannten Aquaretika.

DIE TEEKUR

Aquaretika enthalten beispielsweise ätherische Öle, die die Nierendurchblutung steigern, oder Bitterstoffe, wie z. B. beim Löwenzahn. Die Brennnessel wirkt durch den hohen Anteil an Flavonoiden, die eine kapillarregulierende Wirkung haben. Dazu kommen auch antibakterielle Inhaltsstoffe. Eine Teekur mit solchen Kräutern sollte maximal vier bis sechs Wochen lang und nur ein- bis zweimal im Jahr durchgeführt

Hilfreiches Wasser und Thymiankraut

Während einer Durchspülungstherapie wird die Flüssigkeitszufuhr stark erhöht. 2–3 Liter Quellwasser am Tag sollten es zusätzlich zum Tee mindestens sein. Thymian enthält reichlich Thymol, das eine keimtötende Wirkung besitzt. Als Beikraut zu den Aquaretika ist es deswegen zu empfehlen

werden. Die verwendeten Kräuter lässt man länger als bei der üblichen Teezubereitung ziehen, damit möglichst viele Inhaltsstoffe, z. B. Flavonoide, herausgezogen oder Bitterstoffe herausgelöst werden können, sodass der Tee geschmacklich eher einer Medizin als einem Genussmittel gleicht. Eine Zugzeit von 20 bis 30 Minuten ist aber ausreichend. Der Tee sollte während der Zubereitung abgedeckt werden, damit nicht zu viele ätherische Öle entweichen können. Ein zusätzliches Umrühren ab und an hilft, noch mehr Inhaltsstoffe zu lösen. Klassische Durchspülungsteekräuter sind die Brennnessel, der Löwenzahn und der Ackerschachtelhalm.

DIE FRISCHSAFTKUR

Eine Frischsaftkur dauert in der Regel vier Wochen. Hierbei wird kalter, gepresster Saft zur Entgiftung verwendet. Klassische entgiftende Frischsaftkurpflanzen sind Birke, Brennnessel, Ackerschachtelhalm und Löwenzahn. Eine Woche lang wird aus jeweils einer dieser Pflanzen ein Presssaft hergestellt und einmal pro Tag zwei bis fünf Esslöffel davon getrunken, dann zur nächsten Pflanze gewechselt. Zusätzlich wird auch hier die Flüssigkeitszufuhr durch Quellwasser deutlich erhöht.

DER WILDE SALAT

Weniger intensiv, dafür aber das ganze Jahr über anwendbar ist die Zubereitung von Wildkräutersalaten mit Pflanzen, die eine reinigende Wirkung besitzen. Neben den oben genannten klassischen Kräutern wie Brennnessel und Löwenzahn kommen hier vor allem der Giersch, das Gänseblümchen und die zarte Vogelmiere zur Anwendung. Zusätzliches Würzen mit Thymiankraut verleiht dem Salat eine keimtötende Wirkung und hilft unseren Nieren, gesund zu bleiben, da das im Thymian enthaltende Thymol Entzündungen vorbeugt. Genauso wirkt er als Zusatzkraut im Entgiftungstee.

Judith Koch

für die Durchspülung und Entgiftung der Nieren

ZUTATEN: *Brennnesselblätter für 2–5 EL Saft*

ZUBEREITUNG: Die Blätter in einem Zentrifugalentsafter oder per Hand entsaften. Mit Wasser und Zitronensaft verdünnen.

ANWENDUNG: Anfänglich 2, später 5 EL Saft einmal pro Tag eine Woche lang trinken, dann zur nächsten Pflanze wechseln

leicht entwässernd

ZUTATEN:
Giersch-, Brennnessel- und Löwenzahnblätter, Gänseblümchen, Salat

ZUBEREITUNG:
Eine Handvoll Wildkräuter mit einer Handvoll Salatsorten mischen.

ANWENDUNG:
So oft man mag eine Portion Wildkräutersalat verspeisen, am besten vor dem Essen. Die Inhaltsstoffe sind leicht entwässernd und entzündungshemmend

9 Frühlingskräuter für die Nieren

Brennnessel

Urtica dioica Brennnesselkraut gehört zu den bekanntesten und meistverwendeten Pflanzen für eine Durchspülungstherapie. Nicht nur bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege: Tee und der frische Presssaft halten Nieren und Blase gesund.

Giersch

Aegopodium podagraria
Gierschblättertee hat eine harntreibende und entzündungshemmende Wirkung. Die schmackhaften jungen Blätter können nahezu das ganze Jahr zur Stärkung der Nieren als Salat oder Suppengrün verwendet werden.

Löwenzahn

Taraxacum officinale Löwenzahn enthält viel Kalium, das für die harntreibende Wirkung verantwortlich gemacht wird. Zusätzlich zur Durchspülung wirkt die gesamte Pflanze Entzündungen und der Steinbildung entgegen.
Als Tee, Presssaft oder Salat ist er sehr vielseitig verwendbar.

Vogelmiere

Stellaria media Dieses hübsche, fast unscheinbare Kraut wird nur noch in der Volksmedizin und der Homöopathie eingesetzt. Die frischen, blühenden oberirdischen Teile enthalten viel Kalium und Vitamin C, sodass sie sich für eine Durchspülungstherapie sehr gut eignen. Als Tee oder Salat.

Gänseblümchen

Bellis perennis Die frischen, jungen Blätter haben eine stoffwechselanregende Wirkung, die auch die Entgiftungsorgane in Schwung bringt. Zudem wirken sie leicht harntreibend, sodass eine leichte Durchspülung der Nieren mit Gänseblümchentee möglich ist. Wirksam ist auch eine Tinktur aus den jungen Blättern.

Echte Schlüsselblume

Primula veris Seit Langem schon wird die Wurzel der Schlüsselblume aufgrund ihres Saponingehaltes als harntreibendes Mittel für eine Durchspülungstherapie verwendet.
Auch die honigartig duftenden Blüten sind Bestandteil vieler Tees für Nieren und Blase.

Hängebirke

Betula pendula
Aufgrund der in den Birkenblättern enthaltenen Flavonoide kommt es beim Trinken eines Birkenblättertees zu einer vermehrten Wasser- und Elektrolytausscheidung, ohne die Nieren zu reizen. Birkenblättertee wirkt zudem antibakteriell.

Ackerschachtelhalm

Equisetum arvense
Sowohl bei Nierengrieß und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege als auch zur Vorbeugung und Gesunderhaltung der Nieren wird traditionell in der Volksmedizin ein Ackerschachtelhalmtee empfohlen. Er enthält reichlich Kalium.

Thymian

Thymus vulgaris Thymiankraut ist aufgrund seines hohen Thymolgehaltes ein hochwirksames und schmackhaftes Beikraut für einen guten Durchspülungstee. Thymol wirkt keimtötend und hilft, Entzündungen vorzubeugen und sie zu heilen.

ALAMY (1), BIRGID ALLIG (1), BIOLIB (9), FOTOLIA/D. OBERFRANK-LIST (1), PETER RAIDER (2), SHUTTERSTOCK (3)/MELICA/CREATIONS/D. TALIUN/D. M. SCHRADER

Diese Seite gibt es auch zum Herunterladen unter www.landapotheke.info

GRÜNLAND

DER NACHHALTIGKEITSPODCAST

Jetzt scannen Podcast hören

Nachhaltig & im Einklang mit der Natur
Mit tollen Tipps & Themen
Ganz einfach & mit Spaß

Bereits in der Antike nährte uns die Mairübe. Da die zarten Verwandten der Herbstrübe auch mit Rettich und Kohl verwandt sind, stecken viele gesunde Stoffe in ihnen

18+

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal, providing you various content: brand new books, trending movies, fresh magazines, hot games, recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price
Cheap constant access to piping hot media
Protect your downloadings from Big brother
Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages
Brand new content
One site

AVXLIVE.ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open https://avxlive.icu

Mairübchen blühen wie der verwandte Senf

Zarte Versuchung *Mairübchen*

Seit der Antike schätzt man die Mairübe oder Navette. Das feine Gemüse schmeckt nicht nur köstlich – es wirkt dank seiner Vitamine, Eiweiße, Senföle und Mineralien Wunder bei der Frühjahrskur.

FOTOS: BRIGITTE SPORRER. PRODUKTION UND TEXT: KATI HOFACKER

Die kleinen Mairübchen sind die besten, heißt es. Dabei sind die Knollen meist sowieso nur etwa fünf Zentimeter im Durchmesser. Das weiße Fleisch, das nur noch zart an das ihrer Verwandten Kohl, Rettich oder Radieschen aus der *Brassicaceae*-Familie erinnert, wirkt bei klein gewachsenen Rübchen besonders fein. Das Mairübchen kommt als eine der ersten Gemüsesorten im Jahr auf den Markt und versorgt unser ausgehungertes Vitamin- und Immunsystem frisch mit neuen Vitalstoffen.

IMMUNBOMBE MIT B-VITAMINEN

Das weiße Energiebällchen, eine zartere Verwandte der Herbstrübe, erinnert im Geschmack, solange das Rübchen roh ist, am ehesten an eine mildere, süßere Mischung aus Radieschen und Kohlrabi. Kein Wunder, denn es ist mit diesen ja auch verwandt. Die ätherischen Öle und die zarte Schärfe stecken dabei zum großen Teil in der Schale, die man mitessen kann, wenn man es pikant mag. Wer es aber lieber milder bevorzugt, schält die rohen Rüben und hobelt feine Scheiben, die nur mit Salz oder als Carpaccio mit Marinade gegessen einen frisch-zarten Genuss bieten. Doch nicht nur die Senföle, die auch dem Rettich und anderen Kreuzblütlern so viele Heilkräfte verleihen, machen die Mairübe zu einer Vitalstoffbombe. Auch ihre Vitamine und Mineralien sind für alle Arten von Immun-, Entgiftungs- und Frühjahrskuren ideal. In dem kleinen Immunbollwerk stecken B-Vitamine, die das Nervenkostüm stärken. Trotz ihrer relativ geringen Menge im Mairübchen spielen die Vitamine der B-Gruppe eine große Rolle: Sie dienen als Vorstufe einiger Koenzyme im Körper, die wichtig für einen perfekten Stoffwechsel sind und die Ausdauer und Leistungsfähigkeit erhöhen können. Eine gute Voraussetzung zur Bewältigung unserer Herausforderungen im Alltag.

SENFÖLE FÜR MILDE SCHÄRFE

Gleichzeitig bringt das Rübchen noch Folsäure, Kalium, Magnesium, Vitamin A, abwehrstärkendes Zink und blutbildendes Eisen mit in unseren Organismus. Mit der Folsäure wird die DNS-Synthese unterstützt, was sie wichtig für werdende Mütter, aber auch bei hoher körperlicher Belastung

Mairübchen können gelb, lila oder weiß sein – Geschmack und Wirkung ändert das nicht

Mairübchen sind verwandt mit Radieschen und passen auch gut mit ihnen zusammen

macht. Auch der Phosphor wirkt an dieser Schaltstelle unterstützend. Das Gute am Mairübchen: Man muss aus dem feinen Gemüse weder Tinkturen noch andere Zubereitungen zaubern.

MEDIZIN AUS DEM KÜHLSCHRANK

Es genügt, Mairübchen regelmäßig zu verspeisen: roh in Salaten, gedünstet als Gemüse, in Suppen oder in Eintöpfen. Das Mairübchen bereichert in jeder Form die Frühlingsküche mit feiner Schärfe und Nährstoffen. Übrigens gilt nicht nur die verdickte Wurzel als Köstlichkeit. Die Blätter, auf die man beim Kauf nicht verzichten sollte, sind wertvolle Lieferanten von Vitamin C und auch Karotin. Dieses Grün kann man zubereiten wie Mangold- oder Spinatgerichte, aber auch roh im Salat genießen. Mairübchengrün-Pesto, das man gemeinsam mit z. B. Sonnenblumenkernen, 1–2 Knoblauchzehen und wertvollem kaltgepresstem Öl im Mixer zubereitet, bewahrt die Rohkostqualität der Mairübchenblätter. Bio-Mairübchen vom Markt kann man also getrost auch roh, mit Schale, Stumpf und Stiel genießen und tut sich viel Gutes dabei. Dank ihrer nur 210 kcal pro Kilo darf man sich von den köstlichen Rübchen so viel gönnen, wie man möchte. Wer hingegen Allergien gegen Kreuzblütler entwickelt hat, sollte sich nur vorsichtig an die Mairübchen heranwagen. Dabei hilft es, sie möglichst frisch zu verzehren. Das mindert – ebenso wie das Dünsten – mögliche allergische Reaktionen.

Mairüben-Carpaccio

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN *1 Bio-Zitrone, 4 TL Tafel-Meerrettich (aus dem Glas), 2 TL Zucker, 6 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 500 g Mairüben, 8 Radieschen, 1 EL Mandelblättchen, 60 g Bergkäse (am Stück), 1 Beet Kresse*

ZUBEREITUNG:

1 Für die Marinade die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale, 4 EL Zitronensaft, Meerrettich und Zucker verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Mairüben schälen, die Radieschen putzen und waschen. Mairüben und Radieschen getrennt in sehr dünne Scheiben schneiden.

3 Die Rübenscheiben auf vier Tellern auslegen und mit der Marinade beträufeln. Die Radieschenscheiben darauf verteilen.

4 Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Den Käse in feine Scheiben hobeln. Die Kresse vom Beet schneiden. Käse, Kresse und Mandelblättchen auf dem Carpaccio verteilen. Mit grob gemahlenem Pfeffer bestreut servieren. Dazu passt geröstetes Weiß- oder Graubrot.

ZUBEREITUNGSZEIT: circa 20 Minuten

FOTOS: SHUTTERSTOCK/RAWPIXEL (1), BIOLIB (1)

Rüben-Süppchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN *800 g Mairüben, 2 cm frischer Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 2 TL Currypulver, 2 EL Öl, 800 ml Hühnerbrühe, 400 ml Kokosmilch, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas glatte Petersilie*

ZUBEREITUNG:

1 Die Rüben schälen und in circa 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. In einen Topf das Öl erhitzen und die Rübenwürfel darin mit Knoblauch und Ingwer andünsten. Curry darüberstreuen, gut anschwitzen lassen und mit der Hühnerbrühe ablöschen. Das Gemüse circa 20 Minuten köcheln lassen.

2 Von den fertigen Würfeln zehn Stück beiseitelegen. Den Rest fein pürieren, Kokosmilch und Zitronensaft zugeben, aufkochen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen Würfel klein schneiden.

3 Die Mairübenwürfel in vorgewärmte tiefe Teller geben, die Suppe mit dem Zauberstab aufmixen und darübergießen. Mit einigen Blättchen glatter Petersilie oder Koriander dekorieren.

Zubereitungszeit: circa 20 Minuten

Garzeit: circa 25 Minuten

Erfrischendes Aromawasser

Um gesund zu bleiben, muss man genügend trinken – und zwar das Richtige. Aromatisiertes Wasser hilft gleich noch beim Entgiften.

Der menschliche Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Bei Neugeborenen macht das wertvolle Element etwa 70 bis 80 Prozent des Körpergewichts aus, bei Erwachsenen rund 65 Prozent, wobei der Anteil mit dem Alter immer geringer wird. Wenn wir nicht genügend trinken, schlägt unser Körper Alarm – wir bekommen Durst. Denn der menschliche Stoffwechsel funktioniert nur dann reibungslos, wenn er genügend Flüssigkeit bekommt.

DAS LEBENSELIXIER

Wasser steuert die Herz-Kreislauf-Funktion, sorgt für eine funktionierende Verdauung, ist Lösungsmittel für Mineralstoffe und Transportmittel für Abfall- und Nährstoffe. Täglich verlieren wir zwei bis drei Liter Flüssigkeit, die wir unserem Körper wieder zuführen müssen, teils über die Nahrung, teils über das Trinken. Da viele Säfte, Limonaden und andere Getränke reichlich Zucker enthalten, sind Wasser und ungesüßte Kräutertees die gesündeste Wahl. Vielen fällt es jedoch schwer, zwei Liter Wasser am Tag zu trinken, weil es kaum Geschmack hat. Wenn wir unsere tägliche Dosis mit Obst, Kräutern und sogar Gemüse wie Gurken oder Sellerie verfeinern, wird aus einem Glas Wasser im Nu ein belebendes und abwechlungsreiches Getränk. Dieses Aromawasser ist nicht nur lecker, sondern enthält auch kleine Mengen der gesunden Inhaltsstoffe, die in Gurke, Zitrone, Minze und Co. stecken. Zudem ist das Wasser mit „Einlage“ so gut wie kalorienfrei, enthält keine künstlichen Zusatzstoffe und kann uns außerdem beim Entgiften helfen.

Gut für die Nerven und zur Entgiftung

Sommerfreude

wirkt im Körper antiviral, reinigend, beruhigend und verdauungsfördernd

ZUTATEN: *4 Erdbeeren, ½ Salatgurke, 2 Zweige Minze (Sorte nach Belieben)*

ZUBEREITUNG: Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Beeren halbieren. Gurke waschen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Minze abbrausen. Alles mit einem Liter Wasser in einem Krug mischen

GUT FÜR KÖRPER UND SEELE

Je nachdem, was wir unserem Wasser beimengen, erzielen wir unterschiedliche Effekte auf unseren Körper. Alle Mischungen haben gemeinsam, dass sie den Körper hydrieren, den Stoffwechsel ankurbeln und der Verdauung guttun. Darüber hinaus fördern zum Beispiel Zitrusfrüchte die Tätigkeit der Leber, liefern reichlich Vitamin C und unterstützen Magen und Darm bei der Arbeit.

Gut für die Leber und die Verdauung

Orangenhain

reich an Vitamin C und Antioxidantien, reinigt Leber und Blut

ZUTATEN: *½ Bio-Orange, 2 Zweige Basilikum, 2 cm Kurkumawurzel*

ZUBEREITUNG: Die Orange und die Kurkumawurzel unter heißem Wasser waschen und jeweils in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Zutaten mit einem Liter Wasser in einem Krug mischen

Saure Frische

perfekt zum Entgiften und Reinigen des Körpers, sehr erfrischend

ZUTATEN: *½ Grapefruit, ½ Brotzeit- oder Mini-Gurke in Bio-Qualität*

ZUBEREITUNG: Die Grapefruit mit einem scharfen Messer filetieren. Gurke waschen und schräg in Scheiben schneiden. Zutaten mit 200 ml Wasser in einem Glas mischen

Blaubär

reich an Vitamin A und C, bringt die Leber in Schwung

ZUTATEN: *1 kleine Handvoll frische oder gefrorene Blaubeeren, ½ Bio-Limette, 1 Zweig Rosmarin*

ZUBEREITUNG: Frische Blaubeeren waschen. Limette heiß abwaschen und in feine Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen. Die Zutaten mit 200 ml Wasser in einem Glas mischen und hübsch anrichten

Beeren bekämpfen im Körper Bakterien, wirken beruhigend und enthalten ebenfalls viele Vitamine. Und Birnen können durch das enthaltene Pektin den Cholesterinspiegel senken und Giftstoffe besser aus dem Körper leiten. Rosmarin lindert Sodbrennen, während Lavendel bei Erschöpfung und Kopfschmerzen hilft. Es gibt also viele Gründe, beim wöchentlichen Einkauf etwas mehr Obst und Gemüse sowie ein paar Kräutertöpfchen in den Wagen zu legen. Dann hat man immer genügend Frisches für einen gesunden Durstlöscher zur Hand.

DIE WICHTIGSTEN TIPPS

Für selbst gemachtes Aromawasser genügen in der Regel ein bis drei Zutaten. Da Obst, Gemüse und Kräuter für mehrere Stunden in der Flüssigkeit schwimmen, verwendet man am besten Produkte in Bio-Qualiät oder aus dem eigenen Garten. Zunächst werden alle Zutaten gewaschen, Obst und Gemüse unter heißem Wasser. Kräuter werden mit kaltem Wasser ab-

Gut für die Stimmung und bei Nierenproblemen

Wasserbombe

reich an Kalium, wirkt harntreibend

ZUTATEN: *¼ Wassermelone, ein paar Blätter Minze (Sorte nach Belieben)*

ZUBEREITUNG: Die Schale der Wassermelone entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Zusammen mit der Minze und 400 ml Wasser auf zwei Gläser verteilen.

Winterzauber

reich an Pektin und Antioxidantien

Gut bei hohem Blutzucker- und Cholesterinspiegel

ZUTATEN: *½ Bio-Birne, 2 Stangen Ceylon-Zimt, 8–10 Gewürznelken*

ZUBEREITUNG: Birne heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten und einem Liter Wasser mischen

gespült und ausgeschüttelt. Anschließend zerkleinert man die Zutaten, sofern es nötig ist. Am besten geeignet sind frische Produkte, aber auch gefroren geben Obst und Gemüse viel Geschmack an das Wasser ab, das dabei auch noch schön kühl bleibt. Noch mehr Aroma zaubern Gewürze wie Zimt, Anis, Pfefferkörner und Kardamom, die immer im Ganzen dazugegeben werden. Wer möchte, kann sie auch grob im Mörser zerstoßen. Nicht nur lecker und gesund, sondern auch hübsch anzusehen sind essbare Blüten. Grundsätzlich gilt: Je länger die Mischung zieht, desto intensiver schmeckt das Aromawasser. Wer Zeit dazu hat, lässt es acht bis zwölf Stunden im Kühlschrank stehen. Zwei Stunden sollten es mindestens sein.

Anja Schallenmüller

Schokohitze

reich an Antioxidantien, Vitamin A und C, wirkt antiseptisch

ZUTATEN: *1–2 Chilischoten, ½ Bio-Zitrone, 1 EL Kakaonibs*

ZUBEREITUNG: Chilischoten und Zitrone heiß abwaschen, Zitrone in Scheiben schneiden. Alles mit 200 ml Wasser in einem Glas mischen

Gut bei Appetitlosigkeit und für Leber und Verdauung

KALTE FRÜCHTE UND BLÜTEN: Der Geschmack der einzelnen Zutaten kommt bei Aromawasser noch besser zur Geltung, wenn es schön kühl ist. Besonders hübsch sind dabei Eiswürfel, die mit Kräutern, essbaren Blüten und Beeren verfeinert werden

FOTOS: PETER RAIDER (1), SHUTTERSTOCK/IEVGENIIMASLOVSKA (1)/IULLIA N (1)/ODUA IMAGES (1)/SIIM79 (1)/SWEET OLLI (1)/VLASNA (1), STOCKFOOD (1)

Beine in Bestform

Die österreichische Fitnesstrainerin Reingard Fink kennt viele Anwendungen und Übungen, die nach dem Winter müde Beine wieder in Schwung bringen.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: ANDREA WIMMER. PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE

Als Wanderführerin ist Reingard Fink oft in der Vorarlberger Gipfelwelt unterwegs. Neben Bergsteigen empfiehlt sie Sportarten wie Nordic Walking und Schwimmen, um die Beine zu trainieren und die Venen gesund zu halten

Waldbad für die Füße

erfrischt und aktiviert

ZUTATEN: *1 Handvoll Fichten-, Tannen- oder Kiefernnadeln, 10 EL Meer- oder Ursalz*

ZUBEREITUNG: Die Nadeln mit einem Kräuterwiegemesser grob zerkleinern, das Salz zugeben und alles gut vermischen. Wer einen Steinmörser hat, kann die Mischung noch feiner verreiben – dann wirkt es noch intensiver. Das Badesalz ist mindestens 1 Jahre haltbar.

ANWENDUNG: Warmes Wasser (circa 38 Grad) in eine Schüssel fließen lassen und das Badesalz einrühren. Die Füße 15–20 Minuten darin baden. Erfrischt, belebt und versorgt die Haut mit pflegenden Nährstoffen

1

2

3

Kartoffelpackung mit Avocado

bei rissiger Haut und Schrunden an den Füßen

ZUTATEN: *1 reife Avocado, 1 Zitrone, 1 Kartoffel*

ZUBEREITUNG: Das Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und in eine kleine Schüssel geben. Den Saft der Zitrone dazuträufeln und die Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Die Kartoffeln roh reiben und den Saft mit den Händen oder durch ein Tuch auspressen und in die Schüssel schütten. Alle Zutaten gut miteinander vermischen.

ANWENDUNG: Die Kartoffel-Avocado-Packung mit einem Löffel auf ein Baumwolltuch auftragen und auf die betroffenen Stellen legen. Circa 30 Minuten einwirken lassen, danach die Füße mit lauwarmem Wasser abwaschen. Die Packung macht die Füße wieder weich und geschmeidig, pflegt die Haut und versorgt sie mit Feuchtigkeit

Rosenlotion

zur Pflege und Regeneration der Haut

ZUTATEN: *1 Handvoll ungespritzte Rosenblüten, 100 ml Aprikosenkernöl, 50 ml Rosenhydrolat, 15 Tr. äth. Öl von Rosengeranium oder Rosenholz*

ZUBEREITUNG: Ein verschließbares Glas (ca. 150 ml Fassungsvermögen) zu einem Drittel locker mit den Blüten befüllen und das Öl dazugießen. Die Pflanzen müssen gut bedeckt sein. Das Glas 3 Wochen an einem warmen und trockenen Ort stehen lassen, dabei täglich schütteln. Danach abseihen. Das Öl in ein hohes Rührgefäß schütten, das Hydrolat langsam zugeben und mit einem Pürierstab einemulgieren. Zum Schluss das ätherische Öl einrühren. Die Lotion ist dunkel gelagert und bei hygienischer Entnahme 1–2 Monate haltbar.

ANWENDUNG: Nach dem Duschen sanft in die Beine einmassieren. Die Lotion pflegt und nährt die Haut, wirkt feuchtigkeitsspendend und regenerierend, regt den Hautstoffwechsel an – und duftet einfach gut

Beingel

zur Festigung des Bindegewebes

ZUTATEN: *9 EL frischer oder getrockneter Steinklee (klein geschnitten), 1½ TL Apfelpektin, 8–10 Tr. äth. Zypressenöl*

ZUBEREITUNG: 300 ml Wasser zum Kochen bringen und über den Steinklee gießen. 7–10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Apfelpektin einrühren und alles aufkochen. Danach abkühlen lassen. Das äth. Öl einrühren und alles in ein sauberes Gefäß abfüllen. Bei Klumpenbildung vorher durch ein Teesieb streichen. Das Beingel sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist mindestens 2–3 Wochen haltbar.

ANWENDUNG: Das Gel täglich nach dem Duschen auftragen. Es wirkt zusammenziehend und festigend auf das Gewebe, beruhigt die Haut und harmonisiert das Hautbild

Bewegung hält die Beine fit

Nicht unbedingt alle werden es gerne hören, schon gar nicht der viel geschmähte innere Schweinehund: „Das beste Rezept für schöne und gesunde Beine ist Bewegung, Bewegung und noch einmal Bewegung. Cremes, Peelings, Massagen und die Ernährung können ebenfalls sehr viel dazu beitragen, die Beine in Form zu bringen und ihr Erscheinungsbild zu verbessern – ersetzen können sie das regelmäßige Ausdauertraining und die gezielten straffenden Übungen aber nicht. Also nichts wie raus aus der Komfortzone“, lautet die schonungslose Devise von Reingard Fink, die neben ihrer Arbeit als Arzthelferin Fitnesskurse in Pilates und Nordic Walking gibt und sommers wie winters als Wanderführerin in ihrer Vorarlberger Heimat unterwegs ist.

MUSKELN MÜSSEN ARBEITEN

Ein hervorragendes Training für die Beine ist Wandern – die Expertin empfiehlt, sich so oft wie möglich Zeit dafür zu nehmen: Dabei müssen alle Muskeln von den Füßen bis zum Po kräftig arbeiten, um eine Steigung oder ein Gefälle zu bewältigen, den Rhythmus zu bewahren und Unebenheiten auszugleichen. Außerdem werden so die Muskelpumpen aktiviert und trainiert, die die Fließgeschwindigkeit des Blutes regulieren. Das tut nicht nur dem Bindegewebe gut, sondern beugt auch Venenerkrankungen vor.

Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Skilanglaufen und Schwimmen bringen die Beine ebenfalls in Schwung. In den eigenen vier Wänden kann man zudem Übungen absolvieren, die gezielt an den Problemzonen der Beine ansetzen. Einige davon zeigt die Fitnesstrainerin auf der folgenden Seite. Anwendungen aus der Kneipp-Therapie lassen sich ebenfalls zu Hause durchführen: Wassertreten, kalte Schenkelgüsse und Wechselfußbäder verbessern die Durchblutung und erhöhen die Spannkraft von Bindegewebe und Gefäßen.

Kaffeepeeling

zur Verfeinerung des Hautbildes der Beine

ZUTATEN: *1 Bio-Zitrone, 30 g fein gemahlenes Bio-Kaffeepulver oder -Kaffeesatz, 50 ml Sonnenblumenöl*

ZUBEREITUNG: Die Zitronenschale abreiben und den Abrieb mit Kaffeepulver und Öl vermischen.

ANWENDUNG: Das Peeling in der Dusche auftragen und die Beine mit kreisenden Bewegungen massieren. Danach mit lauwarmem Wasser abspülen. Das Peeling entfernt alte Hautschuppen, regt die Durchblutung an und fördert die Zellerneuerung. Zusätzlich zur pflegenden Wirkung sorgt es für ein erfrischendes, belebendes Hautgefühl. Kann 1- bis 2-mal in der Woche angewendet werden. Für eine reichhaltigere Pflege kann man auch Oliven-, Avocado- oder Mandelöl verwenden. Kokosöl gibt dem Peeling einen sommerlichen Duft

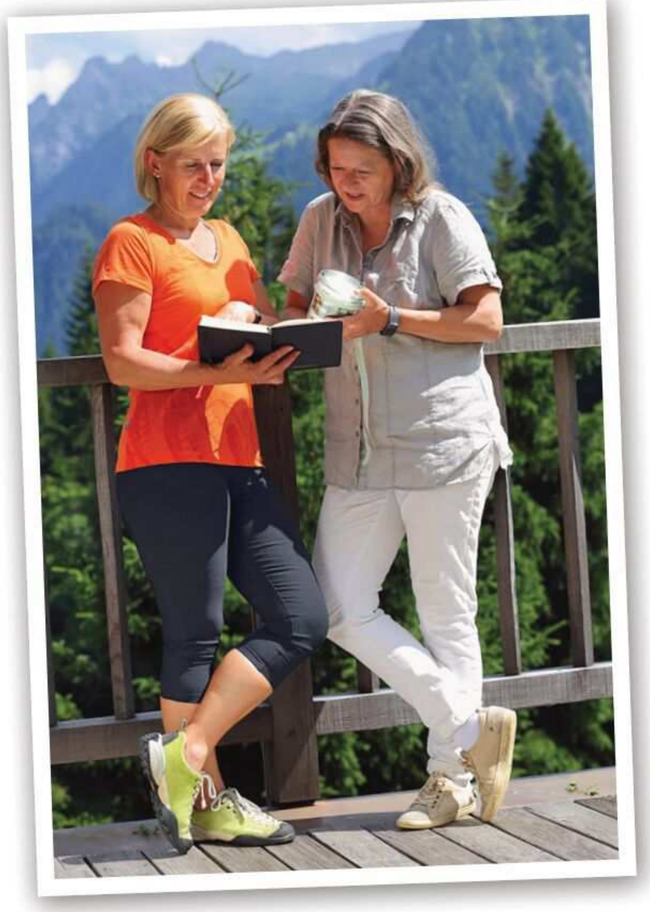
KONTAKT

Reingard Fink
Tschengla 136, A-6707 Bürserberg
Telefon: +43 (0) 6 64/3 88 35 05
E-Mail: reingard.fink@gmail.com
Internet: www.berg-fit.com

Ergänzend sind nach dem Winter Pflegemaßnahmen wichtig, um das Erscheinungsbild der Beine zu verschönern. „Ich mische mir gern ein Peeling aus Kaffeepulver, Zitrone und Salatöl zusammen, das ich morgens in der Dusche verwende“, so die Naturführerin. „Das gibt einen Frischekick für den Tag und verbessert die Mikrozirkulation der Haut. Das wiederum fördert den Abbau von Schlacken und Giftstoffen, die im Bindegewebe unter anderem für Cellulite verantwortlich sind.“

WIRKSAME ZUPFMASSAGE

Mit Massagen und Einreibungen kann man den Dellen an Oberschenkeln und Po ebenfalls zu Leibe rücken. Reingard Fink stellt sich für eine Intensivkur ab und zu ein Gel mit Steinklee her, das bei Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe sowie bei müden und schweren Beinen gleichermaßen wohltut. Auch ein selbst angesetztes Rosmarinöl (2 Handvoll auf 150 ml Rapsöl, 3 Wochen ziehen lassen), das morgens oder abends kräftig in die Haut eingearbeitet wird, ist hilfreich. Eine zusätzliche Zupfmassage kostet zwar Zeit und schmerzt etwas, aktiviert das Bindegewebe aber besonders effektiv.



Reingard Fink zeigt Redakteurin Angelika Krause die Rezepturen, die sie in einem Notizbuch gesammelt hat

Übungen für Beine und Po

Die Pilatestrainerin Reingard Fink zeigt die besten Übungen zur Stärkung der Venen und zur Formung und Straffung der Muskulatur von Beinen und Po.

ZUR STÄRKUNG DER VENEN

Hüftbreit hinstellen. Mit beiden Füßen in den Zehenstand hochgehen, kurz halten, dann die Fersen wieder absenken. Gleichzeitig beim Hochgehen jeweils die gestreckten Arme abwechselnd zur Seite und nach vorne anheben. 12- bis 15-mal durchführen, dann die Beine kurz ausschütteln und die ganze Übung 1- bis 2-mal wiederholen. Zur Intensivierung kann man auch mit zwei Hanteln trainieren.

ZUR STRAFFUNG VON BEINEN UND PO

Aufrecht hinstellen. Das rechte, gestreckte Bein langsam zur Seite anheben, ohne die Hüfte zu drehen. Mit dem gestreckten Bein einen Viertelkreis nach vorne beschreiben, dann wieder zur Seite zurückführen. 12- bis 15-mal wiederholen, dann das Bein wechseln. Insgesamt 1- bis 2-mal durchführen. Wer auf einem Bein das Gleichgewicht nicht halten kann, stützt sich auf der Stuhllehne oder an der Wand ab.

ZUR FORMUNG DER OBERSCHENKEL

Aufrecht mit gestreckten Beinen in einer weiten Grätsche hinstellen und die Arme zur Seite ausbreiten. Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und das Knie dabei beugen. Das linke Bein bleibt gestreckt und der Oberkörper gerade. Die Spannung kurz halten, dann das Gewicht auf das linke Bein schieben. 12- bis 15-mal auf jeder Seite durchführen. Beine kurz ausschütteln, 1- bis 2-mal wiederholen.

ZUR KRÄFTIGUNG VON BEINEN UND PO

Leicht gegrätscht gerade hinstellen, das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen. Die Knie beugen und das Gesäß nach hinten und unten schieben, bis die Oberschenkel waagerecht stehen. Die Unterschenkel bleiben senkrecht, die Knie ragen nicht nach vorn über die Zehenspitzen hinaus. Die Übung 12- bis 15-mal durchführen. Die Beine kurz ausschütteln und 1- bis 2-mal wiederholen.

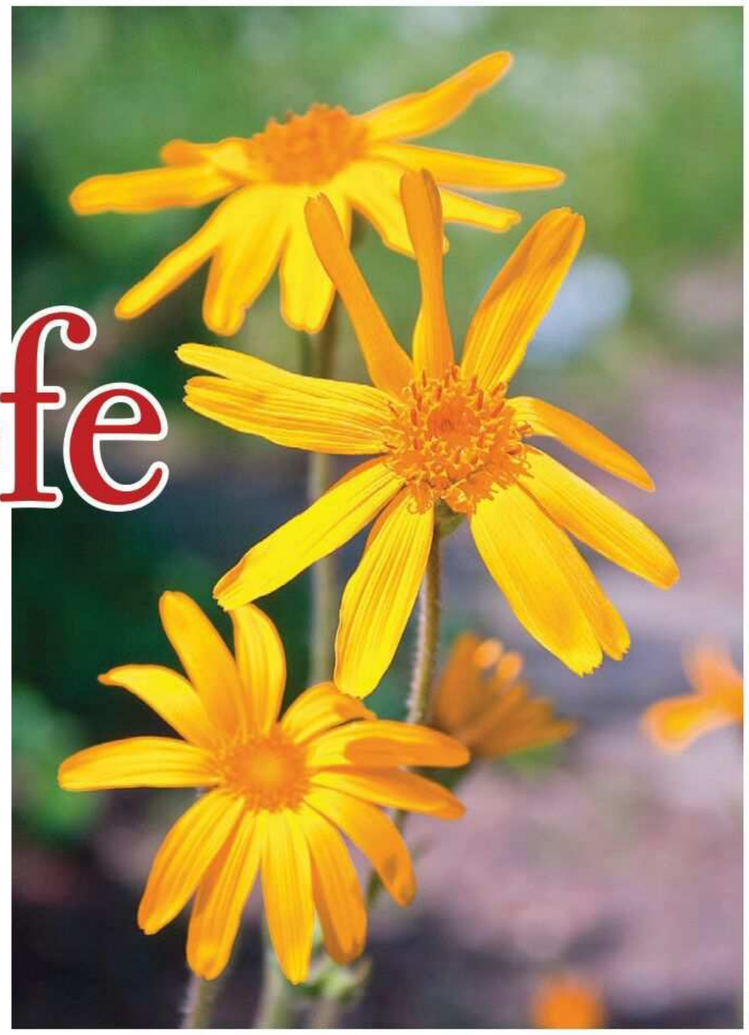
ZUR INTENSIVEN DEHNUNG DER BEINE

Mit aufrechtem Oberkörper hüftbreit hinstellen und die Arme zur Seite strecken. Mit dem rechten Fuß einen großen Ausfallschritt nach vorne machen. Das vordere Knie beugen und das linke Bein dabei Richtung Boden ziehen. Der Oberkörper bleibt gerade. Die Dehnung 30 Sekunden halten, dann in die Ausgangsposition zurückkehren und das Bein wechseln. Die Übung 2- bis 3-mal wiederholen.

10 Tipps gegen

Muskelkrämpfe

Der stechende Schmerz in spontan verhärtender Muskulatur kann höllisch sein und tritt ab und an auch im Rahmen einer Fastenkur auf. Mit diesen Hausmitteln beugen wir Krämpfen gezielt vor.



Wechselduschen kurbeln nicht nur den Kreislauf an und straffen die Haut, sie lindern auch Krämpfe. Für Menschen mit einer Veranlagung dazu ein Grund mehr, sich die gesunde Anwendung zur Gewohnheit zu machen. Die betroffenen Muskeln abwechselnd kalt und warm abbrausen, damit die Durchblutung in Schwung kommt. Alternativ hilft eine Wärmepackung oder Kältekompresse. Diese in ein Handtuch wickeln und anschließend für 20 Minuten auf die betroffene Stelle legen.

ARNIKA Seit jeher wird Arnika als natürliches Schmerzmittel geschätzt. Dank ihrer durchblutungsfördernden und schmerzstillenden Inhaltsstoffe kommt sie in zahlreichen Anwendungen zum Einsatz. Als Salbe auf anfällige Körperregionen aufgetragen, schützt sie die dortigen Strukturen. Um Nebenwirkungen wie Hautirritationen zu vermeiden, sollte Arnikasalbe jedoch nicht über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

Heublumen

Für ein wohltuendes Heublumenbad übergießt man 500 g der Wiesenpflanzen mit drei bis vier Liter kochendem Wasser. Die Mischung eine halbe Stunde ziehen lassen, abseihen und den Sud dem Badewasser zugeben. Das Bad wirkt entspannend und regt gleichzeitig die Durchblutung an. Empfohlen ist eine maximale Badedauer von etwa einer Viertelstunde.

Lavendel

Auch Tees halten Krämpfe in Schach. Besonders empfehlenswert ist ein Sud aus Lavendelblüten. Dafür zwei Teelöffel der Blüten mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, fünf bis zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Zitronenmelisse, Rosmarin, Pfefferminze und Basilikum sind ebenso dazu geeignet, die Muskeln vor schmerzhafter Verhärtung zu schützen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (9)/LORI WERHANE/HEIKE RAU/SNOWBELLE/NATASHAMAM/PETAR DJORDJEVIC/TIMMARY/SCISETTI ALFIO/SANDRA CUNNINGHAM/HEIKE BRAUER, WIKIMEDIA/C.FISCHER (1); TEXT: VANESSA LINDNER

SALZ Oft bringt ein Mangel an Natrium die Muskelfunktion aus dem Gleichgewicht. Bei sportlicher Betätigung geht durch den Schweiß viel davon verloren. Es muss mit der Nahrung oder über Getränke wieder aufgenommen werden. Apfelsaftschorle, alkoholfreies Bier oder isotonische Sportgetränke sind dafür gut geeignet. Doch auch Obst und Gemüse wie zum Beispiel Pflaumen, Auberginen und Rote Beete enthalten eine nennenswerte Menge Natrium.

Das ätherische Öl des Wintergrüns wirkt schmerzstillend und regt die Durchblutung an. Es wird nach großer Beanspruchung der Füße und bei Krämpfen gern verwendet. Zwei Tropfen Wintergrünöl mit acht Tropfen neutralem Pflanzenöl auf den Handflächen verteilen und auf die Fußsohlen geben. Sanft einmassieren. Wahlweise kann das Öl auch in ein Fußbad gegeben werden.

Haferflocken tragen zu einer ausreichenden Versorgung des Körpers mit Magnesium bei – wer seine Muskeln stark beansprucht, sollte unbedingt auf eine abwechslungsreiche und vielseitige Ernährung achten. Neben Haferflocken gelten vor allem Nüsse und grünes Gemüse als ergiebige Quellen für das wichtige Mineral. Treten Kämpfe trotz ausreichender Zufuhr über einen längeren Zeitraum regelmäßig auf, sollte man in jedem Fall einen Arzt aufsuchen, damit die Ursache der Beschwerden genau bestimmt werden kann.

Massage Dehnen und Kneten sind die besten Sofortmaßnahmen, wenn sich ein Muskel verhärtet. Er wird mechanisch gelockert und der akute Schmerz lässt nach. Anschließend noch eine Weile sanft weitermassieren, bis sich die überreizten Muskelfasern gut erwärmt und vollends beruhigt haben. Wenn möglich, mit etwas Öl massieren.

Moderates Ausdauertraining kräftigt den Bewegungsapparat. Wer zu Krämpfen neigt, sollte deshalb regelmäßig Sportarten wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen nachgehen. Auch Dehnungsübungen tragen dazu bei, entspannt zu bleiben. Wadenkrämpfen etwa kann man so vorbeugen: die Zehen bei ausgestrecktem Bein mit beiden Händen zum Körper ziehen. Zehn Sekunden halten und dreimal wiederholen.

JOHANNISKRAUT hat als Heilpflanze eine lange Tradition. Zur Behandlung von Hartspann kann man Johanniskrautöl verwenden, das aus den frischen Blüten, Blättern und Knospen der Pflanze gewonnen wird. Die betroffenen Körperpartien einige Minuten lang sanft mit dem Öl massieren. Da Johanniskraut die Haut lichtempfindlich macht, sollte man nach dem Auftragen direkte Sonne zunächst meiden.

FOTOS: BIRGID ALLIG.
STYLING: MONIKA NODERER.
PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE.
TEXT: ANJA SCHALLENMÜLLER

ENTWÄSSERNDE *Zwiebel*

Seit dem Altertum wird die Zwiebel wegen ihrer gesunden Wirkstoffe geschätzt. Dank ihrer entwässernden Eigenschaften kann sie uns auch bei Wassereinlagerungen helfen.

Im Beet sind Salate, Radieschen, Rettich, Möhren, Gurken und Dill passende Nachbarn für Zwiebeln. Mit Bohnen und Kohl vertragen sie sich dagegen weniger gut

bei Wasseransammlungen im Körper, harntreibend

ZUTATEN: *6 mittelgroße Zwiebeln, 100 g Honig, 1 l Weißwein*
ZUBEREITUNG: Zwiebeln schälen und mit dem Reibeisen zu Brei zerkleinern. Honig und Weißwein dazugeben und alles vermischen. 4–5 Tage ziehen lassen und immer wieder schütteln. Durchseihen und in eine Flasche abfüllen. Hält sich im Kühlschrank etwa 4 Wochen.

ANWENDUNG: Erwachsene trinken dreimal täglich ein Likörglas als Kur 4 Wochen lang. Wirkt stoffwechselanregend und hilft, den Körper zu entwässern sowie Ödeme zu vermindern

Ohne die scharfe Süße von *Allium cepa*, so der botanische Name der Speisezwiebel, wären Suppen, Eintöpfe, Soßen und vieles mehr nur halb so lecker. Seit die Römer die Zwiebel vor 2000 Jahren nach Mitteleuropa brachten, hat sie außerdem einen festen Platz in jeder gut sortierten Hausapotheke. Im Jahr 2015 wurde sie sogar zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Kein Wunder, denn die Zwiebel strotzt nur so vor gesunden Inhaltsstoffen. Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und ätherische Öle machen aus der eher unscheinbaren Knolle ein echtes Kraftpaket. So hilft sie zum Beispiel bei Erkältungen, Ohrenschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Insektenstichen, Verdauungsproblemen, schlecht heilenden Wunden und anderen Problemen der Haut. Zum Entwässern ist die Zwiebel ebenfalls perfekt geeignet.

SCHLANK MIT DER SCHARFEN KNOLLE

Insbesondere die schwefelhaltigen Substanzen in der Knolle sind wahre Schlankmacher, denn sie regen die Nieren an, wirken harntreibend, fördern die Verdauung und erhöhen die Fettverbrennung. Bei Wassereinlagerungen leistet die Zwiebel deshalb gute Dienste. Um von den entwässernden und allen anderen Inhaltsstoffen zu profitieren, verzehrt man die Knolle am besten roh. Frisch gepresster Zwiebelsaft ist dabei ebenso wirkungsvoll wie feine Scheiben in einem Salat oder ein selbst angesetzter Zwiebelwein. Wem die Knolle zu scharf schmeckt, kann sie vorher in etwas Essig und Salz einlegen. Durch diese „Marinade“ wird sie milder und bekommt ein süßliches Aroma. Wer unter einem Reizmagen, Sodbrennen oder einer Magenschleimhautentzündung leidet, sollte auf rohe Zwiebeln lieber verzichten, da sie die Produktion der Verdauungssäfte aktivieren – auch die der Magensäure.

Zwiebelsaft

bei rheumatischen Schmerzen, Hautentzündungen, brüchigen Fingernägeln, Wasser in den Beinen

ZUTATEN: *1 Zwiebel*
ZUBEREITUNG: Zwiebel schälen, in Stücke schneiden und mit dem Reibeisen zu Brei zerkleinern oder im Mixer pürieren. Den Brei in ein sauberes Baumwolltuch oder eine Stoffwindel geben und den Saft auspressen.

ANWENDUNG: Die betroffenen Stellen täglich mit dem Saft einreiben. Wirkt entzündungshemmend, kurbelt den Zellstoffwechsel an und reguliert den Flüssigkeitshaushalt

Die 2-Tage-Wildkräuter-Kur

Wer einmal im Monat ein Wochenende lang verstärkt Wildkräuter in seine täglichen Speisen einbaut, der nimmt ab und entgiftet seinen Körper.

Morgens:

1 Glas stilles Wasser & 1 grüner Wildkräuter-Smoothie mit Apfel

ZUTATEN:

2–3 Handvoll junge Wildkräuter, z. B. Bärlauch, Brennnessel, Schafgarbenblätter, Dost, Schmalblättriger Doppelsame (Rucola), Barbarakraut, Pfefferminze, Löwenzahnblätter (mengenmäßig von Rucola oder Brennnessel am meisten), 2 süß-saure Äpfel, ¼ Avocado, Saft von ½ Zitrone, Wasser nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Kräuter waschen und klein schneiden, den Apfel entkernen und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Die übrigen Zutaten dazugeben und alles im Mixer verquirlen

Mittags:

Brennnesselspinat mit gebratenen Champignons vegan

ZUTATEN:

4–5 Handvoll junge Brennnesselblätter (die oberen 4–6), 200 g frische Champignons, 1 große rote Zwiebel, Salz, Pfeffer, etwas Gemüsebrühe, etwas Rapsöl

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel klein schneiden. Etwas Öl in einen Topf geben und ½ Zwiebel darin glasig dünsten. 2–3 EL Gemüsebrühe dazugeben, die gewaschenen, abgetrockneten Brennnesselblätter hinzufügen und 3 Minuten dämpfen. Abgießen und mit Salz abschmecken. Die Champignons bürsten und in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die verbliebene ½ Zwiebel darin glasig dünsten. Die Champignons hinzugeben und diese einige Minuten weich köcheln. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Brennnesselblättern anrichten

Abends:

Gemüsesticks mit Wildkräuter-Dips

GEMÜSESTICKS:

2 Karotten, 1 kleiner Kohlrabi, 5–6 Radieschen, ½ weißer Rettich, etwas Rote Bete, ½ Schlangengurke

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen, putzen und in handliche Sticks und Scheiben schneiden

HÜTTENKÄSE-RUCOLA-DIP:

ZUTATEN: *200 g Hüttenkäse, 1 kleine Handvoll Rucola, abgeriebene Schale von ½ Zitrone, etwas Pfeffer, 1 Prise Kräutersalz*

ZUBEREITUNG: Rucola waschen und sehr klein schneiden, mit den anderen Zutaten vermischen

PAPRIKA-JOGHURT-DIP:

ZUTATEN: *150 g fettarmer Joghurt, 1 fein geschnittene Knoblauchzehe, ½ fein geschnittene gelbe Paprika, 1 EL süßes Paprikapulver, 1 Prise Salz, 1 Messerspitze gemahlener Kreuzkümmel*

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten miteinander vermischen

Immer zwischendurch:

Stilles Wasser

Insgesamt 3 Liter stilles Wasser über den Tag verteilt trinken. Nicht jedem schmeckt das Wasser pur. Damit das Trinken leicht fällt, kann man alternativ Kräutertee verwenden oder das Wasser mit angequetschten Kräutern wie z. B. Pfefferminze und etwas Zitronensaft aromatisieren.

Tag 2

Morgens:

1 Glas stilles Wasser & 1 grüner Wildkräuter-Smoothie mit Birne

ZUTATEN:

2–3 Handvoll junge Wildkräuter, z. B. Bärlauch, Brennnessel, Schafgarbenblätter, Dost, Wilde Rauke (Rucola), Barbarakraut, Pfefferminze, Löwenzahnblätter (mengenmäßig von Rucola oder Brennnessel am meisten), 2 süß-saure Birnen, ¼ Avocado, Saft von ½ Zitrone, Wasser nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Kräuter waschen und klein schneiden, die Birne entkernen und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Die übrigen Zutaten dazugeben und alles im Mixer verquirlen

Mittags:

Wildkräutersalat mit gebratenem Apfel und Walnüssen

ZUTATEN:

2 Handvoll gemischte Wildkräuter (Hauptanteil sollte aus Rucola bestehen), 1 Handvoll Krachsalat, 2 kleine Äpfel, 6–9 Walnusshälften, Saft von 1 Zitrone, 1 EL Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer, etwas Senf

ZUBEREITUNG:

Die Walnusshälften in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie angenehm zu duften beginnen. Äpfel vierteln, entkernen, mit Schale in dünne Scheiben oder Schnitze schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl braten, bis sie leicht bräunlich werden. Derweil die Kräuter waschen und klein schneiden. Auf einem Teller anrichten. Zitronensaft, Senf und Öl mischen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Salatsauce über die Kräuter gießen. Den Salat mit den Apfelscheiben und Nüssen belegen

Abends:

Gebratene Löwenzahnknospen mit Kiwischeiben auf Vollkornbrot

ZUTATEN:

1 Handvoll Löwenzahnknospen (nur die Köpfchen, ohne Stiel und Blättchen), 1 TL Semmelbrösel, 1 Zwiebel, 1 Kiwi, 1 große Scheibe oder 2 kleine Scheiben Vollkornbrot, Olivenöl, Salz

ZUBEREITUNG:

Die klein geschnittene Zwiebel in etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Die Löwenzahnknospen hinzufügen, Semmelbrösel darübergeben und 1 Minute braten. Mit Salz abschmecken. Derweil das Vollkornbrot toasten und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Kiwi in Scheiben schneiden und zusammen mit den Zwiebel-Löwenzahnknopsen auf dem Vollkornbrot verteilen.

FOTOS: FOTOLIA (3)/HETIZIA/JI_IMAGES/PHOTOSG, GETTY/SUPERMIMICRY (1), SHUTTERSTOCK (3)/A. KUCHEROVA/ZOONAR GMBH/FOTOKNIPS, STOCKFOOD/H.-P. SIFFERT (1)

Kapuzinerkresse

Gesundheit aus dem Garten

Die scharfen Senföle der würzigen Kletterpflanze sagen Viren, Pilzen und schädlichen Bakterien den Kampf an und helfen so auch der Blase, Haut und Haaren.

Mit ihren auffälligen, leuchtend roten, orangen und gelben Blüten, die an Mönchskutten des Kapuzinerordens erinnern sollen, und ihren fast kreisrunden Blättern ist die Große Kapuzinerkresse *(Tropaeolum majus)* ein Blickfang in jedem Garten. Sie verschönert Gartenzäune ebenso wie Hängeampeln und auch Blumenbeete.

HEILMITTEL DER INKAS

Die ursprüngliche Heimat der bei uns einjährigen Pflanze sind die Anden, wo schon die Inkas sie als Heilmittel gegen Schmerzen und Wunden einsetzten. In Europa wurde sie zunächst vor allem zur Heilung der Vitamin-C-Mangelkrankheit Skorbut verwendet. Die Kapuzinerkresse enthält aber nicht nur viel Ascorbinsäure, sondern auch große Mengen an medizinisch wirksamen Glucosinolaten, die auch in Kreuzblütlern wie Kohl, Rettich oder Senf vorkommen. Beim Verletzen der Pflanzenzellen werden diese enzymatisch in Senföle umgewandelt, die für den scharfen Geschmack der Blätter und Blüten verantwortlich sind. Senföle wirken gegen viele schädliche Bakterien, Viren und Pilze. Sie sind in der Lage, gezielt Krankheitserreger zu zerstören, sodass sie als natürliche Antibiotika wirken, ohne dabei die Darmflora zu schädigen.

SCHÜTZT LUNGE UND BLASE

Aus dem Darm gelangen die Senföle in das Blut, in die Lunge sowie in die Harnwege – und so wird die Kapuzinerkresse hauptsächlich als Mittel gegen Erkältung und Blasenentzündung eingesetzt. Die beste Wirkung entfaltet die Pflanze, wenn sie frisch verzehrt oder das frische Kraut aufgebrüht wird. Ein therapeutischer Effekt

Die Farbe der Blüten geht von Gelb über Orange zu Rot – und oft finden sich alle Farben in einer Blüte gemeinsam. An nährstoffreichen, sonnigen Standorten gedeiht sie am besten, gern auch im Kübel oder Balkonkasten

GUT ZU WISSEN ÜBER DIE KAPUZINERKRESSE:

Wegen ihrer heilsamen Eigenschaften wurde sie 2013 vom Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Besonders ihre Senföle haben es in sich: Sie sind eigentlich ein Schutz der Pflanze gegen Fraßfeinde

Tee

hilft bei Infekten der Atemwege und Harnwege

ZUTATEN:
1 Handvoll (etwa 15 bis 20 g) frische Blätter

ZUBEREITUNG:
Die frischen Blätter mit einer Tasse heißem, aber nicht kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

ANWENDUNG:
2 bis 3 Tassen pro Tag trinken

vegan

„Falsche Kapern“

gut für die Verdauung

ZUTATEN:

1 Handvoll unreife Samen oder Blütenknopsen
Salz, Weinessig
Kräuter nach Belieben (z. B. Estragon, Lorbeer)

ZUBEREITUNG:

Die Samen waschen, mit reichlich Salz vermischen und einige Tage im verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren. Gründlich abwaschen, in kleine Gläser geben und mit dem Essig aufgießen. Nach Belieben Kräuter hinzugeben und gut zwei Wochen im Kühlschrank ziehen lassen. Die falschen Kapern schmecken gut im Kartoffelsalat oder in hellen Soßen zu Fisch und Fleisch

Haarspülung

hilft gegen Schuppen

ZUTATEN:

2 Handvoll zerkleinerte frische Blätter

ZUBEREITUNG:

Die Blätter mit 500 ml kaltem Wasser übergießen, kurz aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb in einen Krug abgießen.

ANWENDUNG:

Die Kopfhaut nach dem Haarewaschen damit spülen. Nicht mehr nachspülen

Tinktur (ohne Abbildung)

zur Steigerung der Abwehr

ZUTATEN:

frische Blüten und Blätter
70%iger Alkohol

ZUBEREITUNG:

Das Kraut locker in ein Schraubverschlussglas füllen, mit dem Alkohol vollständig bedecken und an einen dunklen Ort stellen. Gelegentlich schwenken, nach vier Wochen dann abseihen.

ANWENDUNG:

2-mal täglich 30 Tropfen nach dem Essen

wird allerdings erst ab einer täglichen Einnahmemenge von 30 bis 40 Gramm des frischen Krauts erreicht. Aber auch eine Tinktur kann eine wirkungsvolle Waffe gegen Infekte sein. Das Beste an der Kapuzinerkresse ist, dass ihre Senföle auch solche Bakterien unschädlich machen, die bereits gegen viele Antibiotika resistent sind. Eine sogar noch größere Wirkung wird erreicht, wenn das Kraut der Kapuzinerkresse zusammen mit Meerrettichwurzel eingenommen wird. Hierzu eine Handvoll Kapuzinerkraut mit Blüten und einen Teelöffel frisch geriebenen Meerrettich mit 150 Milliliter Apfelsaft in den Mixer geben und fein pürieren. Bei einem akuten Infekt dreimal täglich trinken. Aber nur wenige Tage, sonst treten Magenreizungen auf.

GUT FÜR DIE KOPFHAUT

Auch äußerlich kann das Kraut eingesetzt werden. Da es antimykotisch wirkt, hilft es gegen einen für Haarschuppen verantwortlichen Hefepilz. Dieser kommt auch auf gesunder Kopfhaut vor, kann sich jedoch durch Stress, Medikamente, Hormonveränderungen oder übermäßige Talgproduktion stark vermehren und so zur Schuppenbildung führen. Ein Tee aus der Kapuzinerkresse dämmt das Wachstum des Hefepilzes ein und dient als natürliche Haarspülung. Überdies fördern die Senföle die Durchblutung und wirken gewebereizend. Bei Muskelschmerzen wie einem Muskelkater einfach den Tee aus den frischen Blättern oder die Tinktur in die Haut einreiben. Und wenn man gerade kein Heilmittel benötigt, kann man sich zumindest am Anblick und Geschmack der farbenfroh blühenden Pflanze erfreuen.

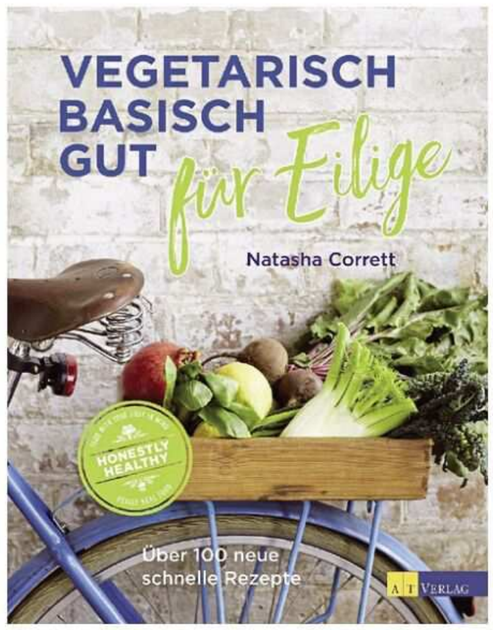
Dr. Alexandra Magnussen

FOTOS: ALAMY (2), PETER RAIDER (2), SHUTTERSTOCK (1)/NADYA N, STOCKFOOD (2)/O. DIEZ/S. LÖSCHER

SCHARFE WÜRZE IN DER KÜCHE: Genießer schätzen die Blüten und Blätter der Kresse als Zierde und scharfe Würze in Wildkräutersalaten, zur Verfeinerung von Suppen, Quark und Kartoffelgerichten oder auch einfach fein geschnitten pur aufs Butterbrot. Am besten schmecken die Blätter, wenn sie jung und zart sind. Die älteren Blätter können bitter und ledrig werden

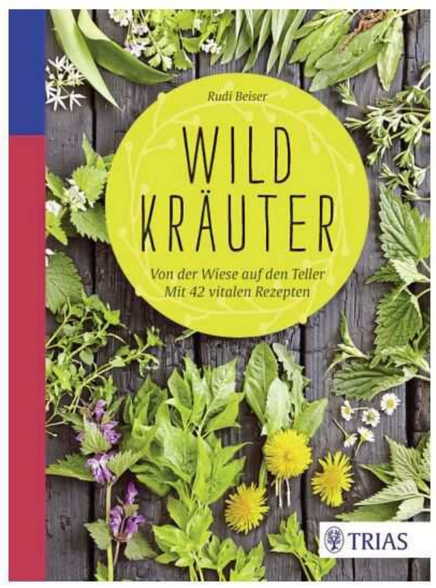
Gesundes aus der Bücherkiste

Noch mehr über Fasten, Entschlacken und andere gesunde Themen lesen Sie in unseren Buchtipps.



AUCH MIT WENIG ZEIT IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist die beste Grundlage für Gesundheit, Vitalität und eine gute Figur. Und sie lässt sich auch dann umsetzen, wenn nur wenig Zeit vorhanden ist. *Vegetarisch basisch gut für Eilige* von Natasha Corrett liefert 100 schnelle Rezepte, die das beweisen. Erschienen im AT Verlag für 28 Euro



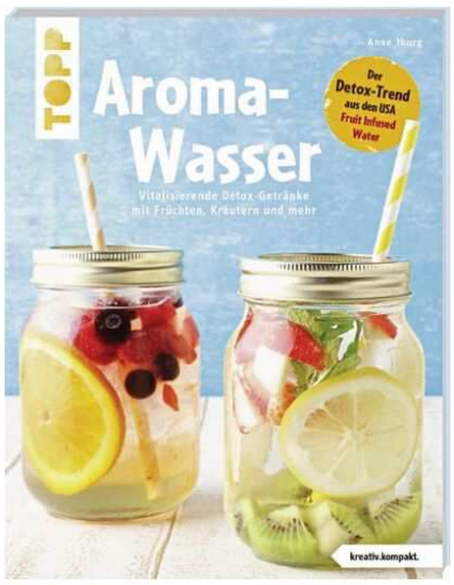
GRÜNE WUNDER

Direkt vor unserer Haustür wachsen die Zutaten für einen heilenden Lebensstil: Wildkräuter. In seinem gleichnamigen Buch porträtiert der Kräuterexperte Rudi Beiser die leckersten Pflanzen von der Wiese samt Rezepten, die Freude machen. Erschienen im TRIAS Verlag für 17,99 Euro

FOTOS: SHUTTERSTOCK/LOL (1), VERLAGE (6)

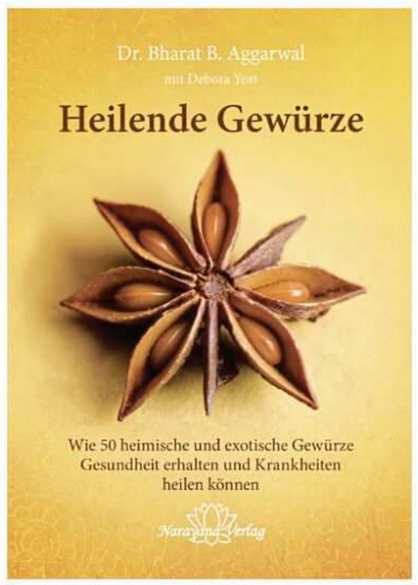
GENUSSVOLL

Mit den Rezepten, die Autorin Sabine Wacker in ihrer *Säure-Basen-Genussküche* gesammelt hat, verwöhnen wir uns und unsere Gäste vom Frühling bis zum Winter mit raffinierten Gerichten – und das ganz ohne säurebildende Nahrungsmittel. Erschienen im Gräfe und Unzer Verlag für 19,99 Euro



HERRLICH BUNT UND GESUND

Die Mischung macht's: Insgesamt 38 Ideen für vitalisierende und kunterbunte Kombinationen von Früchten, Gemüsesorten und Kräutern samt Angaben zur Wirkung finden wir in dem Buch *Aroma-Wasser* von Anne Iburg. Erschienen im Frech Verlag für 8,99 Euro



VON ANIS ÜBER INGWER BIS ZIMT

Seit Jahren erforscht der Biochemiker Dr. Bharat Aggarwal die Heilwirkung von Gewürzen und Kräutern. In seinem Nachschlagewerk *Heilende Gewürze* beschreibt er die 50 wichtigsten Gewürze und deren Anwendungsgebiete. Erschienen im Narayana Verlag für 29 Euro

FIT DURCH DIE MITTAGSPAUSE

Die Arbeit türmt sich, das Wochenende ist verplant, und im Urlaub möchte man einfach entspannen. Für eine Fastenwoche ist da keine Zeit. *Fasten für Berufstätige* zeigt, wie man die innere Reinigung in den Alltag integriert. Erschienen im Südwest Verlag für 9,99 Euro

IMPRESSUM

Anschrift der Redaktion:
FUNKE Lifestyle GmbH
Marcel-Breuer-Str. 16-18,
80807 München
E-Mail: redaktion@landidee-magazin.de

Editor-at-large: Sandra Schönbein

Chefredaktion: Sandra Schönbein (V.i.S.d.P.)

Schlussredaktion: Redaktionsbüro gegenleser/Norbert Misch-Kunert
Produktionsmanager: Andreas Hutter
Produktionerin: Astrid Weber

Anschrift des Verlages: FUNKE Lifestyle GmbH, Münchener Straße 101/09, 85737 Ismaning

Objektleitung: Julia Schmalzbauer
Geschäftsführung: Barbara Brehm, Andrea Glock, Simone Kasik, Sonja Oster, Bianca Pohlmann, Christoph Rüth

Anzeigenvermarktung:
FUNKE MediaSales National
Anzeigenleitung (V.i.S.d.P.):
Martina Schoenherr, FUNKE Services GmbH,
Große Burstah 18-32, 20457 Hamburg
martina.schoenherr@funkemedien.de
Es gilt die Preisliste vom 01.01.2022

Leserservice: FUNKE Lifestyle GmbH,
Redaktion Leserbriefe, Münchener Str. 101/09, 85737 Ismaning
E-Mail:
landidee.leserservice@funkmedien.de
Tel.: +49 (0) 89/2 72 70-76 22
(Mo., Di., Do. von 10 bis 15 Uhr)

Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen. Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

HEILPFLANZEN & WIRKSTOFFE

A

Ackerschachtelhalm 52, 87 ff
Anis 22 ff
Apfel 2, 11, 18, 32, 53, 66, 121
Apfelessig 21
Aprikose 11,
Aprikosenkernöl 104
Arnika 47, 71 ff, 108
Artischocke 57 ff, 80
Avocado 57, 104, 120

B

Baldrian 21
Banane 11, 32, 40, 59, 63 ff
Barbarakraut 117 ff
Bärlauch 79, 117 ff
Basilikum 61, 99
Beifuß 117
Birke 11, 26, 36 ff, 87 ff
Birkenzucker 7
Birne 101, 120
Bitterstoffe 12
Blaubeeren 62, 100
Blumenkohl 12
Bohnen 12, 58 f
Brennnessel 11, 23 ff, 52, 87 ff, 117 ff
Brokkoli 11 ff, 57 ff
Brombeerblätter 22 ff
Brunnenkressekraut 11
Buchweizen 12, 82 ff

C

Champignons 118
Chiasamen 62
Chilischoten 79, 101
Chlorophyll 32

D

Dattel 11
Dill 26, 32, 61, 79
Dinkel 11, 31
Distelöl 70
Dost 117 ff

E

Efeu 38
Eisen 32
Eisenkraut 26
Erbsen 58 f
Erdbeeren 99
Erdmandelflocken 11
Erdnussöl 72
Estragon 26
Eukalyptus 25

F

Feldsalat 32, 54
Fenchel 22 ff, 79, 81
Feige 11
Fichtennadeln 103
Frauenmantel 21
Fruchtzucker 6

G

Gänseblümchen 26, 87 ff
Gänsefingerkraut 81
Gelbwurz 75
Gerstengras 30 ff
Gewürznelke 79
Giersch 50 ff, 87 ff
Goldrute 52
Grapefruit/-öl 70 ff, 99
Grünkohl 57 ff
Gundermann 36 ff
Gurke 59, 61, 84, 99, 119

H

Haferflocken 11, 109
Hanföl 70
Hängebirke 87 ff
Hasel 36 ff
Heilerde 44 ff
Heublumen 108
Himbeere 23 ff, 62 ff
Hirse 11
Honig 14, 37 ff, 57, 75
Honigmelone 11
Hopfen 20, 23 ff

I

Ingwer 26, 59, 75, 78 ff, 95

J

Johanniskraut 46, 109

K

Kamille 20, 22 ff, 44, 52, 71 ff, 75
Kapuzinerkresse 122 ff
Karotte 42 f, 61 ff, 84, 119
Kartoffeln 10 ff, 67, 81, 104
Kerbel 26
Kiwi 32, 121
Knoblauch 61, 79, 84, 95, 119
Kohl 93
Kohlrabi 61, 93, 119
Kopfsalat 20, 62
Koriander 26
Kräuter 12 ff, 17
Kresse 94, 122 ff
Kreuzkümmel 119
Kümmel 79, 80
Kurkuma 74 f, 79, 99

L

Lavendel 26, 70 ff, 79, 80, 108
Leinöl 73
Leinsamen 11, 32
Liebstöckel 79
Limette 100
Lindenblüten 25
Linsen 32
Löwenzahn 11, 26, 36 ff, 80, 87 ff, 117 ff

M

Mairübchen 93 ff
Mandel 11 ff, 57 ff, 67, 71, 94
Majoran 79
Meerrettich 79, 124
Melisse 23 ff, 36 ff, 53 ff
Minze 99 ff
Möhre 42 f
Muskatnuss 79

N

Nelken 101
Nüsse 11 ff

O

Olivenöl 29, 72, 121
Omega-3-Fettsäuren 7
Orange 11 ff, 57 ff, 62, 99
Oregano 61, 79

P

Paprika 84, 119
Passionsblume 21
Pastinaken 14
Petersilie 61, 79, 81
Pfeffer 32, 75, 79
Pfefferminze 11, 22 ff, 53 ff, 62, 72 ff, 117 ff
Pflaume 11
Pilze 12, 17

Q

Queckenwurzel 26

R

Radieschen 61, 93, 119
Rauke 54, 84, 117 ff
Reis 6, 11
Rettich 93, 119
Rhabarber 11, 28 f
Rapsöl 107, 118
Ringelblumen 44, 71 ff
Roggen 31
Romanesco 58
Rosenblütenblätter 23 ff, 104
Rosenkohl 58
Rosenwasser 37
Rosmarin/-öl 24 ff, 70 ff, 79, 100, 107
Rote Beete 64, 119
Rucola 117 ff

S

Salbei 23, 29
Salz 7, 109
Sandelholzöl 70
Sauerkraut 67
Schafgarbe 26, 81, 117 ff
Schlüsselblumen 37, 87 ff
Schwarzkümmelsamen 79
Schwarzwurzel 67
Senf 79, 121
Senföle 93, 122 ff
Sesam 11, 37
Spargel 59
Spinat 63
Sprossen 12 ff, 17
Steinklee 105
Steviablätter 7, 25
Süßgräser 31

T

Tanne 36 ff
Teebaumöl 72
Thymian 52, 61, 72 ff, 79, 87 ff
Tomaten 14, 42, 61
Traubenkirsche 36 ff

V

Veilchenwasser 37
Vogelmiere 36 ff, 87 ff
Vollkorn 6, 21, 66, 121

W

Walnüsse 61, 121
Wassermelone 100
Wegrauke 117 ff
Weißdorn 25
Weizen 31
Weizenkeimöl 73
Wermut 11
Wintergrünöl 109
Winterlinde 20
Wirsing 11 ff, 64

Z

Zimt 23, 79, 101
Zinnkraut 44
Zitrone 11, 39, 53, 59, 62, 75, 94, 101, 104 ff, 119
Zitronenverbene 23 ff
Zwiebel 32, 42, 61, 67, 79, 110 ff, 118

Liebstöckel

Minze

Alle Angaben zu Rezepten und Anwendungen erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr. Die Artikel wurden sorgfältig mit Hilfe von Experten recherchiert und zeigen Möglichkeiten auf, selbstverantwortlich die Heilkraft der Pflanzen für das eigene Wohlbefinden zu nutzen.

Ihr Ratgeber für Gesundheit & Naturheilkunde

JETZT NEU
Dein Heft auch als App

Einfach testen!
Die Startversion mit über 200 Rezepten und nützlichen Tipps gibt es gratis.

- Alle Rezepte sortiert nach Beschwerden von A-Z
- Über 1.200 Rezepte aus der Natur
- 350 gesunde Tipps
- Tolle Fotos und detaillierte Anleitungen

LandIDEE Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

Erhältlich im App Store

Jetzt bei Google play