1|2026 www.naturapotheke-magazin.de

DE: 12,90 € | AT: 14,20€ | CH: 21,90CHF | LU: 15,20€

NEU

NaturApotheke

Altes Heilwissen neu entdecken

9 Immun-Booster aus Küche und Garten

10 Jetzt umschalten!
SCHRITTE AUS DEM STRESS

RUNDUM GESUND

8 Heilpflanzen, die sofort bei Erkältung helfen

Detox & Darmgesundheit: So entlastest du deinen Körper

Natürlich schön

Strahlende Haut & glänzende Haare ohne Chemie



Sanfte Hilfe für Frauen:
Kräuter für die Wechseljahre

Dem Herzen jetzt Gutes tun

Einschlafen und Durchschlafen mit Pflanzenkraft

\+

7 WEGE, UM ZELLEN JUNG ZU HALTEN

Mit Longevity besser alt werden

Von Tees bis Tinkturen

190 Hausmittel zum Selbermachen

9 783964 173768

01 4 191312 412905

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE



50% SALE

NUR NOCH 14,95 €

Täglich im Einklang mit der Gesundheit: So füllen Sie Ihre Hausapotheke unkompliziert auf

Eigene Hausmittel: schnell, einfach und auf natürliche Weise zubereiten

Heimische Heilpflanzen kennenlernen und dabei das Wohlbefinden stärken

JETZT BESTELLEN UNTER:
www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben

ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

amazon.de · bücher.de · Thalia · OSIANDER.de · Hugendubel · Mayersche.de

Wieder gesünder leben



Wenn du nicht weißt wohin, ist jeder Weg gleich gut

Altes Sprichwort

Wer wollte es nicht: gesünder leben. Und eigentlich wissen wir ja auch recht gut, was zu tun wäre. Nur leider kommt uns immer irgendwas dazwischen: keine Zeit, keine Energie mehr, zu viel Stress. Das Leben ist schon anstrengend genug, da müssen Bewegung und gesundes Kochen heut mal ausfallen.
Wozu das führt, zeigt der aktuelle Gesundheitsreport der deutschen Krankenversicherung AG, DKV, den Kerstin Möller ab Seite 52 für Sie gelesen und kommentiert hat. In Deutschland lebt man nicht mehr so gesund wie in den Jahren zuvor: Zu wenig Bewegung, zu viel ungesundes Essen und vor allem – zu viel Stress. Wie stark sich besonders Letzterer als Bedrohung für uns entwickelt, zeigen die Zahlen nochmals überdeutlich. Nur 20 Prozent aller Befragten fühlen sich nicht durch Stress belastet.

In dieser Ausgabe haben wir daher zahlreiche Heilpflanzen, Tipps und Anwendungen zusammengestellt, mit denen unser Alltag wieder gesünder werden kann. Und Sie können heute damit anfangen, denn viele Empfehlungen lassen sich schnell und ohne großen Aufwand umsetzen.

Große Unternehmen entwickeln ihre Produkte ständig weiter und bringen sie mit „verbesserter Rezeptur“ neu auf den Markt. Auch wir haben viel Zeit und Ideen in diese Ausgabe gesteckt, um sie noch besser zu machen.

Genießen Sie mit uns die neue Ausgabe, herzlichst

Marlene Buschbeck-Idlachemi,
Chefredakteurin,
m.buschbeck@falkemedia.de

9 IMMUN-BOOSTER

Gute Abwehrkräfte brauchen wir heute mehr denn je. Daher stellen wir neun mächtige Helfer aus dem Pflanzenreich vor. Ab Seite 9



UNSER BUCH

Egal, ob Sie ein natürliches Heilmittel für ein akutes Problem suchen oder die eigene Naturapotheke im Jahreslauf füllen wollen – unser Buch leistet dabei Hilfe. Mehr dazu auf Seite 2



190 REZEPTE

Wir waren selbst überrascht, wie viele Tipps und Hausmittel in diesem Heft stecken. Daher haben wir genau nachgezählt. Die Übersicht steht auf Seite 144

62 Vorsorge: Dem Herzen jetzt Gutes tun



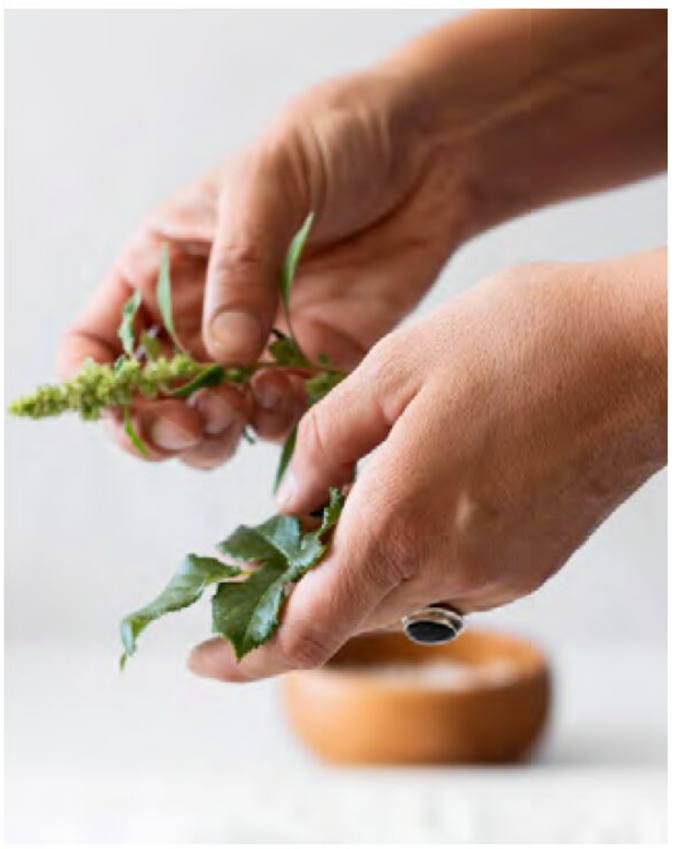


Probiotika: Sie bringen den Darm in Schwung

68

Inhalt

1 / 2026



100 Unsere Heilpflanzen-Tipps für stressige Zeiten





72 Die Möhre – ist nicht nur gut für die Sehkraft

116 Endlich gut Einschlafen und Durchschlafen



34 Quitte – warum sie eine Apotheke ersetzen kann

Gesünder leben – und heute fangen wir damit an 56



Fotos: siehe Artikel

Fit für den Winter

010 STARKE ABWEHR
mit Pflanzenkraft

014 IMMUN-BOOSTER
aus der Natur

016 INGWER
mit Schärfe gegen Übelkeit

018 KNOBLAUCH
ein bewährter Keimkiller

020 KURKUMA
Wurzel des Lebens

021 SONNENHUT
der Erkältungsschutz

022 HOLUNDER
eine Tasse voller Sterne

026 THYMIAN
das Antibiotikum der Volksheilkunde

028 ALTES WISSEN
Rezepte bei Husten und Erkältung

034 QUITTE
die Apotheke der armen Leute

038 ORANGEN
Sonnen des Winters

042 MEERRETTICH
die bayerische Zitrone

046 TEESTUNDE
der Duft der Winterzeit

Meine Gesundheit

052 DIE VIER SÄULEN
eines gesunden Lebens geraten im Alltag schnell aus dem Gleichgewicht: Warum wir gesünder leben wollen, als wir es tun

056 GESÜNDER LEBEN
fang jetzt gleich an. Wichtig ist nicht Perfektion, sondern Bewegung

060 ERNÄHRUNG
die Bausteine der Nahrung

062 GUTES FÜRS HERZ
Mithilfe der richtigen Zutaten gelingt das jeden Tag

066 PROBIOTIKA
Hilfe für die Darmflora

068 PRÄBIOTIKA
Futter für die Darmbakterien

070 VERDAUUNG
Naturheilkundliche Behandlung von Darmerkrankungen

072 DIE MÖHRE
für mehr Stärke und Konzentration

076 DIE KARTOFFEL
entzündungshemmend und sanft für Magen und Haut

080 SUPERFOOD KOHL
senkt Cholesterin und fördert die Wundheilung

084 DETOX
eine grüne Woche für mehr Energie

088 MEDITATION
Ausflug ins Licht

090 WECHSELJAHRE
sanfte Hilfe mit Heilpflanzen

Stress abbaucn

096 STRESS
einst war Stress Lebensretter. Heute gilt er als größte Bedrohung unserer Gesundheit. 10 Tipps, die helfen, den Alltag zu meistern

098 LUFTHOLEN
Techniken zum Stress abbauen

100 PFLANZENHELFER
für fordernde Zeiten

106 KOLUMNE
Pudding mit Gabel

108 LEISURE SICKNESS
warum wir genau dann krank werden, wenn wir frei haben

110 NÜSSE
die besten Snacks für anstrengende Tage

116 GUT SCHLAFEN
Schlaflosigkeit hat viele Ursachen. Was helfen kann

119 5 HEILPFLANZEN
zum Einschlafen und Durchschlafen

Rundum schön

122 7 WEGE,
um Zellen jung zu halten. Wie Anti-Aging natürlich jung hält und Longevity gutes Altern ermöglicht

126 HEILPFLANZEN
für einen gesunden, straffen Körper

130 STRAHLENDE HAUT
mit Weihrauch, Immortelle und Hagebutte

132 GLÄNZENDES HAAR
mit Klettenwurzel, Tee, Henna, Sesamöl, Brennnessel und mehr

136 WINTERKOSMETIK
Wir nehmen uns Zeit für selbstgemachte Kostbarkeiten

140 BACHBLÜTEN
Feine Naturkosmetik für empfindliche Haut

144 190 REZEPTE
und Anwendungstipps

145 QUELLEN
Infos und Bezugsadressen

146 IMPRESSUM
Das Team hinter diesem Heft

144
Alle Rezepte auf einen Blick

84
Entlastung: Eine Woche Detox mit grünen Smoothies



Pflanzen-Index

A

Abszess 43
Ackerschachtelhalm 85, 128
Ackerveilchen 90
Akne 23, 129, 137
Allergien 23, 39, 67, 111, 128
Alter 123, 124, 125, 131
Amarant 69
Ananas 71
Angelikawurzel 70
Angst 30, 40, 74, 117
Anis 117
Anisstern 24
Anti-Aging 122
Apfel 12, 17, 24, 44, 48, 69, 75, 126
Apfelessig 93, 133
Appetitlosigkeit 71, 93, 120
Aprikosen 69
Arganbaum 134
Arganöl 134, 138
Arnika 93, 130
Arteriosklerose 37, 63, 64, 65, 129
Arthritis 23, 81
Arthrose 81, 126
Artischocke 67, 68, 69
Ashwagandha 100, 109
Asthma 27, 40
Atem 26, 27, 29, 31, 40, 44, 49, 144
Ausschlag 31, 81
Autoimmunerkrankungen 21, 68
Avocado 84, 137, 139
Ayurveda 17, 135

B

Bachblüten-Mischung Rescue (Nr. 39) 142
Bärlauch 15, 18, 63, 86
Baldrian 101, 117, 120
Basilikum 85
Bauchschmerzen 40, 47, 48, 70, 73, 120
Beifuß 47, 48, 49, 50
Berberitze 48
Bergamotte 137, 139
Bertramwurzel 32, 33
Birke 24, 133, 144
Birne 48, 69, 86
Bittere Schleifenblume 70
Bitterorange (Pomeranze) 39, 40
Blähungen 26, 36, 40, 44, 63, 67, 70, 71, 94, 120
Blasenentzündung 48, 79, 128
Blattkohl 80
Blumenkohl 82
Blutdruck 18, 40, 63, 64, 68, 77, 79, 97, 129
Blutfette, erhöhte 61, 97
Blutgerinnsel 129
Bluthochdruck 64, 79
Blutung, starke 90, 92
Blutwurz 11, 90, 92
Bohnen, weiße 67, 69
Borretsch (Gurkenkraut) 87, 123
Brandwunden 78, 130
Breitwegerich 86
Brennnessel 11, 12, 23, 65, 84, 86, 94, 126, 133
Brokkoli 82
Brombeere 24, 32, 77
Bronchitis 26, 30, 40, 81
Brunnenkresse 30, 31
Bundmöhren (Frühmöhren) 73
Burnout 97

C

Candida-Befall des Darms 23, 24
Cashew 111, 112, 113
Cellulitis 81
Centaury Nr. 4 138, 141
Ceylon-Zimtbaum 47
Chai 47, 48
Chiasamen 69
Chicorée 67, 68
Chinakohl 82
Colitis ulcerosa 97
Crab Apple Nr. 10 Holzapfel 141

D

Damaszener Rose 142
Darm 11, 12, 13, 26, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 44, 61, 66, 67, 68, 70, 71, 75, 79, 80, 82, 83, 84, 87, 97, 125, 126
Dattel 86
Dauerstress 123
Depressionen 97, 117
Diabetes mellitus 47, 68, 129
Dünndarm 12, 66, 67, 68
Durchblutung 31, 44, 45, 64, 71, 79, 97, 133, 134
Durchfall 11, 67, 68, 70, 71, 79, 94

E

Eberesche 12
Echinacea (Sonnenhut) 11, 13, 21, 61
Echter Thymian 26
Ehrenpreis 137, 139
Eichenrinde 71
Ekzeme 23, 31, 37
Engelwurz, Echte 50, 127
Entzündungen 11, 27, 29, 35, 36, 45, 63, 65, 79, 97, 130, 131, 142
Erbsen 69
Erdnuss 111
Erkältung 11, 13, 21, 23, 24, 28, 29, 30, 31, 35, 37, 44, 45, 47, 49, 50, 78
Erschöpfung 30, 44, 94, 97, 142, 117, 120
Esskastanien 112



F

Federkohl 86
Feige 84, 86
Fenchel 24, 30, 50, 85, 117
Fichte 30
Fieber 24, 43, 45
Flohsamenschalen 69
Frauenheilpflanzen 49, 91
Frauenleiden 31, 36, 45, 91
Frauenmantel 50, 90, 91, 92, 124
Fruchtzuckerunverträglichkeit 39
Frühjahrsmüdigkeit 39
Frühmöhren (Bundmöhren) 73

G

Galgant 33, 64
Gänseblümchen 49, 50, 87, 93
Gänsefingerkraut 92
Gedankenkreisen 74, 118
Gefäßablagerungen 64
Gelbe Rübe 73
Gelenkschmerzen 31, 45, 131
Gemüsekohl 82
Geschwüre 37, 74, 80, 81
Gesichtsrötungen 130
Gewichtszunahme 97
Gewürznelke 24, 48
Gicht 24, 35, 37, 79, 80, 81
Giersch 65
Giftstoffe 44, 48, 49, 70, 81, 84, 85, 86, 87
Gingko 101
Ginseng 109
Goldrute 24, 86, 87
Grapefruit 12, 85
Grippe, Grippeerkrankung 13, 23, 24, 31, 40, 47, 50, 75
Grüner Tee 64
Grünkohl 80, 82, 86, 87
Gürtelrose 81
Gundermann 86
Gurke 44

H

Haare 35, 36, 132, 133, 134
Hagebutte 11, 13, 24, 30, 48, 130, 131
Halsbeschwerden 26, 31, 35, 36, 37, 40, 45, 49, 79, 88
Hamamelis 93
Hämorrhoiden 81
Harnwege 26, 29, 43, 44, 86
Haselnuss 86, 111, 112
Haut, -erkrankungen 11, 23, 24, 27, 31, 37, 40, 41, 44, 45, 75, 78, 79, 81, 82, 90, 92, 93, 94, 123, 125, 128, 129, 130, 131, 133, 134, 135, 137, 139, 140, 141, 142, 144
Hefepilze (Darm) 67, 68, 70
Heidekrautgewächs 128
Heidelbeere 48, 71, 128
Heilerde 138

Illustration: Freepik

Heilwolle 31
Heiserkeit 43
Heißhungerattacken 64
Henna, Hennapulver 134, 135
Herz, -erkrankungen 31, 40, 43, 62, 63, 64, 79, 85, 96, 117, 118, 125
Herzgespann 120
Herz-Kreislauf-Probleme 39, 61, 64
Heuschnupfen 23, 44
Hexenschuss 44
Himbeere 33, 105
Hirtentäschel 85, 86, 90, 92
Hitzewallungen 93
Holunder 13, 22ff, 23, 24, 25, 49, 50
Honig 12, 17, 24, 30, 31, 32, 45, 48, 49, 65, 81, 74, 123, 138
Hopfen 101, 105, 117, 120
Hormonschwankungen 93
Hornbeam Nr. 17 Weißbuche 142
Huflattich 49, 50
Hülsenfrüchte 61, 69, 94
Hundsrose 131
Husten 23, 26, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 40, 43, 44, 49, 50, 73, 79

I

Ignatiusbohne 120
Imkerhonig 30, 45
Immortelle 130, 131
Immunsystem 10, 11, 12, 13, 18, 21, 26, 47, 48, 67, 70, 71, 79, 83, 97, 126, 129
Impatiens Nr. 18 Springkraut 141
Infekt 12, 21, 31, 40, 41, 43, 47, 97
Ingwer 16, 17, 20, 32, 33, 45, 64, 65, 85, 86

J

Johannisbeere 48, 86
Johanniskraut 109, 120
Jojobaöl 123, 138, 142
Juckreiz 129, 137, 142

K

Kamille 11, 13, 15, 27, 30, 120, 135, 141
Kapuzinerkresse 19, 87
Kardamom 65
Karotte 17, 69, 72ff, 73, 74, 75, 87
Kartoffel 17, 36, 76ff, 126
Katarrh 23, 26, 43
Keuchhusten 26
Kichererbsen 69
Kiefer 30
Kinder 26, 31, 44, 47, 48, 49, 93, 127
Kinderkrankheiten 12
Kinderwunsch 127
Kirschblätter 29
Klettenwurzel 134
Knoblauch 18, 19, 63, 65, 67, 68, 129
Knoblauchsrauke 86
Knochenbrüche 78
Königskerze 32, 49, 50
Kohl 65, 69, 80ff, 83, 81
Kohlrabi 83
Kokosmilch 17
Kolik 35, 37
Konzentrationsprobleme 74
Kopfschmerzen 37, 78, 94, 120, 134
Koriander 85, 137, 139
Kosmetik 136ff
Krämpfe 27, 70, 73, 79, 94
Krampfadern 81
Kresse 30, 31, 43, 87, 80
Kristallsalz 29
Küchenzwiebel 18
Kümmel 71, 117
Kummer, seelischer 144
Kürbiskerne 133
Kurkuma 17, 20, 33, 65

L

Labkraut 86, 94, 95, 96
Lauch 19, 68, 129
Lavendel 30, 102, 117, 120, 124, 131
Leber 37, 43, 44, 67, 70, 117
Leinsamen 63, 69,
Leistungsdruck, -schwäche 94, 134
Leisure Sickness 108
Limone 45, 75
Linde 24, 31, 49, 50, 85, 87
Linsen 69
Lippenblütler 26
Löwenzahn 65, 84, 85, 86, 87
Longevity 126
Lungenerkrankungen 43
Lungenkraut 29

M

Magenbeschwerden 11, 12, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 43, 44, 71, 74, 78, 79, 81, 82, 83, 120
Magnesium phosphoricum (Schüßler-Salz Nr. 7) 94
Mais 69, 77
Malve 87
Mandarine 39, 50
Mandel 111, 112, 131, 137, 138, 139, 141
Mango 71, 84
Mangold 82, 86, 87
Manukahonig 33
Meerrettich 11, 15, 42, 43, 44, 45, 80
Melisse 117, 119, 120
Menstruationsbeschwerden 26, 92, 120
Mikronährstoffmangel 11
Möhre 72ff, 73, 74, 75
Morbus Crohn 97
Müdigkeit 83, 94
Mundgeruch 40
Muskatnuss 33
Muskelschmerzen 43, 44, 131
Myrrhe 144

N

Nachtblindheit 128
Nachtkerze 123, 129
Nachtschattengewächse 77
Nackenprobleme 45, 99, 118
Narbenbildung 130, 131
Nebenhöhlenentzündung 27, 44, 97
Nelke 85
Nervenentzündungen 81
Nervenschwäche 127
Nervosität 40, 120
Neuralgien 44
Neurodermitis 90, 129
Niedergeschlagenheit 30
Nierenleiden 44, 49, 86, 126
Nüsse 61, 110ff

O

Odermennig 11
Ohrenbeschwerden 23, 31, 43
Olive Nr. 23 17, 142, 144
Olive 19, 63
Omega-Fettsäuren 63
Orange 17, 38ff, 39, 40, 41, 48, 50
Oregano 19, 32

P

Pak Choi 82, 87
Pampelmuse 39
Papaya 71
Paranuss 111, 112
Passionsblume 94, 109, 120
Pastinake 73
Pekannuss 112
Pelargonien 33
Periode 94
Petersilie 86
Pfeffer 17, 20, 29, 45, 64, 65
Pfefferminze 13
Pflaumen 69
Pickel 23, 90
Pigmentflecken 131
Pinienkern 112
Pistazie 112
Präbiotika 68, 69, 125
Probiotika 66, 67
Propolis 29, 71, 138
Psoriasis 81, 129
Pubertät 93
Pu-Erh 71
Pusteln 90

Q

Quaddeln 126
Quendel (Thymian) 26
Quinoa 94
Quitte 34ff, 35, 36, 37

Pflanzen-Index

R

Radieschen 80, 87
Radikale, freie 75, 124, 128, 129, 131
Raps 63, 65, 80
Rautengewächse 39
Regelbeschwerden 92, 93, 94
Reizdarm 97
Restless-Legs-Syndrom 117
Rettich 43, 80, 87
Rheuma 23, 24, 31, 35, 36, 43, 44, 79, 81, 128
Ringelblume 24, 49, 50, 93, 141
Rock Water Nr. 27 134
Roggen 69, 133
Romanesco 82
Römische Kamille 141
Rose 50, 102, 119, 120, 124, 137, 139, 141, 142, 144
Rosenkohl 83
Rosenwurz 103, 109, 127
Rosmarin 41, 133
Rote Bete 44, 86, 87
Rote Zwiebel 63
Rotkohl 80, 83
Rübe, Weiße 83
Rückenschmerzen 31

S

Sängerkraut (Wegrauke) 29
Säure-Basen-Haushalt 126
Salatgurke 85, 86
Salbei 49, 50, 86, 93, 124
Salz 17, 29, 44, 45, 64, 65, 71, 94
Sanddornbeeren 48
Sandelholz 137, 139
Sandthymian 26
Sauerampfer 65
Sauerkraut 67, 71
Schachtelhalm 123, 128, 133
Schafgarbe 24, 50, 90, 92, 93, 102, 124
Schafwolle 31
Schilddrüsenprobleme 44, 97, 117
Schlaf 35, 36, 40, 41, 47, 50, 97, 116ff, 117, 118, 134, 142
Schlafapnoe 118
Schlaganfallrisiko 63, 83, 118
Schlüsselblume 50
Schnupfen 28, 45, 49
Schürfwunden 23
Schüßler-Salz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) 94
Schuppen 133
Schuppenbildung 133
Schwarzer Tee 135
Schwarzkohl 86
Schwarzwurzel 69
Schweißausbrüche 37
Schwellung 11
Schwermetalle 37, 71
Schwitzen, starkes 90, 93
Sehnenentzündungen 79, 81
Sellerie 30, 75
Senfölallergie 44
Sesamöl, gereiftes 134, 135, 138
Sheabutter 137, 139, 141, 142
Sheanuss 112
Silberlinde 105
Sinusitis, chronische 27
Skorbut 40, 44
Sojabohnen 69
Sonnenhut 11, 13, 21, 61
Sorgen 118
Spannungskopfschmerzen 45
Speiserübe 82
Spinat 82
Spitzwegerich 24, 50, 65, 86, 87
Sprossen, scharfe 87
Stangensellerie 86
Star of Bethlehem (Bachblüte Nr. 29), Doldiger Milchstern 137, 139, 142
Sternanis 48
Stevia 85, 86
Stiefmütterchen 90, 93
Stimmprobleme 29
Störungen, hormonelle 117
Stoffwechsel 13, 39, 48, 61, 66, 67, 70, 84, 93, 97, 124, 125, 126
Stress 11, 12, 40, 96ff, 97, 98, 99, 100ff, 120, 123, 125, 127
Süßholzwurzel 50

T

Taigawurzel 11, 100
Tanne 30
Tannine 37
Taubnessel 65, 85, 86, 87
Tausendgüldenkraut (Centaury, Nr. 4)
Thymian, Echter Thymian, 13, 15, 19, 24, 26ff, 27, 29, 30, 49, 50, 93
Tonkabohne 138, 142
Topinambur 67, 69
Traubenkernöl 123
Tuberkulose 43

U

Übergewicht 47, 61
Unruhe 59, 64, 118, 119, 30
Unverträglichkeitsreaktionen 21

V

Venenentzündung 81
Verdauung 36, 40, 44, 47, 48, 61, 66, 67, 71, 77, 80, 82, 87, 97, 117, 129
Verspannungen 31
Verstauchungen 79
Verstopfung 37, 45, 68, 70, 71, 92
Viren 13, 18, 31, 45
Vitaminmangel 40, 74
Völlegefühl 40, 44, 71
Vogelmiere 87

W

Wacholderbeeren 24, 32
Walnuss 61, 65, 111, 114
Wechseljahre 40, 90ff, 117, 124, 127
Wegeriche 85
Wegrauke (Sängerkraut) 29
Wehen 49
Weihrauch 130
Weingeist 139
Weiße Bohnen 67
Weißkohl 80, 81, 83
Weißmehl 24, 61, 71
Weizen 69
Weizenkleie 94
Wermut 117
Wiesenschaumkraut 86
Wilde Möhre 72, 73, 74, 87
Wildes Stiefmütterchen 90
Wildkräuter 11, 65, 84, 87
Wildrose 131
Wintergemüse 45
Wirbelsäule 88, 128
Wirsing 81, 83
Wollwachs 31

Y

Ylang-Ylang, äth. Öl 138
Ysop 32, 49

Z

Zähne 11, 39, 77, 130, 144
Zeder 49
Zellschäden 123, 124, 126
Zichorienwurzel 68
Zimt 17, 24, 46, 47, 48, 50, 65, 144
Zinnkraut 128
Zitrone 16, 17, 19, 29, 30, 33, 39, 41, 43, 45, 75, 85
Zitronenmelisse 24, 119
Zitronenverbene 49, 50
Zucker 24, 31, 39, 49, 61, 68, 71, 125
Zwiebel 17, 19, 31, 63, 67
Zyklusstörungen 90



Illustration: Freepik

Fit in den Winter

Auch wenn es drinnen gemütlicher ist, der beste Rat für einen gesunden Winter heißt: Rausgehen. Damit Sie ohne Schnupfennase bleiben, gibt es hier bewährte Tipps und Heilpflanzen für starke Abwehrkräfte und gegen Erkältung

Abwehrkräfte stärken

9 Immun-Booster:
- Ingwer
- Knoblauch
- Kurkuma
- Sonnenhut
- Holunder
- Thymian
- Quitte
- Orange
- Meerrettich

Altes Wissen bei:
Husten
Schnupfen
Erkältung

Wintertees für alle Sinne

Foto: Unsplash/laura-adai

Starke Abwehr mit Pflanzenkraft

Der Mensch verfügt über verschiedene Möglichkeiten, Erreger und Mikroorganismen abzuwehren, die vom Körper als fremd eingestuft werden. Mithilfe von Heilpflanzen können wir unser Immunsystem täglich stärken

Angelika Franke und Hildegard Riedmair



Foto: Unsplash/Tinkerman; Illustration: Adobe Stock/Vectormine



Makrophagen fressen Erreger einfach auf.
Durch Fasten unterstützen wir sie.

Es gibt viele Ansatzpunkte, an denen wir das Immunsystem unterstützen können. Zunächst ist es sinnvoll zu überlegen, wo unsere Schwachstelle liegt, denn es gibt viele Heilpflanzen, aus denen wir auswählen können. Einige Pflanzen wie der Sonnenhut sind immunmodulierend, andere wie der Meerrettich wirken stark antibakteriell oder antiviral. Zur Schleimhautabdichtung stehen uns Pflanzenhelfer wie der Odermennig zur Verfügung. Schließlich gibt es noch Pflanzen, die uns in Zeiten großer Stressbelastungen oder in der Rekonvaleszenz unterstützen. Die sogenannten Stressadaptogene sorgen für eine verbesserte Stressverarbeitung im Körper. Hier wären als Beispiel die Taigawurzel oder auch die heimische Brennnessel zu nennen.

OHNE MIKRONÄHRSTOFFE GEHT GAR NICHTS

Unser Organismus benötigt für einen reibungslosen Ablauf aller Funktionen eine Vielzahl von Mikronährstoffen. Das Gleiche gilt für den Aufbau von Zellen, Botenstoffen sowie wichtigen Enzymen. Bedeutsam für unser Immunsystem sind **Vitamin C, Zink, Selen, Magnesium, Vitamin E, Eisen** und vor allem sekundäre Pflanzenstoffe, wie sie in Wildkräutern, Beeren und grünem Gemüse vorkommen. Es macht aber wenig Sinn, einfach viel Vitamin C und Zink zur Vorsorge gegen Erkältungen einzunehmen, wenn grundsätzlich ein starker Mangel an Mikronährstoffen vorherrscht. Da eine **Überdosierung mit bestimmten Mikronährstoffen gefährlich** sein kann, sollten diese auf der Basis aussagekräftiger Laborwerte verordnet werden.

Unser Immunsystem: ein komplexes Meisterwerk

Zunächst schützt uns eine äußere Barriere, die zum unspezifischen Immunsystem gehört: Haut und Schleimhaut. Die Schleimhaut liegt im Inneren des Körpers, hat allerdings Kontakt zur Außenwelt, sobald wir atmen oder etwas essen. Auch die Darmschleimhaut innen zählt zur äußeren Barriere. Sie muss intakt sein, wenn sie vor Krankheitskeimen schützen soll. Um die Schleimhaut abzudichten, setzt man in der Naturheilkunde auf gerbstoffhaltige Heilpflanzen, etwa bei einer Magen-Darm-Infektion mit Durchfall.

Um Erreger abzuwehren, gehören zu unserer Barriere auch Körperflüssigkeiten, wie die Salzsäure des Magens oder antimikrobielle Stoffe im Speichel und in der Tränenflüssigkeit.

Sollte die Barriere verletzt sein, weil wir beispielsweise eine offene Stelle am Zahnfleisch haben, aktiviert der Körper die sogenannten Makrophagen. Diese Zellen fressen Erreger einfach auf. Die gerbstoffhaltige Blutwurz oder die heilkräftige Kamille unterstützen die Wundheilung und verschließen die Barriere. Zum angeborenen Immunsystem zählt das Komplementsystem. Es dient dazu, Bakterien und andere körperfremde Zellen über Signalstoffe unschädlich zu machen. Spezielle Lymphozyten, die sogenannten Killerzellen, vernichten zusätzlich laufend virus- oder krebsartig veränderte Zellen. Entzündungsreaktionen wie etwa Rötung, Schwellung und Schmerz lassen sich naturheilkundlich mit Wirkstoffen lindern, wie sie in der Brennnessel oder der Hagebutte vorkommen.

Tipp: Grünes Gemüse ist reich an Vitamin C, Vitamin K, Beta-Carotin, B-Vitaminen, Kalium, Folsäure und vielem mehr. Im Winter sollte es täglich auf den Teller.



Schwung mit Apfelessig

Apfelessig stärkt das Immunsystem. Für eine Kur gibt man morgens 1 EL Apfelessig mit 1 TL Honig in ein Glas und füllt es mit warmem Wasser auf. Am besten wirkt die Kur auf nüchternen Magen. Wer allzu empfindlich reagiert, kann den Trunk aber auch auf den Vormittag verschieben.



Immun-Smoothie

Zutaten:

- **½ Apfel ohne Kernhaus**
- **½ Grapefruit (Saft und Fruchtfleisch)**
- **1 Handvoll junge Brennnesseln**
- **100–150 ml Wasser**

Zubereitung:

Alle Zutaten pürieren und sofort trinken. Der Apfel mildert den intensiven Geschmack der Brennnessel.

Wie Antikörper schützen

Das erworbene Immunsystem produziert nach dem ersten Kontakt mit bestimmten Erregern wie dem Influenza-A-Virus spezielle Antikörper. Diese Antikörper binden sich an die sogenannten Antigene nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip. Auf diese Weise tötet unser Immunsystem Krankheitserreger ab. Bestimmte Zelltypen aus der Gruppe der weißen Blutkörperchen stehen für diese Aufgabe zur Verfügung: die T-Lymphozyten und die B-Lymphozyten, die mit den Plasmazellen für die Bildung der Antikörper zuständig sind. Als Antikörper bezeichnet man spezielle Eiweiße, die nach einer Infektion im Körper verbleiben. Aus diesem Grund erkrankt man beispielsweise an den meisten Kinderkrankheiten nur einmal, da die Antikörper lebenslange Immunität hervorrufen.

Unsere Abwehr sitzt im Darm

Eine besondere Schlüsselstellung nimmt der Darm ein. Zum einen sorgt eine intakte Schleimhaut dafür, dass fremde Organismen nicht in den Körper gelangen, zum anderen finden wir hier ein Trainingslager für unsere weißen Blutkörperchen, die unter anderem in den Peyer-Plaques gebildet und differenziert werden. Diese flachen Lymphfollikel sind im Dünndarm zu finden und machen mit allen Abwehrzellen im Darm etwa 70 bis 80 Prozent unseres gesamten Immunsystems aus. Der Großteil unserer Abwehr sitzt also im Darm.

Über Hormone kommuniziert der Darm ständig mit dem Gehirn. Wir sprechen daher auch vom Bauchgefühl. Psychischer Stress, zum Beispiel durch Sorgen oder Arbeitsüberlastung, wirkt sich unmittelbar auf unsere Darmflora und damit auf unsere Widerstandskraft aus. Im Volksmund weiß man schon lange: „Angst schlägt einem auf den Magen."

Fotos: Freepik; Adobe Stock/alicja neumiler; Pixabay/mystraysoul



Tipp: Täglich Yoga für den Bauchraum stärkt den Darm und die darin lebenden Abwehrzellen.

4 TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

1. SAUBERE HÄNDE

Auch bei Erkältungsviren ist Händewaschen eine der besten Vorsorgemaßnahmen! Viren und Bakterien lassen sich gut abwaschen und können auf diese Weise nicht von der Hand ins Gesicht und damit an die Schleimhäute gelangen. Die wichtigste Eintrittspforte für Erkältungsviren ist vermutlich die Mund- und Nasenschleimhaut.

2. HAGEBUTTE

Neben dem Vitamin-C-haltigen Fruchtfleisch der Hagebutte entfalten die getrockneten und gemahlenen Samen und Schalen eine entzündungshemmende Wirkung. Wir empfehlen aus diesem Grund, über 8 Wochen täglich 1 TL Hagebuttenpulver in Joghurt oder Müsli einzunehmen.

3. WASSER

Wassertrinken verbessert unser Immunsystem, indem es den Stoffwechsel aktiviert und Erreger aus Mund und Rachen herausspült.

4. TRAINING

Zur Erhaltung der Gesundheit ist es wichtig, unser Abwehrsystem regelmäßig zu trainieren. Es ist durchaus von Vorteil, wenn wir ab und zu an einer schwachen Erkältung erkranken, damit wir gegen die echte gefährliche Grippe besser geschützt sind.



Immuntee

Zutaten:

- 20 g Thymian
- 20 g Kamille
- 20 g Holunderblüten
- 30 g Bibernellwurzel
- 10 g Pfefferminze

Zubereitung & Anwendung:

Kräuter mit kochendem Wasser aufgießen und etwa 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Täglich drei Tassen davon trinken.



Immun-Booster aus der Natur

Kommen antibiotisch und antiviral wirksame Pflanzen rechtzeitig zum Einsatz, können wir oft Krankheiten und Resistenzen verhindern

Angelika Franke

Foto: Adobe Stock/FocusFinder

Bewegung, frische Luft und Wechselduschen bringen unser Immunsystem und unsere Psyche auf Trab, indem sie Botenstoffe im Körper aktivieren und Glückshormone verteilen.

Viele Heilpflanzen lassen sich gezielt vorbeugend essen und bei akuten Infekten gegen Viren und Bakterien nutzen. Der frische **KNOBLAUCH** verjüngt mit seinen Schwefelstoffen nicht nur unsere Blutgefäße, sondern wirkt stark antibakteriell und antiviral. Allerdings nur, wenn er frisch gegessen wird, zum Beispiel auf einer Scheibe Brot. Das Gleiche gilt für den **BÄRLAUCH**, der ebenfalls immunstärkend wirkt. Auch die scharfen Senfölglycoside des **MEERRETTICHS** dämmen, frisch gerieben, die Vermehrung von Grippe- und Erkältungsviren ein und lindern Harnwegsinfekte. Die Schärfe lässt sich dabei gut mit ein bisschen Sahne regulieren. Mit ähnlichen Wirkstoffen kann die schmackhafte, etwas mildere Kapuzinerkresse aufwarten. Sie gedeiht einfach im Balkonkasten oder im Garten.
Die **KAMILLE** gehört zu den bekanntesten antiviral und antibiotisch wirksamen Pflanzen, die wir als Tee am besten immer vorrätig haben sollten. Schon bei den ersten Anzeichen einer Infektion können wir damit den Keimen schnell zu Leibe rücken.
Als pflanzliches Antibiotikum gilt auch der **THYMIAN**. Er ist nicht nur ein beliebtes Küchenkraut, sondern wirkt gleichzeitig gegen viele Krankheitserreger. Alle Thymianarten sind vielseitig einsetzbar, am besten haben Sie stets einen kleinen Vorrat davon in der Küche oder kultivieren ihn frisch im Blumentopf. Am heilkräftigsten sind aber der **THYMUS VULGARIS** und der **QUENDEL**, den schon Hildegard von Bingen gelobt hat.

Neben den Pflanzen steht uns darüber hinaus die ganze Bandbreite der klassischen Naturheilkunde zur Verfügung. Viele Menschen haben gute Erfahrungen mit Schüßler-Salzen oder mit der Homöopathie gemacht.

TIPP: Hier gilt es, die Schwere der Erkrankung abzuwägen und rechtzeitig einen Arzt aufzusuchen, wenn es die Symptome erfordern. Die Chance, dass eine Erkrankung weniger schwer verläuft und nicht so lange andauert, liegt häufig in der frühzeitig begonnenen Behandlung.

Wir sind also gut beraten, die Erfahrungsheilkunde unserer Großeltern und Urgroßeltern mit den modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu kombinieren, wenn wir den stetig wechselnden Anforderungen an unsere Gesundheit gerecht werden wollen.

3 SCHÜSSLER-SALZE ZUM VORBEUGEN

Lutschen Sie täglich jeweils dreimal 2 Tabletten der Schüßler-Salze Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 und Nr. 8 Natrium chloratum D6.
Ferrum phosphoricum verbessert die Sauerstoffversorgung im Körper; **Kalium phosphoricum** wirkt als biochemisches Antiseptikum und Kräftigungsmittel; **Natrium chloratum** reguliert den Flüssigkeits- und Wärmehaushalt im Körper.

3 HOMÖOPATHISCHE MITTEL BEI INFEKTIONEN

Aconitum D30 als einmalige Gabe von 3 Globuli hilft bei allen akuten Infekten, die plötzlich auftreten und mit Unruhe, Angst und starkem Durst einhergehen. Besserung durch frische Luft.
Belladonna D30 als einmalige Gabe von 3 Globuli hilft bei hohem Fieber mit akuten schmerzhaften Entzündungen. Es besteht Überempfindlichkeit gegen Berührung, Licht und Geräusche. Verlangen nach Wärme.
Chamomilla D30 als einmalige Gabe von 3 Globuli hilft bei Entzündungen mit starken krampfartigen Schmerzzuständen, die mit Unleidlichkeit einhergehen. Besserung durch Wärme.



Ingwer – mit Schärfe gegen Übelkeit

Kaum ein Immuntipp kommt ohne Ingwer aus. Seine Inhaltsstoffe, allen voran die Gingerole, wirken antiviral, hemmen Entzündungen und bringen den Darm auf Trab

Marlene Buschbeck-Idlachemi

Bei uns heißt das „Oberkante Unterlippe" – dieses Gefühl von Übelkeit, das gerade noch auszuhalten ist, aber stetig latent lauert. Es tritt beim Reisen auf, nach unverträglichen Mahlzeiten, durchfeierten Nächten oder während der Schwangerschaft. Wie gut, wenn es im Haushalt heißes Wasser, eine Zitrone und eine Ingwerknolle gibt. Denn damit sind schon alle Zutaten für ein sehr wirksames Mittel gegen diese Übelkeit vorhanden. Und die Abwehrkräfte erhalten damit auch gleich einen kräftigen Schub.

Tipp: Die Onkologie der München-Klinik setzt gegen die Übelkeit bei Schluckbeschwerden unter anderem auf Aromatherapie: Ingweröl in der Duftlampe mit Wasser verdampfen lassen.

Fotos: Depositphotos/Vadim Vasenin, Freepik



Die Pflanze

Die meisten kennen nur die knubbelige hellbraune Knolle des Ingwers (Zingiber officinale) mit ihrem gelben, stark faserigen Inneren. Genauer gesagt, sein Rhizom. Solche unterirdischen Sprossen wachsen horizontal. Aus den für Ingwer so typischen Knoten können dann neue Pflanzen wachsen. Sie haben ebensolche Augen wie eine Kartoffel – und wie bei der Kartoffel dient die Wurzel als Nahrungsspeicher für die Pflanze. Das macht sie für uns so wertvoll. Aus der Pflanze wachsen schmale bis zu einem Meter hohe, schilfähnliche Blätter. Werden sie gelb, kann der Ingwer geerntet werden.

Tipp: Ingwer lässt sich prima zu Hause züchten. Dazu eine frische Knolle in einen verschließbaren Gefrierbeutel geben und in die Sonne legen, bis sich Sprosse zeigen. Der Beutel fungiert wie ein Gewächshaus. Anschließend einpflanzen und an einen hellen Platz stellen. Feucht halten.

Altes Heilwissen

Der Ingwer stammt aus Indien und China. In der ayurvedischen Heilkunde gilt Ingwer als Allheilmittel, weil er vor Übelkeit schützt, das Agni, das Verdauungsfeuer, anregt, schweißtreibend wirkt und sowohl die Galle als auch die Atmung auf Trab bringt. Das Ayurveda unterscheidet zwischen Ingwer als Pulver (Shunti) und der frischen Knolle (Ardraka). Beide wirken ähnlich, aber während das Pulver einen eher süßlichen Nachgeschmack hat, ist der der Knolle scharf.

Später brachten ihn die Römer nach Europa, wo ihn unter anderem auch Hildegard von Bingen nutzte, um ihren „Fastenkeks" zu backen, mit dem sie in Fastentage startete: „Bevor er den Ingwer-Keks nimmt, soll er sich, wenn er kalt ist, vorher am Feuer erwärmen und dann erst nehmen und nach der Einnahme eine Zeitlang wachend auf dem Bett ausruhen, und nach dem Aufstehen langsam hin und her gehen, jedoch so, daß die Kälte ihm nicht schadet."

Die Inhaltsstoffe des Ingwers

Ingwer enthält viel Vitamin C und ist reich an Magnesium, Eisen, Kalzium, Natrium, Phosphat und Kalium. Den Ruf als Immun-Superfood verdankt er den Stoffen Gingerol und Shogaol. Beide haben eine stark antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Während viele Pflanzen durch Hitze an Wirkstoffen verlieren, ist es beim Ingwer umgekehrt. Das Gingerol des frischen Ingwers wandelt sich beim Erhitzen oder Trocknen in das noch wirksamere Shogaol. Wer keinen frischen Ingwer mag, kann also bedenkenlos mit Ingwerpulver würzen.

Anwendungstipp Kapseln

Nach jüngsten Studien sollen Ingwerkapseln bei Periodenschmerzen und Migräne helfen, weil sie Kopfschmerzen, Übelkeit, Krämpfe und Muskelschmerzen reduzieren. Dazu schon ab zwei Tagen vor Beginn der Periode mindestens 2 g Ingwerpulver täglich einnehmen.

Hinweis: Ingwer wirkt blutverdünnend. Daher sollte vor einer OP und bei gleichzeitiger Einnahme von Blutverdünnern Vorsicht gelten.

Ingwerwasser

Lassen Sie 10 dünne Scheiben einer frischen ungeschälten Bio-Ingwerknolle und ein Viertel Biozitrone 10 Minuten lang in heißem Wasser köcheln. Abgießen und trinken. Je länger der Tee zieht, umso schärfer wird er. Im Ayurveda soll Ingwerwasser nur bis Mittag getrunken werden, da es belebt und anregt.

Ingwershot

Zutaten:

- **100 g Bio-Ingwerknolle**
- **2 Biozitronen**
- **100 ml Bioapfelsaft**
- **50 ml Agavendicksaft oder Biohonig**
- **1 TL Zimt oder Kurkuma**

Zubereitung:

Den geschälten Ingwer in Stücke schneiden, die Zitronen auspressen. Alle Zutaten pürieren und durch ein Sieb in eine Glasflasche füllen. Im Kühlschrank ist der Shot einige Tage haltbar. Täglich 50–100 ml pur oder verdünnt trinken.

Quelle: AOK Sachsen

Tipp: Wer es schafft, trinkt den Shot mit den Ingwerfasern. Sie sind hervorragende Ballaststoffe für den Magen (siehe auch Seite 68f).

Schnelle-Immunsuppe

Zutaten

- **300 g Karotten**
- **1 Zwiebel**
- **1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)**
- **1 EL Olivenöl**
- **400 ml Gemüsebrühe**
- **50 ml Kokosmilch oder Orangensaft**
- **Salz, Pfeffer, Kurkuma nach Geschmack**

Zubereitung

Das Gemüse schälen und würfeln, Ingwer fein hacken. Alles im Olivenöl kurz anbraten und dann 5 Minuten dünsten. Mit Brühe aufgießen, weitere 15 Minuten köcheln. Fein pürieren und Kokosmilch oder Saft unterrühren. Würzen und genießen.

Knoblauch – ein bewährter Keimkiller

Erst das Hacken oder Schneiden bricht die Pflanzenzellen des Knoblauchs auf. So kann das Allicin entstehen, dem die Knolle ihre antivirale Wirkung verdankt

Angelika Franke, Hilde Riedmair



Der Knoblauch (Allium sativum) ist eines der wichtigsten pflanzlichen Antibiotika. Seine keimtötende Wirkung beruht auf dem Gehalt an schwefelhaltigen Verbindungen, die auch antientzündlich und durchblutungsfördernd wirken. Sie haben überraschend viele gute Eigenschaften: So reduzieren sie Ablagerungen an den Gefäßwänden und senken den Cholesterinspiegel sowie den Blutdruck. Ein Nachteil ist ihr intensiver Geschmack und Geruch. Vor allem für das Immunsystem ist der Knoblauch interessant. Denn er wirkt gegen zahlreiche Bakterienstämme, aber auch gegen Viren und Einzeller. Da er die Aktivität der Makrophagen, der natürlichen Killerzellen, sowie der T-Lymphozyten stimuliert, darf man ihn getrost in die Gruppe der immunstimulierenden Heilpflanzen mit antibiotischer Wirkung einreihen.

Zur Pflanze

Hinter den schmalen Blättern und der kleinen, hübschen Blüte steckt ein Kraftpaket. Vergleichbar keimtötend wirken die Küchenzwiebel und der heimische Bärlauch. Am besten verwendet man den Knoblauch frisch in der Küche, da jede industrielle Weiterverarbeitung, zum Beispiel zu Kapseln, die Wirkung der geruchsintensiven Inhaltsstoffe reduziert. Wer den Knoblauch konservieren möchte, kann ihn einlegen, einen Ölauszug oder eine Tinktur herstellen, ohne die Wirksamkeit zu beeinträchtigen. Knoblauch ist immer mit einem typischen Aroma verbunden, das viele lieben, das aber nicht bei jedem gut ankommt.

Illustrationen: Adobe Stock/Victoria Ki; Freepik



Altes Heilwissen

Knoblauch zählt zu den ältesten bekannten Heilmitteln. Beim Bau der Cheops-Pyramide vor mehr als 4000 Jahren bereiteten Köche täglich Mahlzeiten aus Knoblauch, Zwiebeln und Lauch, um die Arbeiter gesund und kräftig zu erhalten. Für eine andere Art der Erhaltung füllten die Ägypter den keimreduzierenden Knoblauch in die Mundhöhlen von Mumien. In der Antike schildert der griechische Arzt Dioskurides die wurmtreibende und entwässernde Qualität der Knolle. Nachdem der Knoblauch in unseren Breiten angekommen war, ordnete Karl der Große an, das Heilmittel des Landvolkes in allen Gärten zu kultivieren. Im Mittelalter erhofften sich die Menschen von der stark riechenden Pflanze Schutz gegen Hexen und Geister. Filme über Vampire und Graf Dracula halten diese Idee wach und erinnern uns an die alte schutzmagische Kraft der weißen Knolle.

Anwendungstipp: Roh essen

Roh hat Knoblauch die höchste Wirkkraft. Wenn er gekocht wird, die Zehen erst kurz vor Schluss zum Essen hinzufügen.

Anwendungstipp bei Allergien

Personen, die Knoblauch nicht vertragen, können auf andere natürliche Antibiotika ausweichen. Das gilt auch für Personen, die Blutverdünner einnehmen. In Betracht kämen je nach Erkrankung zum Beispiel Thymian, Kapuzinerkresse oder auch Oregano.

Knoblauchöl

Zutaten:

› 2–3 Knollen Knoblauch
› gutes Olivenöl

Zubereitung:

Die frischen Zehen schälen und sehr klein schneiden oder pürieren. In ein kleines Schraubglas füllen und mit Öl auffüllen. Eine Woche ziehen lassen. Je nach Verträglichkeit nimmt man täglich 1 TL ein oder verwendet das Knoblauchöl in der Küche.

Zitronen-Knoblauch-Kur

Empfohlen wird, zwei bis drei Wochen lang täglich ein Schnapsglas des Elixiers zu trinken. Eine Woche pausieren, dann weitermachen.

Zutaten:

› 5 Biozitronen
› 2 Knollen Knoblauch
› 1 l Wasser

Zubereitung:

Zitronen zunächst gründlich waschen und vierteln. Knoblauchzehen auslösen und schälen. Alles im Mixer fein zerhacken, wenn erforderlich, etwas Wasser hinzufügen. Mit Wasser in einen Topf geben und alles einmal aufkochen. Saft abseihen und noch heiß in eine Flasche füllen.

„Schlempe“ nach Krämer

Zutaten:

› 100g Bio-Ingwer
› 3 ganze Biozitronen
› ½ Knolle Knoblauch geschält
› 50 g frische Kurkumawurzel geschält
› 20 schwarze Pfefferkörner

Zubereitung und Dosierung:

Alles klein schneiden, Pfeffer grob zerstoßen, mit 1 Liter Wasser aufgießen und einmal aufwallen lassen. Die Schlempe durch ein Küchentuch abseihen und in braune Flaschen füllen.
Zur Vorsorge 2x täglich nach dem Essen ein Schnapsglas pur oder mit heißem Wasser verdünnt einnehmen. Bei akutem Infekt viermal täglich.



Kurkuma – die Wurzel des Lebens

Kurkuma verdient es, eines unserer Lieblingsgewürze zu werden. Es bringt Farbe sowie fein-herbe Schärfe in Speisen und Getränke und unser Immunsystem auf Vordermann

Kerstin Möller

Bei Kurkuma handelt es sich um eine tropische Rhizomstaude, die zur Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) gehört. Die mehrjährige Pflanze wird etwa einen Meter hoch, hat kräftige, gestielte Blätter und lilafarbene bis weiße Blüten. Die lange Wurzel bildet knollige Verdickungen aus.

Schon vor rund 3000 Jahren stand Kurkuma (Curcuma longa), deren Heimat wohl Ostindien ist, wegen ihrer heilkräftigen Eigenschaften und ihres holzig-blumigen Aromas hoch im Kurs. So ist sie beispielsweise in Hindu-Ritualen ein Symbol für die Sonne.

Die Kurkumawurzel enthält Vitamin C und Mineralien wie Kalzium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium und Zink. Enthalten sind außerdem Bitterstoffe, ätherische Öle, Stärke sowie 3–5 % Curcuminoide, insbesondere Curcumin. In seiner Wirkweise soll Curcumin unter anderem der des Cortison ähnlich sein. Kurkuma bietet uns die einzige leicht zugängliche essbare Quelle von Curcumin, dem gelben Farbstoff der Knolle. Seine Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, antioxidativ sowie galle- und verdauungsfördernd.

Anwendungstipp

Die Gelbwurzel unterstützt die Leber- und Gallenfunktion, was den Fettstoffwechsel fördert und sich besonders bei Verdauungsbeschwerden bewährt hat. Auch beim Abnehmen kann das unterstützend wirken.

Kurkuma-Tee

Der Tee hat eine stärkende, wärmende Wirkung und ein scharfes Aroma. Er soll entzündlichen Prozessen im Körper entgegenwirken. Das im Pfeffer enthaltene Piperin sorgt dafür, dass das wertvolle Curcumin 20-mal besser aufgenommen wird.

Zutaten:

- **1 Stück frische Kurkuma (1,5–2 cm lang, in Scheiben schneiden) oder 1 TL Kurkuma-pulver**
- **1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **1/4 l Wasser**

Zubereitung:

Knolle oder Pulver mit kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Je nach Wunsch mit Zimt, Ingwer, Biozitrone oder Honig verfeinern. Da Curcumin fettlöslich ist, den Tee mit etwas Fett einnehmen, etwa mit warmer Milch oder Kokosöl.
Oder den Tee zu oder nach einer fettreichen Mahlzeit trinken. Bis zu drei Tassen täglich.



Sonnenhut – der Erkältungsschutz

Die Ureinwohner der Heimat der Sonnenhutarten kauten die stärkende Echinacea-Wurzel während der kraftzehrenden Jagdstreifzüge. 1885 erzählte eine indigene Frau dem Homöopathen Meyer von der wundheilenden Fähigkeit der Pflanze. Das regte in den USA ausgedehnte Untersuchungen mit aussichtsreichen Ergebnissen an

Angelika Franke

Pflanzliche Zubereitungen mit Echinacea werden bereits seit über 50 Jahren in den Apotheken beworben. Vom Purpurnen Sonnenhut wird vor allem das oberirdische Kraut als Tee oder als Frischsaftpräparat verwendet. Beim Blassen Sonnenhut kommt eher die Wurzel zum Einsatz. Die immunmodulierende Wirkung beruht insbesondere darauf, die Anzahl der immunaktiven Zellen zu steigern. Auch die Bildung der Immunglobuline wird angeregt, sodass Krankheitskeime schneller eliminiert werden können. Allerdings kann eine zu lange Einnahme das Immunsystem schwächen und Unverträglichkeitsreaktionen auslösen, weswegen man Echinacea nicht länger als sechs Wochen am Stück einnehmen sollte.

Anwendungstipp Globuli

Als homöopathisches Mittel in niedriger Potenz (D4 oder D6) kann Echinacea die Infektanfälligkeit senken und den Ausbruch einer Erkältung verhindern helfen. Eine vorbeugende Kur sollte in einem Intervall – zwei Wochen Einnahme, zwei Wochen Pause – durchgeführt werden.

Anwendungstipp Tinktur

Eine Tinktur zur Einnahme bekommt man in jeder Apotheke oder man kann sie aus der Wurzel des Blassen Sonnenhutes mit hochprozentigem Alkohol selbst herstellen. Die Dosierung für Erwachsene beträgt im Normalfall dreimal täglich 50 Tropfen.

Hinweis

Patienten mit Autoimmunerkrankungen oder anderen Systemerkrankungen dürfen keine immunstimulierenden Arzneien wie den Sonnenhut anwenden, da sich die Erkrankung durch ein fehlgeleitetes Immunsystem akut verschlimmern oder erneut ausbrechen kann.

Echinacea-Honig

Zutaten:

› etwas Sonnenhutkraut
› 1 kleines Glas Honig
› 1 mittelgroßes, desinfiziertes Schraubglas

Zubereitung:

Kräuter in ein Mullsäckchen füllen und in das mittelgroße Schraubglas geben. Mit Honig übergießen und an einem kühlen Ort 4–6 Wochen lang ziehen lassen. Kräutersäckchen herausnehmen und gut abtropfen lassen. Bis zu 3x täglich 1 TL einnehmen. Nach 2 Wochen pausieren.

Foto: Pixabay/Sonja Kalee, Freepik

Eine Tasse voller Sterne

Wie die alte Göttin wieder Licht in unsere Seele bringt. Eine Holunderreise durch den Winter

Nadja Zwecker

Foto: Unsplash/Alla Kemelmakher; Illustration: Freepik



Wenn der Holler blüht,
sind die Bienen müd.

(Bauernregel)

Der Duft des Holundertees ist nicht nur lieblich und sanft, er hat auch etwas Wildes an sich. Die ursprüngliche, ungebändigte Natur, von der wir alle abstammen, spricht durch ihn und erinnert uns an unsere Kraft. Wenn wir ihn trinken, weckt er unser Lebensfeuer wieder auf, wir bekommen glühende Bäckchen und fangen an zu schwitzen. Dabei blinken uns die Sternenblüten aus der Tasse entgegen und erinnern an unsere Unschuld als Kind.

Die Kraft von Frau Holles Lieblingspflanze

Holunderblütentee wirkt schweißtreibend, harntreibend, fiebersenkend und entzündungshemmend, er hilft bei Husten, Erkältungen und Grippe. Außerdem machen die Blüten die Schleimhäute von Nase und Kehle widerstandsfähiger gegen Infektionen. Sie können bei chronischem Katarrh, Ohreninfektionen, Allergien und Candida-Befall des Darmes helfen. Bei mehrmonatiger vorbeugender Einnahme von Holunderblütenaufgüssen zusammen mit Brennnessel fallen Heuschnupfenanfälle weniger schwer aus. Durch die schweiß- und harntreibende Wirkung helfen die Holunderblüten dem Körper zu entgiften – so lässt sich auch ihre unterstützende Wirkung bei arthritischen Beschwerden erklären. Innerlich wie äußerlich wirkt der Tee Hautunreinheiten wie zum Beispiel Pickeln, Akne oder Ekzemen entgegen. Das Waschen mit dem Hollertee klärt das Hautbild und verkleinert die Poren, eine Salbe daraus heilt des Weiteren Schürfwunden ganz wunderbar. Nehmen wir auch von den schönen, dunklen, nährenden Beeren des Hollerstrauches, die viel Vitamin A und C enthalten. Eine Abkochung aus getrockneten Beeren hilft bei rheumatischen Beschwerden, als Waschung bei Hautinfektionen und zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Sowohl die Beerenabkochung als auch der Holunderblütentee vermögen die Dauer einer Grippeerkrankung oder Erkältungskrankheit sogar bis um die Hälfte zu verkürzen!

Hochachtung für die Holundermutter

Seine reiche Hilfe und Treue ließ die Menschen früher vor dem Holunder den Hut ziehen. Man hütete sich davor, ihn zu verletzen oder gar abzuhauen, denn man wollte seine Kraft nicht schmälern und den „Holundergeist“ nicht verärgern. Bevor die Hollergaben geerntet wurden, sprach man dankende und besänftigende Verse für die „Holundermutter“ und achtete dabei ebenfalls auf die eigene reine Absicht und gute Gedanken. Auch wenn dieses Wissen, das Gefühl für das feine Wesen der Pflanzen und die Wahrnehmung der Göttin, unserer Erde, aus unserem Alltagsbewusstsein weit verdrängt wurde, ist sie doch immer da, nährt und beschützt uns. Der Holunderstrauch bildet eine Brücke zu ihr: Durch ihn können wir in ihr unterirdisches Reich hineinlauschen, wenn wir uns Zeit nehmen und uns unter seine Zweige setzen.

Bei Candida-Befall im Darm

Zutaten:
› zu gleichen Teilen Holunderblüten, Ringelblumenblüten (Calendula officinalis) und Thymian

Zubereitung:
1 gehäufter TL pro Tasse, weiter wie bei Holunder-Winter-Reise.
Zwei bis drei Tassen täglich trinken.
Während der Therapie auf Weißmehl und Zucker in jeglicher Form verzichten!

Für schöne Haut

Zutaten:
› zu gleichen Teilen Holunderblüten und Fenchelsamen

Zubereitung:
2 TL pro Tasse im Mörser zerquetschen, mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Zwei bis drei Tassen täglich trinken und das Gesicht damit waschen.

Bei leichtem Fieber

Zutaten:
› zu gleichen Teilen Schafgarbe (Achillea millefolium) und Holunder

Zubereitung:
Siehe Holunder-Winter-Reise. Vier Tassen täglich trinken. Nicht in der Schwangerschaft verwenden!

Holunder-Winterreise

Zutaten:
› 1 TL getrocknete Holunderblüten (Sambucus nigra) pro Tasse

Zubereitung:
Die Blüten zunächst mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Drei bis fünf Tassen pro Tag trinken.
Die Blüten können ebenfalls im Tee belassen werden, was sehr dekorativ aussieht.

Erkältungstee zum Vorbeugen

Zutaten:
zu gleichen Teilen:
› Holunderblüten
› Thymian (Thymus vulgaris)
› Hagebuttenfrüchte (Rosa canina)
› Brombeerblätter (Rubus fruticosus)
› Lindenblüten (Tilia cordata)
› Spitzwegerichblätter (Plantago lanceolata)

Zubereitung:
2 TL pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Der Tee darf mit Honig gesüßt werden.

Holunderbeeren-Abkochung

Zutaten:
› rund 4 EL getrocknete Beeren auf 750 ml Wasser

Zubereitung:
Die Beeren mit kaltem Wasser in einen Topf füllen. Auf dem Herd sanft köcheln, bis noch 500 ml Flüssigkeit davon übrig sind, dann abseihen und abfüllen. Kühl und gut verschlossen ist die Abkochung bis zu 48 Stunden haltbar.
Tagesdosis: 3x 100 ml

Holunder-Grippetee

Zutaten:
› zu gleichen Teilen Holunderblüten, Thymian, Zitronenmelisse (Melissa officinalis)

Zubereitung:
Siehe Holunder-Winter-Reise.
Bis zu fünf Tassen täglich trinken.

Holunderbeeren-Punsch

Zutaten:
› 500 ml Holunderbeeren-Abkochung oder Holunderbeerensaft
› 1 l Apfelsaft
› 2–3 Stangen Zimt
› 1 EL Gewürznelken
› ein Anisstern

Zubereitung:
Den Apfelsaft mit den Gewürzen in einem Topf aufkochen, 5 Minuten köcheln und weitere 10 Minuten ziehen lassen.
Anschließend abseihen und mit der Holunderbeeren-Abkochung oder dem Holunderbeerensaft mischen. Nach Belieben mit Honig süßen.

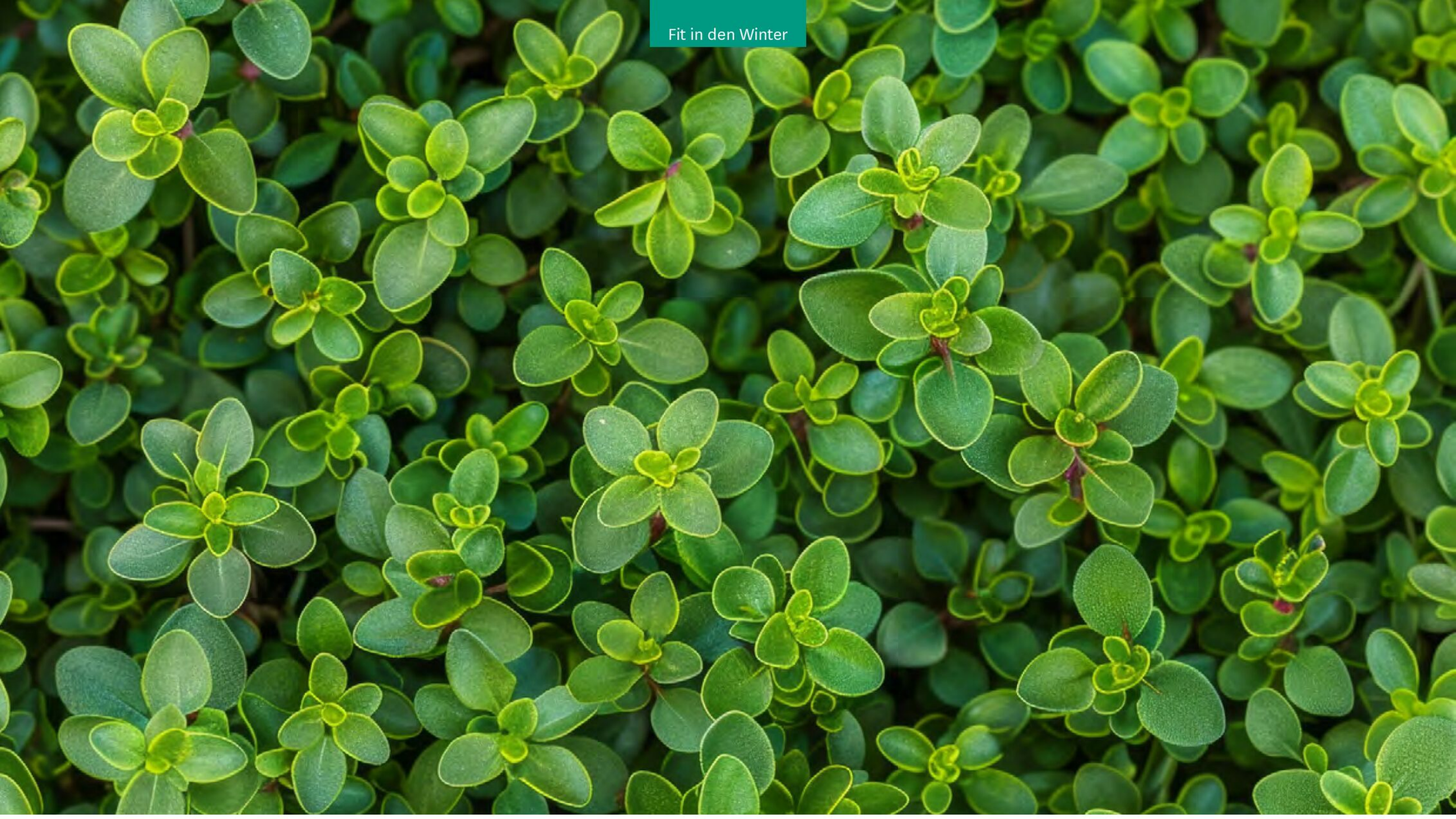
Bei Rheuma und Gicht

Zutaten:
› 30 g Holunderblüten
› 30 g Wacholderbeeren (Juniperus communis)
› 20 g Goldrutenkraut (So,lidago virgaurea)
› 20 g Birkenblätter (Betula pendula)

Zubereitung:
2 TL der Mischung pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und bei Bedarf zwei bis drei Tassen trinken.

Foto: Unsplash/Margaet Jaszkowska


Holunderblüten kann
man roh essen, Beeren und
Kraut sind roh giftig.



Thymian, das Antibiotikum der Volksheilkunde

Dieses hübsche, kleine Küchenkraut ist eine der wichtigsten Heilpflanzen für alle Erkrankungen der Atemwege. In seiner Heimat wurde Thymian wegen seiner desinfizierenden und antiseptischen Wirkung geschätzt

Angelika Franke, Hildegard Riedmair



ECHTER THYMIAN
Thymus vulgaris

Verwendete Teile: Blüten, Kraut, Blätter
Wirkung: antibakteriell, desinfizierend, entzündungshemmend, krampflösend, schleimlösend
Anwendungsgebiete: Bronchitis, Katarrhe der oberen Luftwege, Halsentzündungen, (Keuch-)Husten, Harnwegsinfektionen, Darmprobleme, Blähungen, Sodbrennen, Menstruationsbeschwerden, zur Stärkung des Immunsystems
Cave: nicht bei Schwangeren, Stillenden und (Klein-) Kindern anwenden
Weitere Namen: Römischer Quendel, Kuttelkraut, Gartenthymian, Arzneipflanze des Jahres 2006, Heilpflanze des Jahres 2001

Die Spur des würzigen Halbstrauchs führt uns vom alten Ägypten über Griechenland und Rom bis in die benediktinischen Klostergärten nach Mitteleuropa. Der in der Naturheilkunde häufig verwendete Thymus vulgaris gedeiht, anders als der heimische Quendel oder Sandthymian, in unseren Breiten meist lediglich kultiviert.

Zur Pflanze

Die Inhaltsstoffe des Lippenblütlers wirken nachweislich gegen Keimwachstum und haben zusätzlich antivirale, pilzfeindliche und krampflösende Eigenschaften. Das breite Wirkungsspektrum verdankt der Thymian seinem hohen Anteil an verschiedenen ätherischen Ölen (1,0–2,5%).

Altes Heilwissen

Der bei uns als Würzkraut bekannte Thymian wurde bereits

Fotos: Pixabay/Hans; Getty Images/fcafotodigital, Ivan Burmistrov



Thymian ist ein echter Bienenfreund.
Thymianhonig hilft bei Husten und in Nasensprays bei chronischer Sinusitis und Nebenhöhlenentzündung.

im Altertum in Ägypten als Zusatz für Balsame benutzt. Als Räucherpflanze hatte der Lippenblütler im antiken Griechenland einen Platz bei Fruchtbarkeitsritualen und zur Reinigung von Altären. Im 11. Jahrhundert n. Chr. kam das Heilkraut in Mitteleuropa an. Hildegard von Bingen erwähnt den Thymian und Adam Lonitzer (Lonicerus) empfiehlt Thymian etwa bei Atemwegserkrankungen wie Asthma und Atemnot. Der im Arzneibuch geführte Thymus vulgaris blüht klein und lilarosa, kommt jedoch in unseren Breiten nicht wild vor.

Anwendungstipp Hydrolat

Besonders mild ist ein Hydrolat mit Thymian. Durch eine Sprühflasche verteilt sich das heilsame und duftende Pflanzenwasser sehr fein – auch im Mund- und Rachenraum. Damit halten wir Entzündungen in Schach. Bei Hautakne dient das Hydrolat als Gesichtswasser oder für Cremes.

Anwendungstipp Erkältung

In den oberen Atemwegen unterstützt Thymol die Aktivität der Flimmerhärchen und die Verflüssigung von zähem Schleim. Dadurch löst eine Inhalation sowohl festsitzendes Sekret als auch Krämpfe in den Atemwegen. Gute Heilerfolge erzielen wir mit Tee oder Tinktur bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Thymiantee

Zutaten:
› **1 TL fein geschnittener Thymian pro Tasse**

Zubereitung:
Kraut mit kochendem Wasser übergießen und den Tee zugedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen.

Brustwickel bei Husten und Erkältung

Zutaten:
› **3 EL Thymian**
› **0,5 l kochendes Wasser**
› **1 Schüssel**
› **1 Geschirrtuch aus Baumwolle**
› **1 Frotteehandtuch**
› **1 Wolltuch**
› **1 flach gefüllte Wärmflasche**

Zubereitung & Anwendung:
Mit dem Thymian einen Tee bereiten. Ein Geschirrtuch auf Brustgröße falten und mit dem Tee tränken. Danach gut auswringen und nicht zu heiß auf die Brust legen. Darüber ein trockenes Tuch und ein Wolltuch breiten und die leicht befüllte Wärmflasche obendrauf legen. 20 Minuten ruhen, Wickel abnehmen, die Brust eincremen und nachruhen.

Inhalieren mit Thymian und Kamille

Zutaten:
› **2 EL Thymian**
› **2 EL Kamille**
› **1 l kochendes Wasser**
› **1 große Schüssel**
› **1 großes Handtuch**

Zubereitung & Anwendung:
Aus Kräutern Tee bereiten und in die Schüssel geben. Den Kopf unter dem Handtuch über die dampfende Schüssel halten und inhalieren. Das Handtuch verhindert, dass die Dämpfe zu schnell kalt werden und sich verflüchtigen. Eine Tasse Tee im Anschluss trinken, unterstützt die Wirkung.

Altes Wissen: Rezepte bei Husten & Erkältung

Kein Winter ohne Husten und Schnupfen. Und jedes Jahr probieren wir dabei neue Tipps und Heilmittel aus. Hier unsere besten

Redaktionsteam



KIRSCHBLÄTTER

Falls der Kirschbaum im Garten noch Blätter hat, holen Sie sich eine Handvoll als Vorrat

Nasenspray

Zutaten:

- 1 g Kristallsalz
- 5 Tropfen Propolistinktur
- Behälter für Spray oder Pipettenflasche (aus der Apotheke)

Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf 100 ml Wasser einmal aufkochen und dann wieder auf Körpertemperatur abkühlen lassen.
2. Das Salz darin auflösen und die gewünschte Menge Sole dann mit einem Trichter in ein Sprayfläschchen oder eine Pipettenflasche füllen.
3. Die wasserlösliche Propolistinktur zugeben, den Behälter verschließen und alles kräftig schütteln. Fertig!

Nach Bedarf mehrmals täglich einen Stoß aus dem Nasenspraybehälter oder 1–2 Tropfen aus der Pipettenflasche in jedes Nasenloch geben.
Das Nasenspray hält sich 2–3 Wochen. Da es nicht abhängig macht, können Sie es auch länger als eine Woche am Stück benutzen. Melanie Wenzel

Hustentee mit Lungenkraut

Zutaten:

- 30 g Lungenkraut
- 20 g Thymian

Zubereitung:

1 TL der Mischung pro Tasse mit siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. HR

Wegraukentee bei Erkältungen

Dieser Tee soll bei Husten und anderen Atemwegsbeschwerden helfen. Wegrauke (Sisymbrium officinale) löst den Schleim und erleichtert die Atmung. Der Tee aus der Wegrauke wurde früher Sängern mit Stimmproblemen verordnet. Deshalb gilt die Pflanze auch als „Sängerkraut".

Zubereitung:

2 TL frisches Wegraukenkraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Warm trinken. KM

Tee aus Kirschblättern

Für den Tee pflücken Sie eine Handvoll Kirschblätter, waschen sie und schneiden sie klein. Die Blätter mit einer Tasse siedendem Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen. Dann seihen Sie die Flüssigkeit ab. Am besten drei Tassen täglich davon trinken. Tee aus Kirschblättern entwässert, hilft bei Entzündungen der Harnwege und wirkt schleimlösend als Mittel gegen Husten.

Ein Aufguss getrockneter Kirschstängel findet wegen seiner schleimlösenden Wirkung Anwendung bei langwierigem Husten und bei Bronchitis. KM

Frische Zitrone

Ein altes Hausmittel empfiehlt, eine frische Zitrone in vier Teile zu schneiden und diese mit Salz und schwarzem Pfeffer zu bestreuen. Danach in die Schnitze hineinbeißen und sie auslutschen. KM

Fotos: Adobe Stock/Anna; Depositphotos/Depositphotos/Anton Matyukha



BRUNNENKRESSE

Kressesirup hält sich nur wenige Tage im Kühlschrank. Zum Glück treibt Brunnenkresse auch im Winter frisches Grün

Inhalation mit Thymian und Kamille

Zutaten:

- 1 l kochendes Wasser
- je 2 EL Thymian und Kamille
- 1 große Schüssel
- 1 großes Handtuch

Anwendung:

Aus Kraut und Wasser einen Tee bereiten und in die bereitgestellte Schüssel geben. Den Kopf unter dem ausgebreiteten Handtuch über die dampfende Schüssel halten und inhalieren. Das Handtuch verhindert, dass die Dämpfe zu schnell kalt werden und sich verflüchtigen. Anschließend darf noch eine Tasse Tee getrunken werden. Das unterstützt die Wirkung. AF, HR

Brustwickel bei Husten und Erkältung

Zutaten:

- Thymiantee aus 3 EL Kraut und 500 ml kochendem Wasser
- 1 Schüssel
- 1 Geschirrtuch aus Baumwolle
- 1 Frotteehandtuch
- 1 Wolltuch
- 1 flach gefüllte Wärmflasche

Anwendung:

Ein Geschirrtuch auf die passende Größe falten und mit dem Tee tränken. Danach gut auswringen und nicht zu heiß auf die Brust legen. Darüber kommen ein trockenes Tuch und ein Wolltuch. Zusätzlich dürfen wir noch eine leicht befüllte Wärmflasche darauf legen. So ruht der Patient für 20 Minuten, bevor der Wickel wieder abgenommen wird. Anschließend die Brust eincremen und nachruhen. AF, HR

VITAMIN C IM TEE

Viele Winter- oder Erkältungstees werben mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt. Meist transportieren Hagebutten das Vitamin, das eigentlich in der Hitze zerfällt, denn sie haben so viel davon, dass auch nach dem Kochen noch genug im Tee verbleibt. Wer gern noch einen Spritzer Zitronensaft in die Teetasse gibt, sollte das am besten tun, wenn der Tee schon etwas abgekühlt ist. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. MBI

Selleriesirup bei Bronchitis

Dieser Sirup hilft bei Bronchitis und festsitzendem Husten, bei nervöser Unruhe und Angst sowie bei Erschöpfungszuständen und Niedergeschlagenheit.

Zubereitung:

Schälen Sie ein Stück Sellerie und schneiden Sie es in kleine Stücke. Dann geben Sie alles in Ihre Saftpresse, bis Sie 150 g frischen Selleriesaft haben. Diesen verrühren Sie vorsichtig mit 150 g gutem Imkerhonig (am besten Fenchel-, Thymian- oder Lavendelhonig). Erwärmen Sie das Ganze bei kleiner Flamme, es darf nicht kochen! Danach den Sirup luftdicht in einem sterilisierten Glas verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich etwa drei Monate. Empfohlen wird dreimal pro Tag ein Esslöffel. KM

Eingelegte Waldspitzen

Circa 10 bis 15 Triebspitzen von Kiefer, Fichte oder Tanne in 500 g Honig einlegen und ein bis zwei Wochen ziehen lassen. Anschließend herausfischen und als Süßigkeit genießen.
Der Honig ist eine hervorragende Hustenmedizin! NZ



ZWIEBELSIRUP

Soll der selbst gemachte Husten-saft Kleinkindern helfen, sollte man keinen Honig verwenden

Zwiebelsäckchen

Auch gegen Ohrenschmerzen ist die Zwiebel ein gutes Mittel, und zwar nicht nur im Winter, sondern auch im Sommer nach intensivem Schwimmen und Tauchen.
Hacken Sie 2–3 Zwiebeln und füllen Sie sie in ein kleines Stoffsäckchen oder eine Socke. Bringen Sie etwas Wasser in einem Topf zum Kochen. Drehen Sie den Topfdeckel um und legen Sie Säckchen oder Socke auf den Deckel, bis sie warm sind. Nehmen Sie sie vom Deckel und rollen Sie mit einer Flasche über Säckchen oder Socke, um etwas Saft auszupressen. Legen Sie das Säckchen mindestens 1–2 Stunden auf das schmerzende Ohr, am besten die ganze Nacht. YG

Zwiebelsirup

Bei Husten und Erkältung kann ein Zwiebelsirup Wunder wirken. Schneiden Sie mehrere große Zwiebeln in Scheiben, vermischen Sie sie mit Zucker oder Honig und lassen Sie die Mischung über Nacht ziehen (mindestens 12 Stunden). Nehmen Sie alle 2–3 Stunden 1 bis 2 Esslöffel des wässrigen Saftes, der sich mit der Mischung gebildet hat. YG

Lindenblütentee nach Kurt Allgeier

Bei leichten Erkältungen wird ein Teelöffel der getrockneten Lindenblüten mit einer Tasse kochendem Wasser überbrüht und sofort abgeseiht.
Man trinkt am besten abends vor dem Schlafengehen eine Tasse. Bei schwerer Erkrankung lässt man den Tee fünf Minuten ziehen, bevor man ihn möglichst heiß trinkt, und zwar bis zu drei Tassen täglich.

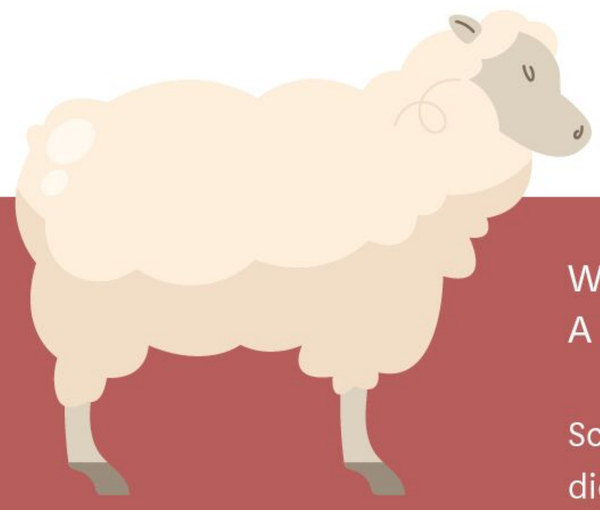
Hinweis: Für Kinder und Herzpatienten ist dieser Tee nicht geeignet.

Brunnenkressesirup

Dieser Sirup beschleunigt die Erholung der Atemwege nach einem Virus.

Zutaten:
- 6 Blätter Brunnenkresse
- 3 EL Wasser
- 3 EL Honig

Zubereitung:
Die Kresseblätter mit 3 EL Wasser im Mixer zerkleinern. Diese Masse dann mit den 3 EL Honig mischen. In einem undurchsichtigen Gefäß über Nacht stehen lassen. Abfüllen und luftdicht verschließen.
1 EL des Sirups alle vier Stunden wirkt unterstützend etwa bei grippalen Infekten und zur Blutreinigung. KM



WICKEL UND UMSCHLÄGE AUS HEILWOLLE

Schon der griechische Arzt Dioskurides kannte die Heilwirkung von Wolle und Wollwachs bei Verspannungen, Entzündungen, Schmerz und Ausschlägen. In der Naturheilkunde kommt Heilwolle auch bei Erkältung, Rückenschmerzen, Rheuma, Ekzemen und Frauenleiden zum Einsatz.

Heilwolle ist unbehandelte Schafwolle ohne chemische Zusätze. Sie wird direkt auf die Haut gelegt und darf nicht gewaschen oder von Tinkturen durchnässt sein, damit sie atmungsaktiv bleibt.
Die kleinen Wollhärchen reiben auf der Haut und regen so die Durchblutung an, was die Wirkung des in der Wolle enthaltenen Lanolins verstärkt. Der Patient nimmt dies durch Wärme und ein leichtes Kribbeln auf der Haut wahr.

Bei Halsschmerzen und Husten legt man unter ein T-Shirt oder unter den Schlafanzug eine Schicht aus Wolle direkt auf Brust und Hals. Ein kleiner Bausch Heilwolle auf dem Ohr (am besten unter einer dünnen Mütze) lindert Ohrenschmerzen. Bei Gelenkschmerzen und Verspannungen hilft ein wärmender Umschlag aus Heilwolle. MBI

Fotos: Depositphotos/bhofack2, NewAfrica



Damit die Schleimstoffe der Heilpflanzen wirken können, sollte Tee aus Königskerze oder Isländisch Moos mit kaltem Wasser angesetzt und dann sanft erwärmt werden.

Tee gegen Reizhusten

Zutaten:

- 1 TL getrocknete Königskerzenblüten
- 150 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Die Blüten mit dem Wasser übergießen, gut eine halbe Stunde ziehen lassen und im Anschluss daran durch ein feines Teesieb oder einen Papierfilter abseihen. Das Filtern ist bei der Reizhustenanwendung besonders wichtig, da die feinen Härchen auf den Blütenblättern den Hustenreiz verstärken würden.

Vor dem Trinken leicht erwärmen: Immer frisch zubereiten, um eine Keimbildung zu verhindern. 2–3 Tassen schluckweise über den Tag verteilt trinken. HR

Husten-Wein

Verwendung in der Hildegard-Medizin: bei Husten, Bronchial- und Atemwegserkrankungen, kann auch bei Schnupfen und Nebenhöhlenentzündung helfen.

Zutaten:

- 10 g Bertramwurzel, getrocknet
- 10 g Brombeerblätter, getrocknet
- 10 g Ysop (Kraut), getrocknet
- 10 g Oregano, getrocknet
- 150 g Honig
- 1 l Biowein

Zubereitung:

Honig und die Kräuter im Wein 2–3 Minuten lang köcheln. Danach abseihen und heiß abfüllen.

Anwendung:

Nach den Hauptmahlzeiten ein Schnapsglas davon trinken. EE

Wacholderbeeren-Würze

Verwendung in der Hildegard-Medizin: Bei Superinfektion der Bronchien, festsitzender Verschleimung bei Asthma. Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit oder bei vorliegenden Nierenerkrankungen einnehmen!

Zutaten:

- 1 EL Wacholderbeeren, frisch oder getrocknet
- 0,5 l Wasser
- 1 EL Bioweinessig
- 1 EL Süßholz
- 1 TL Ingwer, fein gehackt
- 200 g Honig

Zubereitung:

Die Wacholderbeeren im Wasser 10 Minuten lang kochen lassen. Eine Stunde ruhen lassen. Durch ein Tuch seihen und Essig, Süßholz, Ingwer und Honig hinzufügen. Aufkochen lassen. Durch ein Tuch filtern, bis der Sud klar ist.

Anwendung:

Nach dem Essen und auf nüchternen (leeren) Magen 3x täglich ein Schnapsglas voll einnehmen. Als Kur nur, bis die Entzündung zurückgeht. EE

Ingwer-Kurkuma-Oxymel

Zur Stärkung des Immunsystems
nach Detlef Mix

Zutaten:
- 250 g Manukahonig (MGO 100+)
- 100 ml naturtrüber Bioapfelessig
- 15 g Bioingwer
- 15 g Biokurkuma
- 1/2 Biozitrone
- 1/2 TL grober, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:
Honig und Essig in einem verschließbaren Glas gründlich verrühren. Ingwer und Kurkuma fein reiben, Zitrone in Scheiben schneiden. Alle Zutaten zu dem Essiggemisch geben und 14 Tage kühl stellen. Täglich umrühren. Dann abgießen. Mit kaltem Wasser genießen (ein Schuss Oxymel pro Glas).

TIPP: Inhalieren mit Manukaöl
Das aus den Blättern destillierte Manukaöl enthält über 30 verschiedene Wirkstoffe, darunter Cineol, das gegen Erkältung hilft. Zum Inhalieren 5 Tropfen Öl in eine Schüssel mit 2 l heißem Wasser geben und den Dampf unter einem Tuch 10–20 Minuten lang einatmen.



Neu entdeckt: Manuka, der Wunderhonig

Erst Ende 1990 wurde die außerordentliche Heilkraft des Manukahonigs entdeckt. Nach aktuellem Stand kann der Honig aus den Blüten der Südseemyrte den Heilungsprozess bei Hautkrankheiten, Wunden und Verbrennungen unterstützen und die Hautalterung verlangsamen. Darüber hinaus soll er das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindern, bei Infektionen durch Viren und Pilze helfen, die Abwehrkräfte stärken und Atemwegsinfekte lindern.
Das Besondere ist der hohe Gehalt an Methylglyoxal (MGO), das bei der Honigreife entsteht und dem der Honig seine hohe antibakterielle Wirkkraft verdankt. MBI

Pelargoniengewürz-Mischung

Das „Grippe- und Schnupfenpulver" zum Schutz vor Erkältungen, zur Abwehrstärkung, bei akuten Atemwegsinfekten schleimlösend und bakterienabtötend.

Zutaten:
- 15 g Storchenschnabelkrautpulver (Pelargonienpulver)
- 10 g Bertramwurzelpulver
- 4 g Muskatnusspulver

Zubereitung:
Die Kräuterpulver gut mischen, in ein dunkles Schraubglas abfüllen und dunkel und trocken lagern. Innerhalb von sechs Monaten aufbrauchen.

Anwendung:
Bei Schnupfen äußerlich auf die Nasenflügel oder nur daran riechen oder 1–3 Messerspitzen auf (Dinkel-)Brot oder pur aus der Hand lecken.
Bei gereiztem Rachen, Hals und Stimme auch als Glühweingewürz: ½ TL in heißen Wein einrühren. Bei Grippekopfschmerz 1 Messerspitze mit ein paar Salzkörnern zusammen einnehmen. EE



Pelargonienpulver und Himbeerwasser

Bis heute vertrauen viele auf das Wissen der Hildegard von Bingen. Zur Abwehr von Grippe und Infekten mischte sie aus Geranium, Bertram und Muskatnuss ein Pulver und empfahl, täglich einen halben Löffel davon ins Essen zu mischen. Als Pelargoniengewürz oder Pelargonienmischpulver lässt sich die Rezeptur auch heute noch fertig angemischt bestellen oder in der Apotheke kaufen.
Weniger bekannt ist Hildegards Erkältungssaft aus 200 ml Wasser, 3 Messerspitzen Galgant und 2 EL reinem Himbeersaft. Galgant ins warme Wasser rühren, dann Himbeersaft zugeben. Den Fiebersaft warm über den Tag verteilt in kleinen Portionen trinken. KM



LESETIPP
Die drei Hildegard-Rezepte auf diesen Seiten stammen aus dem Buch „Heilweine und Kräutertränke nach Hildegard von Bingen" der erfahrenen Kräuterpädagogin Elisabeth Engler. Freya Verlag, 2020,
Preis: 14,90 Euro (D, A)
ISBN 978-3-99025-420-2

Fotos: Adobe Stock/photosvac; Hersteller (2)

Die Quitte

Bis in die 1960er-Jahre war die Quitte als „Apotheke der armen Leute“ noch recht populär. Danach geriet sie in Vergessenheit. Inzwischen erlebt sie ein Comeback

Kerstin Möller



Fotos: Freepik; Adobe Stock/kamenuka; Köhlers Medizinal-Pflanzen



Anwendungstipp Halsschmerzen: Getrocknete Fruchtstücke werden in Wasser eingeweicht. Danach eignen sie sich zum Essen oder Lutschen, auch für die kleinen Lieblinge.

Geht es um Quitten, huscht mir ein Lächeln übers Gesicht, denn Quitten erinnern mich an meine Kindheit. Diese haarigen, harten, rundbauchigen Gesellen, die in mehrfacher Hinsicht so eigenwillig sind: schwer zu schneiden, mühsam zu entsaften, und wie lange das immer dauerte! Doch Herbst um Herbst wurde aller Unbill getrotzt und der große Topf zum Entsaften in der Küche aufgestellt. Geduldig wurden die Früchte aus dem Garten abgerieben, geputzt, geschnitten, gekocht und passiert – die Prozedur schien ewig zu dauern! Aber dann standen sie da: die Flaschen mit dem goldenen, wunderbar aromatischen Saft, der herrlich als Schorle schmeckte oder zu feinem Quittengelee weiterverarbeitet wurde.
Die Quitte (Cydonia oblonga) gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Seit viertausend Jahren wird sie als Obstbaum oder -strauch angepflanzt. „Quitte“ geht auf das lateinische „(malum) cydonium“ (Quittenapfel oder Kydonischer Apfel) bzw. das griechische „(melon) kydónion“ zurück. Ursprünglich war die wärmeliebende Quitte südlich des Kaukasus beheimatet. Von dort gelangte sie in die Türkei, den Iran, nach Turkmenistan, Syrien und Afghanistan. In Griechenland werden Quitten seit 600 v. Chr. kultiviert, bei den Römern seit etwa 200 v. Chr. Über Nordafrika erreichte die Quitte Portugal, wo sie bei der Namensgebung unserer Marmelade mitwirkte – das portugiesische Wort für Quitte heißt Marmelo.
Heute gibt es Quittenbäume auf allen fünf Kontinenten. Sie bevorzugen sonnige, luftige Standorte, wichtig ist stets ausreichender Abstand zu den Nachbarbäumen.

Verkannte Zierquitte

Aus Gärten und Grünanlagen sind die Zierquitten (Japanische Quitten, Chaenomeles japonica) bekannt. Allerdings wissen wohl nur die wenigsten, dass sich ihre Früchte ebenfalls verwenden lassen, um Saft zu gewinnen, Gelee zu kochen und Quittenbrot herzustellen. Zum Einmachen oder für Kompotte sind die Früchte jedoch ungeeignet.



QUITTE
Cydonia oblonga
Verwendete Teile: Früchte, Blätter, Kerne
Wirkung: adstringierend, schleimlösend, blutbildend, entzündungshemmend, harntreibend, kühlend
Anwendungsgebiete: Erkältung, Husten, Halsentzündung, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Magen-Darm-Probleme, Magenschleimhautentzündung, Frauenleiden, Schlafstörungen, Rheuma, Gicht, Haarausfall
Cave: Verzehr im Übermaß kann zu Koliken und Darmproblemen führen
Weitere Namen: Kitte, Kötte, Quiddje



Quittensaft

Zutaten

› 5–6 reife Quitten

Zubereitung

Quitten mit einem trockenen Küchentuch abreiben, zerkleinern und pressen. Oder rundherum mit einer Gabel einstechen, in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und etwa eine halbe Stunde garen. 24 Stunden stehen lassen. Topfinhalt durch ein feines Mulltuch gießen und den Saft auffangen. Einmal angebrochen, sollte der Saft im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von fünf Tagen verbraucht werden.

ANWENDUNGSTIPP
HALSSCHMERZEN

Getrocknete Fruchtstücke sind ebenfalls eine Empfehlung bei Halsschmerzen und gegen Husten. In Wasser eingeweicht zum Essen oder Lutschen eignen sie sich als reines Naturprodukt auch für die kleinen Lieblinge.

ANWENDUNGSTIPP
QUITTENSAFT

Der Saft der ganzen Früchte soll durch Schleim und Gerbstoffe bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Verdauungsstörungen, etwa Blähungen und Magenbeschwerden helfen. Bei Frauenleiden, Schlafstörungen, Rheuma und Haarausfall wurde er auch verwendet.

Mythologie und Kultur

Nicht zuletzt wegen ihrer goldenen Farbe, dem stimmungsaufhellenden, intensiven Duft und ihrer üppigen, runden Form galten Quitten seit alters her als Symbol für Liebe, Glück, Fruchtbarkeit, Freude und Unvergänglichkeit. Im alten Rom stellte man Quitten in die Empfangsräume, um die Gäste durch ihren Duft zu erfrischen, und Brautpaare trugen Quittenkerne bei sich für eine glückliche Ehe. Bis ins 18. Jahrhundert herrschte der Glaube, dass der Verzehr von Quitten für schöne, kluge, geschickte und fleißige Kinder sorgen würde. Im England der viktorianischen Zeit schenkte ein Herr, der ernste Absichten hegte, der Dame seines Herzens eine Quitte oder Quittenkonfekt. Letzterem war auch Johann Wolfgang von Goethe sehr zugetan. Noch heute ist die Quitte fester Bestandteil der Hochzeitstafeln in südlichen und südosteuropäischen Ländern.

Quitte in der Küche

Die Quittensorten, die hierzulande beheimatet sind, eignen sich nicht für den Rohverzehr, da sie hart und bitter sind. Sorten wie die in der Türkei angepflanzte Shirin-Quitte lassen sich roh essen. Bei den mitteleuropäischen Sorten muss vor der Verarbeitung der Früchte zunächst immer der bitterstoffreiche Flaum oder Pelz mithilfe eines rauen Tuches entfernt werden.
Klassiker sind aus dem Saft hergestelltes Quittengelee und Quittenbrot. Vor allem morgens verzehrt, soll es magenstärkend sowie verdauungs- und appetitanregend wirken. Es gibt natürlich eine Unmenge an Kochrezepten mit Quitten – in Griechenland, der Türkei oder Marokko etwa werden sie geschält und in Stücke geschnitten wie Kartoffeln mit dem Bratenfleisch im Topf geschmort. Einfach köstlich!

Was in der Quitte steckt

Quitten sind reich an Vitamin C und Kalium. Sie enthalten Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und Fluor, Gerbstoffe, organische Säuren und Schleimstoffe. Dem hohen Pektingehalt der Quitte wird eine darmreinigende Wirkung zugeschrieben, indem

Fotos: Shutterstock/Africa Studio; Adobe Stock/Reika



Getrocknete Quittenkerne werden wie ein Hustenbonbon gelutscht. Zerkauen soll man die Kerne nicht, da dann (giftige) Blausäure freigesetzt wird.

schädliche Stoffe wie Bakteriengifte, Cholesterin, Gallensäure und Schwermetalle gebunden und auf natürliche Weise ausgeschieden werden. In der Kosmetik wird sie heutzutage auch verwendet und unterstützt besonders bei rissiger Haut oder Ekzemen.

Altes Heilwissen

„Eine Apotheke für arme Leute." Dieser Ausspruch geht auf Hieronymus Bock (1534) zurück, doch schon seit der Antike wusste man um die Heilkraft der Quitte. Zu Heilzwecken wurden neben der Frucht auch Blätter, Blüten, Samen und Holz verarbeitet. Aus dem vierten Jahrhundert v. Chr. stammt eine Aufzeichnung von Hippokrates von Kos, die den Schleim, den Quittenkerne absondern, als Heilmittel gegen Husten und Halsentzündungen empfiehlt, da die Schleimstoffe den Schmerz lindern und die Gerbstoffe (Tannine) die Schleimhaut stärken. Die Samen sollen nur unzerkleinert genutzt werden, da sonst Blausäure aus Amygdalin frei wird. Da es sich dabei um Glykosid-Amygdalin handelt, sollen jedoch bei maßvollem Verzehr keine negativen Auswirkungen zu befürchten sein. Auch bei Zedler (18. Jahrhundert) findet sich eine Anleitung zur Herstellung eines Schleims aus Quittenkernen, der Hustenreiz lindern und mild abführend wirken soll.

Quitte in der Heilkunde

Bis heute findet die Quitte in der Volksheilkunde Anwendung, etwa in Südosteuropa, in China, Indien, Mexiko und Chile. In den naturheilkundlichen Büchern der Hildegard von Bingen hatte die Quitte ebenfalls ihren Platz. Die Äbtissin empfiehlt sie bei Gicht, Hautausschlägen, Ekzemen, Geschwüren und Arteriosklerose. „Denn wer Gicht hat, esse oft diese Frucht gekocht und gebraten, und sie unterdrückt sie in ihm so, dass diese weder seine Sinne abstumpft noch seine Glieder bricht." Hildegard setzte sie auf gleiche Weise bei sehr starkem Speichelfluss, Geschwüren und Übelriechendem im Körper ein. Bei Gicht empfahl sie, Quittenmus auf die schmerzenden Gelenke aufzutragen. Im Übermaß sollte man Quitten aber nicht verzehren, da dies zu Koliken und Darmproblemen führen könne.

Gurgelwasser bei Halsschmerz

Zutaten

› **3–4 getrocknete Quitten**

Zubereitung

Die Früchte so lange in frischem Wasser einlegen, bis dieses schleimig ist. Die Quitten entfernen. Das Quittenwasser unverdünnt anwenden. Bei entzündetem Hals mehrmals täglich damit gurgeln.

Quittenmus gegen Erkältung und bei Verstopfung

Zutaten

› **4–5 Quitten**

Zubereitung

Quitten mit einem Küchentuch abreiben, danach mit der Schale vierteln, entkernen und zerkleinern. Die Fruchtstücke mit wenig Wasser zu einem Mus kochen. Empfohlen wird, einige Esslöffel davon vor jeder Mahlzeit zu essen.

ANWENDUNGSTIPP HYDROLAT UND ÖL

Ein Destillat aus frischen Quitten wird unter anderem bei Kopfschmerzen empfohlen. Zu diesem Zweck tränkt man einfach ein Tuch im Destillat und legt es im Anschluss daran auf die Stirn. Die Naturheilkunde kennt auch die Anwendung von Quittenöl bei übermäßigen Schweißausbrüchen, da dieses angenehm kühlend wirkt. Als zusätzliche Einsatzbereiche für das Quittenöl werden Magen, Leber und Nerven empfohlen.



Orangen – Sonnen des Winters

Orangen beflügeln die Fantasie der Menschen seit alters her. Ihr Duft kündet von fernen Ländern, sie schmecken saftig und symbolisieren Fruchtbarkeit, Glück und ewiges Leben

Kerstin Möller

Die Orange (Citrus sinensis) gehört zur Gattung der Zitruspflanzen (Citrus) in der Familie der Rautengewächse (Rutaceae). Sie entstand durch eine Kreuzung von Mandarine und Pampelmuse ebenso wie Bitterorange oder Pomeranze. Heute gibt es über 400 Sorten und Orangen sind beliebte Früchte. Die Frucht gab der Farbe den Namen, Goethe sprach noch von Rotgelb.

Geschichte und Mythologie

Schon vor etwa 4000 Jahren wurden in China Wildformen der Orange angebaut. Über Indien kamen sie nach Babylonien. Im 10. Jahrhundert trugen arabische Kaufleute die Bitterorange nach Nordafrika, von dort aus verbreitete sie sich nach Spanien, Sizilien und Sardinien. Um 1780 wurden an der spanischen Mittelmeerküste bei Valencia größere Baumplantagen angelegt und der Handel mit den goldenen Südfrüchten erblühte. Die Früchte der Verheißung wurden zum Weihnachtsapfel für breite Bevölkerungskreise. Für die Herstellung von Saft und Marmelade wurden sie ebenfalls genutzt. Unterschieden wird zwischen Blond, Navel (mit dem für sie typischen Nabel) und Blutorangen. Hauptanbaugebiete sind heute die USA und Brasilien, im Mittelmeerraum Spanien, Italien, Israel und Marokko. Auch das Neroliöl fand schon früh Anwendung in Parfums, als Badezusatz und Handschuhduft. Neroliöl ist ein ätherisches Öl, das durch Destillation aus den Blüten der Bitterorange hergestellt wird. Das aus ihren Blättern gewonnene Öl heißt Petit Grain, zudem gibt es das Fruchtschalenöl.

Was in der Orange steckt

Orangen sind reich an Vitamin C (50 mg je 100 g, der Tagesbedarf liegt bei 60 mg). Sie stärken die Abwehrkräfte, unsere Knochen, Zähne und das Bindegewebe, wirken gegen Frühjahrsmüdigkeit und regen den Stoffwechsel an. Vitamin C schützt uns vor schädlichen Einflüssen auf Zellen. Zudem enthalten Apfelsinen Vitamin E, B1 und B2 sowie Provitamin A, das auch unseren Augen wohltut. Letzteres ist jedoch deutlich mehr in Blutorangen enthalten als in Blondorangen. Sie bieten Ballaststoffe und wertvolle Mineralien wie Kalium und Calcium, Magnesium und Phosphor sowie Spurenelemente wie Eisen, Fluor, Zink und Kupfer. Die sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Flavonoide sollen unter anderem vor Darmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Die Früchte wirken darüber hinaus blutreinigend, tonisierend und harmonisierend.

Orangen sind gut verträglich, auch bei empfindlichem Magen, denn wird das Fruchtfleisch gut gekaut, so wirkt es alkalisierend. Als Saft kann der Körper bestimmte Inhaltsstoffe wie Carotin und Zucker besonders gut aufnehmen. 100 g Fruchtfleisch haben 54 kcal, während ein Glas Orangensaft (0,2 l) 93 kcal enthält. Allergiker und Menschen mit Fruchtzuckerunverträglichkeit müssen hier daher aufpassen.

Das ätherische Öl aus den getrockneten Blütenknospen und der unbehandelten Orangenschale wirkt beruhigend, seine Bitterstoffe sollen den Gallenfluss anregen.

Foto: Depositphotos/Wirepec

In China gelten Orangen als Symbol für Glück, Fülle und Erfolg.



ORANGE
Citrus sinensis

Verwendete Teile: Blüten, Früchte
Wirkung: entzündungshemmend, fiebersenkend, anregend, blutreinigend, tonisierend, harmonisierend
Schale: entgiftend, mindert Blähungen, schleimlösend, antimykotisch
Orangenöl: antibakteriell, hautpflegend, entspannend, stimmungsaufhellend, beruhigend, schlaffördernd
Anwendungsgebiete: zur Stärkung der Abwehrkräfte, bei grippalen Infekten, Bronchitis, Husten, Halsentzündungen, zur Stärkung von Herz und Kreislauf, bei Vitaminmangel, bei Verdauungsstörungen, zur Haut- und Haarpflege, bei Nervosität und Wechseljahresbeschwerden
Weitere Namen: Apfelsine

Altes Heilwissen

Die roh ungenießbaren Früchte der bitteren Orange (Citrus x aurantium) haben wie die Blüten ein intensives Aroma. Ein hispano-arabisches Rezept aus dem 13. Jahrhundert empfiehlt etwa eine „Orangencreme“ bei kalter Nase, Völlegefühl und Mundgeruch. Seefahrer schätzten Orangen als Schutz vor Skorbut. Auch Magen und Darm profitieren von Orangenschalen und den enthaltenen Ballaststoffen. Indem wir Essen mit geriebener Orangenschale würzen, können wir Blähungen vermindern sowie Herz und Kreislauf Gutes tun. Orangenschale wirkt entgiftend und sättigend. Als Tee oder Gewürz unterstützt sie beim Abnehmen. Orangenblütentee kann helfen, die Verdauung sanft anzuregen und Bauchkrämpfe zu lindern. Des Weiteren soll er bei Infekten entzündungshemmend und fiebersenkend wirken. Bei grippalen Infekten und Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Bronchitis wirken Orangenschalen reinigend und schleimlösend, weshalb ihr Einsatz auch bei Husten und Halsentzündungen empfohlen wird. Zwischendurch auf unbehandelten Stückchen Orangenschale herumzukauen, mindert Mundgeruch. Das ätherische Öl der Orange findet in der Naturheilkunde ebenfalls Anwendung. Es ist stark antibakteriell, antimykotisch und wirkt beruhigend bei Nervosität und Schlafstörungen.

Anwendungstipp Öl

Schon wenige Tropfen Orangenöl als Badezusatz entspannen und beruhigen strapazierte Nerven. Orangenöl mit Wasser verdampft in der Duftlampe stimmt gelassen und heiter. Die Orange mit ihrem süß-fruchtigen Duft hat eine anregende, ausgleichende, stimmungsaufhellende Wirkung. Das ätherische Öl soll bei gereizter Haut beruhigend wirken. Das Inhalieren von Neroliöl wird unter anderem unterstützend empfohlen bei hohem Blutdruck, Wechseljahresbeschwerden, Stress und Angst. Orangenöl bitte stets achtsam anwenden.

Anwendungstipp Ballaststoffe

Die weiße Haut, die das Fruchtfleisch umhüllt, sollte man nicht komplett abzupfen. Sie enthält wichtige sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern.

Foto: A. Risso et A. Poiteau/Henri_Plon; Getty Images/iStock



Anwendungstipp Orangenblütenwasser

Orangenblütenwasser lindert Rötungen und macht gereizte und rissige Haut weicher. Es wirkt rückfettend, erfrischend und beruhigt die Haut. Bei rissiger Haut an den Fingernägeln Orangenblütenwasser ins Nagelbett massieren. Zur Stärkung brüchiger Nägel die Fingerspitzen in ein Stück frisch aufgeschnittene Zitrone drücken.

Wohlfühlbad

Verwöhnen Sie sich an dunklen Wintertagen mit einem wohlig warmen Bad. Geben Sie in ein Fläschchen 80 ml Bioolivenöl und etwa 20 Tropfen Orangenöl. Schütteln Sie die Mischung gut durch und geben Sie sie ins warme Badewasser. Das pflegt die Haut und entspannt.

Orangenschalentee

Dieser Tee wirkt unterstützend für Magen, Darm, bei Infekten sowie zum Abnehmen. Orangenschalentee kann man leicht selber machen. Dazu die Schalen von Bioorangen gründlich waschen und trocknen.

Zutaten:
› 1 gehäufter EL Schalen › 250 ml Wasser

Zubereitung:
Heißes Wasser über die Schalen gießen, 10 Minuten ziehen lassen, danach die Schalen durch ein Sieb abseihen. Die Schale einer Orange reicht für eine Kanne Tee.

Orangenblütentee

Dieser Tee eignet sich etwa bei Magenbeschwerden, zur Beruhigung der Nerven und bei Schlaflosigkeit.

Zutaten:
› 1–2 g Bioorangenblüten › 1/4 l (Quell-)Wasser

Zubereitung:
Blüten mit kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen, abseihen und vor dem Schlafen 1–2 Tassen trinken.

Haarkur mit Orangen

Diese Haarkur sorgt für Glanz und Duft und eignet sich besonders bei schnell fettenden Haaren.

Zutaten:
› 1 Biozitrone
› 1 Bioorange
› 3 Tropfen ätherisches Rosmarinöl

Zubereitung & Anwendung:
Die Zitrone auspressen. Orange schälen, in Stückchen schneiden und mit dem Zitronensaft pürieren. Wer mag, kann 3 Tropfen Rosmarinöl dazugeben, das die Kopfhaut anregt und das Haar pflegt. Haarkur auf das frisch gewaschene, feuchte Haar auftragen, sanft einmassieren, mit einem Handtuch umwickeln und 15 Minuten einwirken lassen. Im Anschluss daran mit warmem Wasser ausspülen.

Meerrettich: Gesunde Schärfe

Lange bevor scharfe Gewürze aus weit entfernten Ländern uns erreichten, war Meerrettich bereits als Heil- und Würzmittel bekannt. Und auch heute schätzen wir seine feurig reinigende und belebende Wirkung

Kerstin Möller

Fotos: Unsplash/he-zhu; Flora Batava/Christiaan Sepp

Meerrettich kann auch länger gelagert werden, und zwar in einer Kiste mit Sand oder Erde. Kühl gelagert hält er so mehrere Monate.

Ursprünglich beheimatet ist der Meerrettich (Armoracia rusticana) in Südosteuropa. Etwa seit dem 12. Jahrhundert wird er in Mitteleuropa kultiviert. Über die Klostergärten fand die scharfe Wurzel ihren Weg bis in die Bauerngärten. Auch nahe feuchter Wiesen, an Bächen und Flussufern findet sich die Pflanze.
Ihr Name geht wohl auf das althochdeutsche „mer“ (größer) zurück, das einen großen Rettich beschreiben soll. In Bayern, wo man ihn ebenso wie in Österreich als Kren kennt, wurde Meerrettich auch als „bayerische Zitrone“ verkauft. Im Vergleich zur Zitrusfrucht enthält er doppelt so viel Vitamin C (170 mg/100 g). Der Begriff Kren stammt aus dem Slawischen.

MEERRETTICH IN DER HOMÖOPATHIE

Einsatzgebiete von Meerrettich in der Homöopathie sind unter anderem Heiserkeit, Magenschmerzen und Magenkrämpfe sowie Probleme mit Kiefer-/Stirnhöhlen und Speicheldrüsen.
TIPP: Meerrettich immer frisch reiben, da die heilsamen Inhaltsstoffe nur etwa 15 Minuten wirksam sind.

Geschichte und Mythologie

Die heilsamen und wohltuenden Kräfte des Meerrettichs kennt und schätzt man in der Küche und in der Naturheilkunde. Schon auf Wandmalereien im alten Pompeji wird Meerrettich als Stärkungsmittel gereicht. Im Mittelalter setzte man ihn bei Erkrankungen mit Fieber und bakteriellen Infektionen wie Tuberkulose ein. Heilkundige wussten überdies um seine harntreibende Wirkung.
Hildegard von Bingen empfahl den „merrech“/„merredich“ in Pulverform angewendet bei Herz- und Lungenerkrankungen. Ähnliche Empfehlungen finden sich später bei Tabernaemontanus und Lonicerus, der etwa im Jahre 1579 die Anwendung von Meerrettichwasser so beschrieb: „Dies Wasser auf drei Loth getrunken / Morgens und Abends / reinigt die brust / ist gut für Husten / heilet die Apostemen (Abszess, Geschwür, Anm. d. Redaktion) der Leber, stärcket dieselbige und öffnet die Verstopfung der Lebern. Das Wasser in die Ohren gethan / vertreibt die Ohrengeschwer.“

Über die Pflanze

Meerrettich gehört ebenso wie Kresse, Rettich und Senf zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae) und ist deren schärfster Repräsentant. Aus der dicken Pfahlwurzel wachsen dunkelgrüne Blätter mit gezähnten Rändern heraus, sie



MEERRETTICH
Armoracia rusticana
Verwendete Teile: die frische oder getrocknete Wurzel
Wirkung: antibiotisch, antiviral, krebshemmend
Anwendungsgebiete: Katarrhe der Luftwege, Harnwegsinfekte, rheumatische Leiden, leichtere Muskelschmerzen, verdauungsfördernd, appetitanregend
Cave: Meerrettich keinesfalls mit den Augen oder Schleimhäuten in Kontakt bringen, er verursacht starkes Brennen. Nicht bei Kindern unter sechs Jahren anwenden.
Weitere Namen: Kren, Beißwurzel, Bauernsenf, Kree, Märek, Mährrettig, Merch, Pfefferwurzel
Heilpflanze des Jahres 2021



können bis zu einem Meter lang werden. Die Blüten sind klein, weiß und vierzählig. Aus den Seitenwurzeln ein- bis zweijähriger Pflanzen erfolgt die Vermehrung. Gesetzt werden sie im Frühjahr, im Sommer gräbt man die Wurzel wieder aus, entfernt die Seitentriebe und gräbt sie wieder ein. Erntezeit ist etwa von September bis Februar. Die Wurzel ist lang und fleischig, unverletzt ist sie geruchlos. Unkultiviert wächst sie stark verzweigt. Die Staude ist mehrjährig.

In der Küche

Frisch gerieben wird Meerrettich in der Regel zum Verfeinern von Soßen, Marinaden oder Suppen verwendet. Auch zu Räucherfisch oder Tafelspitz wird er gern gereicht, fettes Fleisch macht er bekömmlicher. Um seine Schärfe abzumildern, ist es hilfreich, geriebenen Apfel hinzuzugeben oder geschlagene Sahne, etwas Quark oder Butter unterzumischen.

Gut geeignet ist Meerrettich darüber hinaus als würzige Beigabe zu eingemachten Gurken oder Roten Beten. Dazu einfach einige Scheiben der frischen Wurzel hinzufügen. Junge Meerrettichblätter, in kleine Stückchen gezupft, verleihen Salaten eine besonders aromatische Note. Meerrettich ist ebenfalls in Gläsern erhältlich. Oftmals wird hier allerdings Schwefeldioxid zugesetzt, um einer Braunfärbung entgegenzuwirken. Dabei wird jedoch Vitamin B1 zerstört. Aus diesem Grund verzichten Bioprodukte darauf.

Gesunde Inhaltsstoffe

Frischer Meerrettich zeichnet sich durch seine schwefelhaltigen ätherischen Senfölglycoside aus. Er versorgt uns mit Vitamin C, A und B-Vitaminen. Enthalten sind zudem etwa Calcium, Kalium, Magnesium und Phosphor sowie Flavonoide, Cumarine und Phenolcarbonsäuren.

Schneidet oder reibt man die Wurzel, riecht und schmeckt sie beißend scharf. Was die Pflanze schützen soll, hilft auch dem Menschen – Meerrettich wird daher das „Antibiotikum der Bauern“ genannt.
Die enthaltenen Senföle wirken antiviral, antibakteriell, krebshemmend, gegen Völlegefühl und Blähungen. Sie schützen den Darm vor Giftstoffen. Sein scharfes Aroma unterstützt die Verdauung, es regt die Leber und die Bauchspeicheldrüse an.

In der Volksheilkunde

Schon unsere Vorfahren wussten um die heilsame Wirkung von Meerrettich bei Erkältungskrankheiten, Husten, Atemnot, Nebenhöhlenentzündungen sowie Harnwegsinfektionen. Äußerlich als Breiumschlag angewendet, fördert er die Durchblutung und kommt unterstützend zum Beispiel bei Muskelschmerzen, Hexenschuss, Neuralgien, rheumatischen Leiden und Frostbeulen zum Einsatz (bitte nicht auf offenen Wunden anwenden!). Ein Aufstrich ist als altes Hausmittel gegen Heuschnupfen bekannt.
Die empfohlene Tagesdosis sollte jedoch 20 g frische Wurzel nicht übersteigen.
Seefahrer nahmen Meerrettich gern auf ihre langen Reisen mit und verzehrten ihn regelmäßig, um sich vor Skorbut zu schützen. Die scharfe Wurzel soll auch bei sexueller Erschöpfung der Liebe neue Glut verleihen.

Altes Brauchtum

Zu Ostern war es in katholischen Regionen Brauch, neben Eiern, Schinken, Salz und Brot auch Meerrettich zu verspeisen. Letzterer symbolisierte die Bitterkeit des Lebens und die Überwindung des Leidens Christi. Man verwendete den Meerrettich auch als Abwehrzauber und zum Schutz vor bösen Kräften. Der Volksglaube empfiehlt uns Meerrettich als Glücksbringer. Legt man ein Stückchen davon in die Geldbörse, soll sie übers Jahr nie leer werden.

WER AUF MEERRETTICH VERZICHTEN SOLLTE

Personen mit empfindlichem Magen sollten die scharfe Wurzel lieber meiden. Gleiches gilt bei Magen- oder Darmgeschwüren, Nierenproblemen, Schilddrüsenunterfunktion sowie Senfölallergie. Nicht geeignet für Menschen mit Sensibilitätsstörungen und Kinder unter sechs Jahren. Bei äußerlichen Anwendungen kann es zu Hautreizungen kommen.

Fotos: Adobe Stock/dabjola; Freepik



Wer empfindliche Haut hat, kann den Meerrettich auch mit der gleichen oder zweifachen Menge an zimmerwarmem Quark vermengen.

Meerrettichmilch

Die Meerrettichmilch empfiehlt sich bei Verstopfung. Warm machen und zügig austrinken.

Zutaten:
- ein paar Stückchen Meerrettich
- 1/2 l Milch

Zubereitung:
1 Stück Meerrettich schälen, in Stückchen schneiden und in einen Topf geben. Mit der Milch zum Kochen bringen und danach 5 Minuten köcheln lassen. Abseihen und warm trinken.

nach Eunike Grahofer

Meerrettichbutter gegen Erkältungen

Rund 100 g zimmerwarme Butter mit 2 EL frisch geriebenem Meerrettich vermischen. Abschmecken mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Diese Butter eignet sich gut zum Würzen vieler Speisen und schmeckt auch als Brotaufstrich gut.
Hilft, Erkältungskrankheiten vorzubeugen oder lindert die Symptome und macht die Nase wieder freier.

nach Ursel Bühring

Meerrettichwickel bei Fieber und Gelenkschmerzen

Zutaten:
- ½–1 Meerrettichwurzel
- 2–3 EL Mehl
- ¼ l Wasser
- 2 Leinentücher

Zubereitung:
1. Meerrettichwurzel in kleine Stücke hobeln, das Wasser zum Kochen bringen. Das Mehl unter ständigem Rühren hineingeben, sodass ein dicklicher Brei entsteht.
2. Topf vom Herd nehmen, die Meerrettichstücke dazugeben und diese gut in die Masse einrühren.
3. Nun den dicken Meerrettichbrei auf die beiden Leinentücher streichen.

Anwendung:
Die mit dem Brei bestrichenen Leinentücher um die schmerzende Körperstelle, etwa die Füße, wickeln und Socken darüberziehen. So lange einwirken lassen, bis die Wickel abgekühlt sind. Empfohlen zur Unterstützung bei Gelenk- und Halsschmerzen sowie bei Entzündungen.

nach Eunike Grahofer

Meerrettichauflage

Bei Spannungskopfschmerzen kann es helfen, etwas Meerrettich auf den Nacken aufzutragen.
Dazu wickeln Sie einfach eine etwa walnussgroße Menge geriebenen Meerrettich in ein Taschentuch und legen dieses auf den Nacken. Mit einem Baumwolltuch abdecken. Circa 5 Minuten einwirken lassen. Dies fördert die Durchblutung der Nasennebenhöhlenschleimhäute, wodurch Sekret leichter abfließen kann.

nach Claudia Ritter

Meerrettichhonig bei Halsweh

Zutaten:
- 3 EL fein geraspelter Meerrettich und Ingwerwurzel
- 6 EL guter Imkerhonig
- 2 EL frisch gepresster Zitronen- oder Limonensaft

Zubereitung & Anwendung:
Sämtliche Zutaten miteinander vermischen. Der Honig ist recht scharf und lässt Viren keine Chance. Bei den ersten Symptomen wie etwa Halskratzen gleich ½ TL langsam im Mund zergehen lassen. Mehrmals täglich wiederholen. Auch zum Würzen von Wintergemüse sehr gut geeignet. Kühl gelagert ist der Honig etwa 3 Wochen haltbar. nach Ursel Bühring

Der Duft der Winterzeit

Köstliche Düfte und starke Wirkung – das brauchen wir im Winter für Körper, Seele und Geist. Kräuter und Gewürztees erschaffen diesen Wohlfühlraum in unserem Inneren und begleiten uns gesund in den nächsten Frühling

NADJA ZWECKER



Fotos: Freepik (2x)



Zimtrinde wird in Handarbeit von jungen Bäumen geschält und fermentiert, bis Aroma und Farbe so sind, wie wir sie kennen.

Ein Duft steigt vom Herd auf. Warm breitet er sich aus im Raum, hüllt uns ein, lässt die Seele aufatmen und entspannen und stärkt uns ganz aus der Tiefe: der Zimt (Cinnamomum verum).
Warm und weit macht er, öffnet die Sinne und die Herzen und schenkt uns einen Raum der Geborgenheit. Er stärkt das Immunsystem, wirkt antibiotisch und pilzfeindlich und steigert – allein durch das Riechen – die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit des Gehirns.

Das Gewürz, das früher kostbarer war als Gold, kam von weither über die Handelsstraßen aus Sri Lanka und Indien. Dort ist die Heimat des Ceylon-Zimtbaumes: eines 8 bis 18 Meter hohen, immergrünen Baumes mit rotbrauner Rinde und gelben Blüten. Heutzutage wird er in sämtlichen tropischen Regionen der Erde kultiviert, insbesondere auf den Philippinen und Antillen.

Zimt: ein uraltes Heilmittel

Zimt ist nicht nur ein geschätztes Gewürz, sondern auch eine alte Heilpflanze, die schon in der Thora erwähnt wird. In Indien bereits seit Urzeiten verwendet, wird er in Ägypten und Teilen Europas seit etwa 500 v. Chr. therapeutisch genutzt. Traditionell wurden seine antiseptischen und immunstärkenden Eigenschaften bei Erkältung und Grippe eingesetzt. Und das nicht nur als Tee, sondern auch als desinfizierender Raumduft. In dieser Form stärkt er die Konzentration und aktiviert das Gedächtnis! Geräuchert wirkt er entspannend und fördert überdies guten Schlaf.

Anwendungstipp Bauchweh

Als Gewürzpflanze eignet sich Zimt hervorragend zur Stärkung der Verdauung, denn er wirkt wärmend, blähungstreibend und krampflösend. Bei Bauchweh und Infekten ist er auch für Kinder geeignet und durch seinen süßlichen Geschmack dabei zudem recht beliebt!
Neuere Studien zeigen darüber hinaus, dass er Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte senkt, was bei der Behandlung und Prophylaxe von Diabetes und Übergewicht ein Segen ist. Schwangere sollten allerdings auf Zimt verzichten, weil er eine stimulierende Wirkung auf die Gebärmutter hat.

Chai: Feuerwerk für die Sinne

Was kocht da aber nun im Topf auf dem Herd? Chai – nannte es der Yogi, der dieses belebende Getränk zum ersten Mal seinen Schülern reichte. Chai hat seinen Ursprung in der traditionsreichen ayurvedischen Gesundheitslehre. Neben Zimt gehören noch allerlei weitere anfeuernde Gewürze zu dieser klassischen Mischung, die den Körper in einen Wohlfühlraum verwandelt. Zum Feiern und Beisammensein eignet sich der Chai ganz hervorragend. So beschert er uns beispielsweise zum Jahreswechsel ein Feuerwerk für die Sinne.

Beifuß: Das heimische Feuer stärken

Nicht nur in der Ferne, auch in unserer heimischen Flora finden wir Heilpflanzen, die uns stärken und unser inneres Feuer anfa-



Winterpunsch

Zutaten:

- **Man nehme je gleich viel getrocknete Hagebuttenschalen, Heidelbeeren, Berberitzenfrüchte, Sanddornbeeren, Birnenstücke und Orangenschalen.**
- **Zudem pro Liter je 1 TL Zimtrinde, Gewürznelke und Sternanis**

Zubereitung:

Abends setzt man 4 EL der Mischung mit einem Liter Wasser kalt an und lässt ihn über Nacht stehen. Am nächsten Morgen einige Minuten leicht köcheln und weitere 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann abseihen und mit einer Tasse Bio-Apfelsaft und etwas Johannisbeer-Ursaft aufgießen, nach Belieben mit Honig süßen – fertig!

FRÜCHTE FÜR DEN WINTERPUNSCH

Kinder lieben den Zimt noch mehr im Winterpunsch, der nicht ganz so scharf und feurig ist wie ein Chai. Die Früchte, die wir im letzten Herbst gesammelt haben, vereinen ihre Vitamine und ihre Süße darin und die Gewürze fügen ihre wärmenden und immunstärkenden Eigenschaften hinzu. Der Punsch ist ein wunderbares Wintergetränk für die Feiertage und auch für die Zeit danach.

chen, wenn es draußen kalt ist. Allen voran steht hier der Beifuß (Artemisia vulgaris). Seine innere Hitze gibt er an uns weiter wie keine andere Pflanze. Die alten Kräuterkundigen nannten ihn aus diesem Grund auch „Una“, die erste Pflanze und Mutter aller Heilpflanzen. Im „Lacnunga“, dem alten angelsächsischen Zaubersegen, wird der Beifuß hochgelobt besungen. Und tatsächlich öffnet Beifuß als Tee getrunken sämtliche Schleusen und Poren im Körper, um das Übel, das heißt all die eingelagerten Stoffwechselschlacken und Gifte, auszuschwemmen. Das mag zu Beginn nicht so gut riechen, unterstützt jedoch die eigenen Kräfte enorm: Das Immunsystem ist nicht mehr mit den „Dauergästen“ beschäftigt und man schleppt nicht so viel alten Ballast mit sich herum. Wir werden fitter, abwehrstärker und besser gelaunt.
Dabei wirkt Beifuß sowohl kreislaufanregend als auch entspannend auf das zentrale Nervensystem.

Tipp: Wie in alten Zeiten kann man ihn hierfür in ein Kissen einnähen und hat dann einen hilfreichen Begleiter an der Seite, um abends herunterzukommen, wenn das Einschlafen schwerfällt.

Anwendungstipp Verdauung

Wer nach fettigen Speisen unter Bauchschmerzen leidet, gibt künftig etwas Beifuß als Gewürz dazu. Dies regt den Gallefluss an und begünstigt somit die Fettverdauung. Außerdem verbessert Beifuß die Aufnahme von Nährstoffen, wirkt antiseptisch, tonisierend, krampflösend sowie stimmungsaufhellend.

Ein Segen für die Frauenkraft

Frauen, die unter kalten Füßen oder häufigen Blasenentzündungen leiden, legt sich unser Beifuß als Schlüssel in die Hand, denn er durchwärmt und stärkt die weibliche Kraft! Am besten lässt sich dies durch ein Fußbad erfahren: Über die Reflexzonen der Füße

Fotos: Getty Images/jopelka; Freepik



Erinnere dich, Beifuß, was du anordnetest in feierlicher Kundgebung. Una heißt du, das Älteste der Kräuter; du hast Macht gegen drei und gegen dreißig, du hast Macht gegen Gift und gegen Ansteckung, du hast Macht über das Übel, das über das Land dahinfährt.

Lacnunga

steigt die Kraft und Hitze des Beifuß auf und erwärmt den ganzen Körper – insbesondere Blase und Niere und die weiblichen Organe. Genießt Frau dann noch einen Tee aus Frauenkräutern, wird ihr ganzes Wesen gestärkt mit urweiblicher Kraft.

Sein lateinischer Name geht auf die griechische Göttin Artemis zurück, die den Frauen bei der Geburt beistand. Beifuß wurde zu Beginn der Geburt geräuchert, auch um die Wehen anzuregen und der werdenden Mutter Energie zuzuführen. Schwangere Frauen sollten auf den Beifuß verzichten, die Geburt hingegen kann ein guter Beifußtee durchaus unterstützen.

Wärmendes Fußbad

Man nimmt eine Handvoll getrockneten oder frischen Beifuß und überbrüht ihn mit kochendem Wasser. Mit Deckel drauf 15 Minuten ziehen lassen. Dann mit kaltem Wasser auf eine angenehme Temperatur auffüllen und die Füße darin baden, solange es beliebt. Die Füße gut abtrocknen, in warme Socken packen und einige Zeit nachruhen.

Sonnenstrahlen zum Trinken

Wenn Kälte und Dunkelheit ihren Schleier übers Land gelegt haben, gönnen wir uns einen Tee aus Sonnenstrahlen. Klein und Groß hüllt er sanft ein, wärmt und erfreut. Selbst wenn die Schnupfennase sich schon festgesetzt hat – dieser Tee eignet sich auch als Erkältungstee für Kinder und Erwachsene. Der gute alte Holunder, die Haus- und Hof-Apotheke, gibt dafür seine lichtvollen Blüten, die wärmend und schweißtreibend wirken. Dazu kommen die Blüten der Linde, die uns honigsüß einhüllen und ebenfalls wärmen. Etwas Ringelblume und Gänseblümchen für alle inneren und äußeren Wehwehchen der Welt. Die Königskerze, die in ihren Blüten die Sonnenstrahlen gesammelt hat, um sie bis in den hintersten Seelenwinkel zu schicken, gesellen wir hinzu. Und zuletzt noch die Blätter der Zitronenverbene, die die Lichtkraft als Geschmack in ihre Blätter steckt.

Huflattich: Durchatmen im Winterwind

In der Zeit der kalten Winde, wo uns der Winter langsam lang wird und wir uns nach der Wärme der Sonne sehnen, der Boden jedoch noch gefroren ist, streckt sich überraschend ein kleines Blütenköpfchen hervor und lacht den noch dünnen Sonnenstrahlen entgegen. Gerade rechtzeitig ist er gekommen, wo alle Welt hustet und der Hals kratzt: der Huflattich (Tussilago farfara).

Zusammen mit weiteren Hustenkräutern, die Reiz lindern und Schleim hinausbefördern, sind wir für die Hustenzeit gewappnet und haben zudem noch einen leckeren Tee. Sind Samen oder Wurzeln Teil eines Tees, lohnt es sich, direkt vor dem Gebrauch die Kräuter im Mörser zu stoßen, damit die harten Pflanzenteile aufbrechen und ihre Wirkstoffe leichter abgeben können. Hustentees dürfen gern gesüßt werden, denn der Honig oder Zucker bindet die Wirkstoffe und trägt sie bis in die Lunge, wo sie gebraucht werden. Schwangere sollten den Huflattich aus der Mischung herauslassen, und Mütter, die stillen, sollten den Tee ohne Salbei trinken, da dieser die Milchmenge reduzieren kann.

TIPP: Bei Husten und gereizten Atemwegen kann außerdem ein Pflanzenduft zum Einatmen die Heilung unterstützen. Zum Beispiel ätherisches Öl von Thymian, Ysop, Salbei oder Zeder: je 1 bis 2 Tropfen in die Duftlampe. Auch abwechselnd tun die Düfte gut. So schaffen wir uns unseren inneren Wohlfühlraum, wenn in der Natur die Düfte schlafen, auf dass auch wir uns im nächsten Frühjahr frisch und gesund der Sonne entgegenstrecken können!



Schon ab Februar ist die gelbe Huflattichblüte trotz der Kälte am Wegrand zu finden

Zimt-Tee bei Grippe

1 TL geschnittene Zimtrinde pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken. Zimt-Tee und sein Duft stärken die Konzentration, das Gedächtnis, fördern guten Schlaf, desinfizieren die Raumluft und helfen bei Erkältung oder Grippe.

Klassischer Chai

Zutaten:

- 80 g Zimtrinde geschnitten,
- 20 g schwarzer Pfeffer,
- 20 g Gewürznelken,
- 20 g Kardamom,
- 20 g Ingwerwurzel geschnitten

Zubereitung:
1 EL der Mischung im Mörser zerstoßen und mit 1 l Wasser auf den Herd stellen. aufkochen lassen und dann 15 Minuten leicht köcheln – mit Deckel drauf! Nach Belieben ziehen lassen oder abseihen und mit Sahne, Hafermilch, Agavendicksaft oder Ähnlichem verfeinern. Noch warm trinken.

Beifußtee zur Entgiftung

1 TL getrocknetes Kraut pro Tasse, mit sprudelndem Wasser übergießen und zugedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Schon eine Tasse pro Tag tut gut.

Hustenvertreiber

Zutaten:

- 20 g Huflattichblätter (Tussilago farfara)
- 20 g Spitzwegerich (Plantago lanceolata)
- 10 g Salbei (Salvia officinalis)
- 10 g Süßholzwurzel (Glycyrrhiza glabra)
- 10 g Königskerzenblüten (Verbascum densiflorum)
- 10 g Schlüsselblumenblüten (Primula elatior)
- 10 g Fenchel (Foeniculum vulgare)
- 10 g Thymian (Thymus vulgaris)

Zubereitung:
Den Huflattich selbst sammeln oder in der Apotheke bestellen. 1 TL der Mischung pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Der Tee darf gesüßt werden.

Sonnenkraft-Tee

Zutaten:

- 20 g Holunderblüten (Sambucus nigra)
- 20 g Lindenblüten (Tilia cordata)
- 20 g Ringelblumenblüten (Calendula officinalis) sowie 20 g Gänseblümchen (Bellis perennis)
- 20 g Königskerzenblüten (Verbascum densiflorum) und 20 g Zitronenverbene (Lippia citriodora)

Zubereitung:
1 TL der Mischung mit kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

TIPP: Über den Riechsinn lassen sich unsere Gefühle ebenfalls ganz direkt beeinflussen. So vermögen es ein paar Tropfen ätherisches Mandarinen-, Orangen- oder Zitronenverbenenöl in der Duftlampe, unsere Stimmung in lichte Höhen zu heben.

Foto: Getty Images/svetlanais; Unsplash/Lucio Patone

Meine Gesundheit

Es steht nicht gut um unsere Gesundheit – das zeigt der frisch erschienene Report der DKV. Wir haben genauer hingesehen: Wo läuft es gut, wo gibt es Defizite? Und woran liegt es, dass wir eigentlich wissen, was zu tun wäre, und es doch nicht tun? Das ändern wir jetzt

Unsere Gesundheit in Zahlen: der DKV-Report

Bausteine der Nahrung
Probiotika
Präbiotika

Dem Herzen Gutes tun

Unsere Superfoods:
- Karotte
- Kartoffel
- Kohl

Sanfte Hilfe für Frauen in den Wechseljahren

Foto: Adobe Stock/KOTO

Warum wir gesünder leben wollen, als wir es tun

Wir wissen, was uns guttut – und doch handeln wir anders. Ernährung, Bewegung, Ruhe, gute soziale Kontakte – die vier Säulen eines gesunden Lebens geraten im Alltag schnell aus dem Gleichgewicht

Kerstin Möller

Der DKV-Report 2025 zeigt schonungslos: Deutschland sitzt zu viel, isst zu hastig und steht unter Strom. Nur zwei Prozent der Deutschen leben wirklich rundum gesund. Doch zwischen den nüchternen Zahlen verbirgt sich mehr als Statistik – sie erzählen von Lebenswirklichkeit, Überforderung und Sehnsucht nach Balance.

Das Ergebnis ist ernüchternd: Nur zwei von hundert Menschen erfüllen alle fünf Kriterien des Gesundheitsreports – also die Empfehlungen für Ernährung, Bewegung, Nichtrauchen, Alkoholverzicht und gesunden Umgang mit Stress. Vor allem das neu definierte Alkoholkriterium verschärft das Bild: Nur noch 29 Prozent verzichten ganz auf Alkohol, während es nach alter Definition über 80 Prozent gewesen wären. Der gute Wille ist da – aber Umsetzung und Realität klaffen auseinander.

Bewegung bleibt das Fundament

Hoffnung schenkt die Bewegung: Zwei Drittel der Deutschen erreichen die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation. Doch das Bild trügt. Denn knapp 20 Prozent bewegen sich so gut wie gar nicht. Besonders beim Muskeltraining offenbart sich Nachholbedarf – nur ein Drittel kräftigt regelmäßig seine Muskulatur. Damit verschenken viele Menschen einen entscheidenden Schlüssel zu Vitalität, Stoffwechselkraft und Lebensfreude.

Bewegung bleibt das Fundament guter Gesundheit – aber die Basis ist brüchig: Der Report nennt ein stilles Gesundheitsrisiko, das Sitzen. Im Durchschnitt verbringen die Deutschen über zehn Stunden täglich im Sitzen. Beruf, Bildschirm, Auto, Sofa – Bewegung wird zur bewussten Ausnahme. Dabei lässt sich langes Sitzen kaum „wegtrainieren“. Der Körper braucht Unterbrechungen, kleine Bewegungsinseln, bewusste Atempausen. Nur 30 Prozent der sogenannten „Vielsitzer“ gleichen ihre Inaktivität durch Bewegung aus. Die anderen verharren – und mit ihnen ihre Stoffwechsel.

FRAGEN SIE IHRE KRANKENKASSE

Mehr als 630,6 Mio. Euro haben die gesetzlichen Krankenkassen 2023 für Aktivitäten zur Gesundheitsförderung ausgegeben. Der Anteil für Kurse, „die sich an einzelne Versicherte wenden und sich mit Bewegungsförderung, Stressbewältigung, Ernährung und Suchtmittelreduktion befassen“, ist dabei laut GKV um 25 % gestiegen. Falls Sie noch keinen solchen Kurs besucht haben, holen Sie das jetzt nach. **Jeder gesetzlich Versicherte hat Anspruch auf zwei kostenlose Präventionskurse pro Jahr.** MBI



Seit 2015 sitzen wir fast zwei Stunden mehr pro Tag.

(Quelle: DKV Report 2025)

DIE DKV – GESUNDHEITSKOMPETENZ ALS AUFTRAG

Die DKV, die Deutsche Krankenversicherung AG, hat sich seit Jahrzehnten der Gesundheitsförderung verschrieben. In Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln untersucht sie seit 2010, wie gesund Deutschland tatsächlich lebt. Der DKV-Report ist längst mehr als eine Momentaufnahme – er ist ein Barometer für unser Körperbewusstsein, unser Stresslevel und unsere Fähigkeit, gut für uns selbst zu sorgen.
Die Ausgabe 2025 blickt dabei genauer hin denn je: Ernährung, Bewegung, Stress, Sitzen, digitale Gesundheitskompetenz – alles, was unser Leben prägt, wird vermessen und bewertet.

Tipp: Wer in den Report hineinlesen will, findet ihn unter www.dkv.com/der-dkv-report.html.

Ein wichtiger Faktor ist auch Stress als Dauerzustand. Mehr als ein Viertel der Befragten empfindet ihr Stressniveau als hoch oder sehr hoch. Nur jeder Fünfte erreicht den Benchmark für gesunden Umgang mit Belastung. Das zeigt: Deutschland steht unter Strom. Der Wunsch nach Entschleunigung ist da, doch Strategien fehlen. Gerade junge Erwachsene sind betroffen – sie verzichten zwar häufiger auf Alkohol, geraten aber stärker unter Druck. Ältere dagegen gehen gelassener mit Stress um und pflegen stabilere Routinen.

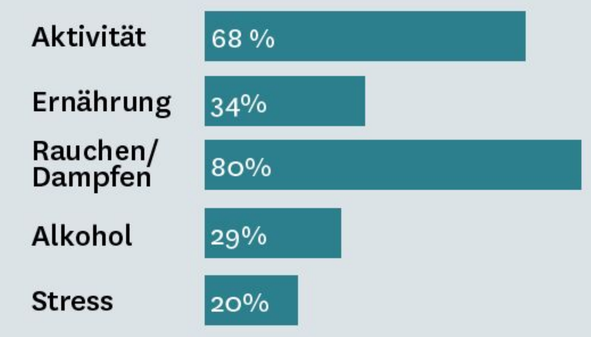
Ernährung – das persönliche Rätsel

Nur 34 Prozent der Befragten erfüllen die Kriterien für eine ausgewogene Ernährung. Dabei geht es weniger um Kalorien oder Trends, sondern um Achtsamkeit: genug Obst und Gemüse, wenig Zucker, maßvoll Fleisch, bewusstes Essen. Ernährung ist so individuell wie unsere Lebensgeschichte – geprägt von Kindheit, Kultur, Emotionen ebenso wie von Zeit, um selber in Ruhe zu kochen, und von den eigenen finanziellen Möglichkeiten. Das erklärt, warum sie so schwer zu ändern ist: Wir essen nicht nur, um satt zu werden, sondern auch, um uns zu trösten, zu belohnen und zu verbinden.

Gesundheit ist auch eine Frage der Chancen. Wer über Bildung verfügt, lebt statistisch gesünder. Akademikerinnen und Akademiker bewegen sich mehr, rauchen seltener und ernähren sich ausgewogener. Menschen mit Hauptschulabschluss kämpfen häufiger mit Stress, Übergewicht und Bewegungsmangel. Diese Unterschiede zeigen, wie sehr gesellschaftliche Strukturen das individuelle Verhalten prägen. Prävention braucht also nicht nur Wissen – sie braucht Zugänge, die alle erreichen.

RUNDUM GESUND?

Nur 2%* aller Befragten erreichen in der Studie alle Benchmarks. Die meisten schaffen das beim Rauchen, die wenigsten in puncto Stress. 2023 waren es noch 9%.



*Nach bisheriger Definition 6%.

Fotos: Adobe Stock/kamral, Maria Vitkovska



15 % mehr Kalorien nimmt man beim Essen mit Smartphone auf.

(Quelle: Studie von Goncalves, Barreto, Moneiro et al, 2019)

Herausforderungen einer erschöpften Gesellschaft

Der DKV-Report 2025 zeigt kein Versagen, sondern ein Warnsignal. Wir wissen, was gesund wäre – und doch fällt es uns schwer, es zu leben. Zwischen Beruf, Familie und digitalem Dauerrauschen verlieren viele den Kontakt zu ihrem Körper. Gesundheit wird zur Aufgabe, nicht mehr zur Selbstverständlichkeit. Die große Herausforderung lautet: Wie verwandeln wir Wissen in Erfahrung, Vorsatz in Gewohnheit, Selbstoptimierung in Selbstfürsorge? Die Zahlen des Reports sind kein Urteil, sondern eine Einladung, zu prüfen, wo wir stehen.

Deutschland will gesund leben – das zeigt sich in kleinen Gesten, in einem neuen Ernährungsbewusstsein und in dem wachsenden Interesse an Prävention. Doch Veränderung braucht Zeit, Verständnis und Geduld. Wir müssen wieder lernen, auf unseren Körper zu hören – nicht als Gegner, sondern als Verbündete. Gesundheit ist kein Zustand, sondern eine Beziehung: zu uns selbst, zu unserem Alltag, zu dem, was uns trägt.

Quelle: DKV-Report 2025, www.dkv.com/der-dkv-report.html

KOMMENTAR: MEINE GESUNDHEIT

Der DKV-Report definiert Gesundheit über fünf Bereiche:
- körperliche Aktivität
- Ernährungsgewohnheiten
- Rauch- und Dampfverhalten
- Alkoholkonsum
- Umgang mit Stress.

Doch was bedeutet das für mich? Ich rauche nicht, trinke fast nie Alkohol – schon weil ich ihn nicht vertrage –, bewege mich an Werktagen ohne Auto durchs Leben, aber ich habe Übergewicht und bewege mich wenig. Der typische Großstadtbewohner wahrscheinlich. Meine Freundin ist schlank, kocht vegan, raucht nicht, treibt regelmäßig Sport, aber braucht nach eigenem Empfinden mehr Gläschen Wein zum abendlichen Abschalten, als ihr guttut. Ist sie gesünder?

Solange wir nicht an einer Krankheit leiden, ist Gesundheit etwas sehr Persönliches. Wie wohl fühle ich mich in meinem Körper? Was würde ich gern ändern? Wer versucht, alles richtig zu machen, ist entweder ein Heiliger oder hat ein großes Risiko zu scheitern.

Mein Tipp daher lautet: Gehen Sie es langsam an und starten Sie Ihr ganz persönliches Gesundheitsprogramm. Was stört Sie, womit können Sie gut leben?

Solange ich, ohne zu schnaufen die Treppen hochkomme und nicht ständig irgendwo anstoße, bin ich mit meinem Gewicht zufrieden – auch wenn es nicht dem BMI entspricht. Ich werde auch im Winter mein Fahrrad benutzen und weiter täglich 45 Minuten draußen spazieren gehen. Diese Stunde steht fest in meinem Terminkalender und das Smartphone bleibt zu Hause.

Wie bei den Befragten der Studie liegt mein größtes Defizit wohl im Umgang mit Stress – Leisure Sickness und heftige Migräne inklusive. Nicht umsonst haben wir daher dem Thema ab Seite 95 ein eigenes Dossier gewidmet.

Marlene Buschbeck-Idlachemi

Was möchten Sie ändern? Womit sollte sich unser nächstes Dossier befassen? Schreiben Sie mir an *m.buschbeck@falkemedia.de.*

Gesünder leben – fang jetzt gleich an

Gesundheit ist kein Zufall – täglich entscheiden wir uns neu dafür. Bisweilen fühlt man sich entmutigt oder überfordert: ein zu hoher Anspruch, viele Hürden, zu wenig Zeit. Doch das Entscheidende ist nicht Perfektion, sondern Bewegung – innerlich wie äußerlich. Jede kleine bewusste Handlung verändert die Richtung

Marlene Buschbeck-Idlachemi, Kerstin Möller

Wer einmal erlebt hat, wie gut sich echte Lebenskraft anfühlt, mag nicht mehr zurück in den alten Trott. Es ist entscheidend für das Gelingen, dass wir unsere eigenen Stärken und Herausforderungen im Umgang mit unserer Gesundheit besser verstehen und akzeptieren lernen. Denn dadurch können wir uns vielleicht sogar manches Hindernis zum Verbündeten machen.

Ernährung: Zwischen Intuition und Struktur

Essen ist Biografie – und oft auch Kompensation. Deshalb ist Veränderung hier besonders sensibel. Statt radikaler Diäten hilft ein liebevoller Blick auf die eigenen Gewohnheiten häufig mehr: Wann esse ich wirklich aus Hunger, wann aus Langeweile, wann aus Trost? Achtsames Essen heißt, das Tempo zu drosseln, den Geschmack zu spüren, das Handy beiseitezulegen. Wie viel Zeit nehmen wir uns als Familie oder für Freunde, um zusammen zu essen?

Tipp: Ein Ernährungstagebuch – ob klassisch oder per App – kann uns zum Spiegel werden. Es zeigt Muster, bevor sie krank machen und erinnert uns daran, dass gesunde Ernährung kein Verzicht ist, sondern ein Zurückfinden zu echter Nahrung, die nährt, statt uns betäubt. Es gibt viele Vorlagen für Tagebücher, suchen Sie nach dem passenden für Ihr neues Gesundheitsprojekt.

Bewegung: Die Rückkehr zum Körpergefühl

Die vielleicht heilsamste Medizin kostet nichts: Bewegung. Doch sie braucht Bewusstsein. Statt sich im Fitnessplan zu verlieren, reicht oft der Entschluss, sich überhaupt zu bewegen – regelmäßig, freudvoll, realistisch. Zehn Kniebeugen am offenen Fenster nach dem Aufstehen, ein paar Dehnungen zwischen zwei Videokonferenzen, ein Spaziergang in der Mittagspause – das sind keine Kleinigkeiten, sondern neue Gewohnheiten. Wer sich bewegt, bewegt auch innerlich etwas. Muskelkraft stärkt Selbstwirksamkeit. Jede Trainingseinheit wird zum Erfolg über die eigene Trägheit. Und wer merkt, dass der Körper mit besserem Schlaf, stabilerer Stimmung, mehr Energie antwortet, wird weitermachen wollen.



DRAUSSEN BEWEGEN

Die AOK hat eine Reihe von Studien zusammengetragen, die zeigen, wie gesund Bewegung an der frischen Luft ist. Sie zeigen, dass regelmäßiges zügiges Spazierengehen:

- die Sterblichkeit um 20-30 Prozent senken kann,
- das Risiko für Erkältungen und andere Infektionen deutlich senken kann,
- vor Depressionen schützen kann,
- die Produktion von Vitamin-D anregt.

Fotos: Feepik (2)



Es muss ja nicht das Laufband unter dem Schreibpult sein. Es reicht schon, Telefonate prinzipiell im Gehen zu führen.

5 SOFORT-TIPPS FÜR MEHR GESUNDHEIT

1. Nach jedem Telefonat kurz aufstehen – zwei Minuten reichen.

2. Jeden Tag eine Mahlzeit ohne Bildschirm einnehmen.

3. Vor dem Schlafen einige tiefe Atemzüge nehmen und den Tag wertschätzend bewusst beenden.

4. Einen festen „Bewegungstermin“ im Kalender blocken – wie ein Meeting.

5. Jeden Sonntag kurz notieren, wofür der Körper dankbar sein darf.

DEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERLISTEN

1. „Ich habe keine Zeit“ – fang mit zwei Minuten an. Zeit wächst, wenn man sie nutzt.

2. „Ich bin zu müde“ – Bewegung schenkt dir mehr Energie, sie nimmt sie dir nicht.

3. „Ich halte das sowieso nicht durch“ – heute zählt. Morgen entscheidest du neu.

4. „Ich habe zu viel Stress“ – gerade dann braucht der Körper Entlastung, nicht Verzicht.

5. „Ich will alles perfekt machen“ – Perfektion blockiert, leg einfach los und mach es, so gut du kannst.

Sitzen – das neue Rauchen

Zehn Stunden täglich sitzen: Das ist der deutsche Durchschnitt. Aber der Körper ist nicht fürs Verharren gemacht. Langes Sitzen dämpft Kreislauf, Stoffwechsel, Stimmung. Der Ausweg? Bewegungspausen, Stehzeiten, kleine Rituale.

Wer alle 30 Minuten kurz aufsteht, Arme schüttelt oder ans Fenster tritt, ein paarmal tief durchatmet und die Augen dabei auch öfter in die Ferne schweifen lässt, aktiviert bereits seinen Kreislauf. Das Ziel ist nicht, mehr Sport in den Tag zu pressen, sondern den Alltag beweglicher zu machen. Wer mit dem Rad zum Bäcker fährt, die Treppe nimmt oder im Bus steht, hat bereits gewonnen. Gesundheit entsteht in Bewegung – und Bewegung braucht noch nicht einmal ein Fitnessstudio. Der Weg entsteht also beim Gehen, wie auch die Pilger auf berühmten alten Pilgerwegen wie nach Santiago de Compostela wissen. Und der erste Schritt ist vielleicht der schwerste.

Gewohnheiten – Freund oder Feind?

Wir sind, was wir regelmäßig tun. Gewohnheiten sind mächtig – aber nicht unbezwingbar. Entscheidend ist, sie sichtbar zu machen, wahrzunehmen, zu erkennen. Ein Notizbuch oder ein Handy-Check-in helfen, das eigene Verhalten zu beobachten, ohne zu urteilen. Veränderung gelingt, wenn sie konkret und freundlich beginnt: „Ich trinke ein Glas Wasser, bevor ich Kaffee koche“, statt „Ich muss endlich gesünder leben“. Je allgemeiner unsere Gedanken zu diesem Thema bleiben, desto weniger können wir sie im eigenen Leben konkret anwenden. Konkret werden und ins Handeln kommen, freundlich, eher spielerisch und regelmäßig, verändert viel und inspiriert uns zu mehr. Unser Gehirn liebt Wiederholung und Belohnung. Deshalb funktioniert Veränderung nicht durch Druck, sondern durch Freude. Wer sich über kleine Fortschritte freut, programmiert sein Verhalten neu – ganz ohne



POMODORO-TECHNIK

Diese Zeitmanagement-Methode entwickelte Francesco Cirillo in den 1980ern. Ein Kurzzeitwecker (Cirillos hatte die Form einer Tomate, italienisch Pomodoro) unterteilt die Arbeitszeit in Einheiten von 25 Minuten (die Pomodori).
Danach folgen 5 Minuten Pause. Auf vier Arbeitsabschnitte folgt eine längere Pause von 15–20 Minuten. Der Grundgedanke ist, dass häufigere Arbeitspausen unsere geistige Beweglichkeit verbessern.

Fotos: Adobe Stock/Maksym, Freepik

Zwang. Das wirkt inspirierend, für uns selbst, vielleicht auch für andere.

Stress: Wenn Leistung zur Last wird

Stress ist kein Feind, sondern ein Signal. Er erinnert uns daran, dass etwas in uns aus dem Gleichgewicht geraten ist. Der DKV-Report zeigt: Nur ein Fünftel der Deutschen kommt mit Belastung gut zurecht. Dabei ist Stressmanagement keine Theorie, sondern Körperarbeit. Tiefes Atmen, langes Ausatmen, kurze Pausen, ein Spaziergang nach der Arbeit – das sind Ventile, die Druck ablassen. Auch Achtsamkeitstrainings, Meditation oder Yoga sind keine Mode, sondern Gegenmittel gegen das ständige „Zuviel". Sie lehren, Gedanken zu beobachten, statt ihnen ausgeliefert zu sein. Wer lernt, rechtzeitig loszulassen, bleibt handlungsfähig – und gesünder.

Tipp: Bewegung hilft beim Stressabbau. Probieren Sie die 3 Übungen von Seite 98.

Gesund im Beruf – trotz Sitzen, Tempo und Druck

Viele Probleme entstehen dort, wo wir die meiste Zeit verbringen: am Arbeitsplatz. Stundenlanges Sitzen, ständiger Bildschirmkontakt, verschiedene Anforderungen gleichzeitig, ständige Erreichbarkeit – all das fordert seinen Preis. Doch gerade hier liegen auch die Chancen. Wer bewusst Pausen einbaut, die Mittagspause nicht am Schreibtisch verbringt und öfter aufsteht und bewusst atmet, verändert seinen Arbeitsrhythmus. Arbeitgeber können mit ergonomischen Möbeln, Bewegungspausen und Mental-Health-Angeboten viel bewirken.

Den inneren Kompass finden

Gesund leben heißt, sich selbst besser wahrzunehmen, ohne zu urteilen, und sich selbst wieder mehr zuzuhören. Denn der Körper flüstert, lange bevor er schreit. Wer Müdigkeit, Anspannung oder Unruhe ernst nimmt, erkennt früh, wo Veränderung notwendig ist. Doch Wissen allein reicht nicht – es braucht Selbstbeobachtung und Eigenverantwortung, um ins Handeln zu kommen. Manchmal auch Mut, einfach dranzubleiben, ohne Druck, aber mit Herz. Und auch so manchen alten Glaubenssatz loszulassen. Das Tagebuch, das kleine Video oder ein kurzer Check-in mit Freunden können uns dabei helfen dranzubleiben. Und irgendwann passiert etwas Magisches: Routinen werden Rituale, und Gesundheit ist nicht mehr Ziel, sondern wird Lebensweise.

Fazit

Gesundheit entsteht aus Beziehung – zu sich selbst, zu anderen, zur Umwelt. Wer sich bewegt, besser isst, bewusster atmet, verändert nicht nur seinen Körper, sondern auch sein Lebensgefühl. Jeder Tag bietet Gelegenheit, neu anzufangen. Veränderung braucht keine Helden – nur Menschen, die heute beginnen. Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Weg – manchmal unbequem, oft beglückend. Der Anfang ist, zu merken, wo wir jetzt stehen. Der nächste Schritt liegt bei uns. Vielleicht beginnt er gleich jetzt – mit einem tiefen Atemzug.

DEM LEBEN EINEN SINN GEBEN

Denken Sie nach: Warum sind Sie heute Morgen aufgestanden? Weil Sie nicht mehr schlafen konnten? Weil Sie zur Arbeit mussten? Formulieren wir die Frage anders: Warum lohnt es sich für Sie, jeden Morgen aufzustehen? Liegt der Grund in Ihrem Partner? Der Familie? Der Anerkennung in Ihrem Beruf? Treibt Sie eine kreative Leidenschaft an?
So unterschiedlich, wie wir Menschen sind, werden auch die Antworten ausfallen. Vielleicht haben Sie sich noch gar nicht mit dem Gedanken auseinandergesetzt und gar keinen bestimmten Grund vor Augen. Doch es gibt ihn. Denn nur, wenn wir unserem Leben einen Sinn geben, können wir auf Dauer glücklich und zufrieden sein. Die Japaner haben dafür eine Bezeichnung: Ikigai.
„Iki" steht für „Leben" beziehungsweise „lebendig", „Gai" für „die Erfüllung dessen, was wir uns erhoffen". Kurzum: Ikigai ist das, wofür es sich zu leben lohnt. HH

AUCH DIE SEELE MUSS GESUND BLEIBEN

Bei der Frage, was Menschen lange gut leben lässt, fällt der Blick oft auf die sogenannten Blue Zones in Griechenland, Japan, Costa Rica, Italien und Kalifornien, wo besonders viele Menschen über 100 Jahre alt werden. Gründe dafür sind nicht nur Klima und Nahrungsmittel. Einen großen Beitrag leisten „starke soziale Bindungen, ein ausgeprägtes Gemeinschaftsgefühl und ein sinnerfülltes Leben", wie es die Deutsche Longevity-Gesellschaft auf ihrer Website schreibt.

Egal, ob in den Dörfern Ikarias oder auf den Okinawa-Inseln, die Menschen sind eng miteinander vernetzt. Entweder, weil sie zusammen in der Landwirtschaft und in ihren Gärten arbeiten, weil sie aufeinander angewiesen sind und gemeinsame Traditionen wie Dorffeste und Umzüge pflegen.

Auf Sardinien und der Halbinsel Nicoya spielt die katholische Kirche eine wichtige Rolle. Sie hält die Gemeinden zusammen und gibt vielen Menschen eine Aufgabe und einen Sinn im Leben. In Japan dagegen spielt das Ikigai (siehe Kasten) eine wichtige Rolle für die seelische Ausgeglichenheit.

Es reicht also nicht, sich um die körperliche Gesundheit zu kümmern. Auch unsere Seele braucht Aufmerksamkeit: Kunst, Passionen, Spiritualität und der Kontakt zu anderen Menschen halten sie gesund.

Die Bausteine der Nahrung

Gesunde Ernährung stärkt Körper und Seele. Doch wie kann das gelingen? Ein Überblick

Angelika Franke

Fotos: Freepik; Adobe Stock/Elena Valeto



Wenn die Ernährung falsch ist, nützt die Medizin nichts. Wenn die Ernährung richtig ist, braucht man keine Medizin.

Ayurvedisches Sprichwort

Nahrung liefert insbesondere Energie, jedoch auch Geschmacks- und Geruchsstoffe, die unsere Verdauung und den Appetit anregen. Sie bildet zusammen mit den Mikronährstoffen die Grundlage für alle Stoffwechselvorgänge in unserem Körper. Das bedeutet, dass sie sowohl auf die körperlichen als auch auf die seelischen Vorgänge Einfluss nimmt. Zunächst besteht unser Essen grundsätzlich aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten. Darüber hinaus nehmen wir mit der Nahrung Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe auf.

Baustein Nummer 1: Eiweiß

Eiweiße oder Proteine gehören zu den wichtigsten Bausteinen des Körpers. Wir können sie **aus tierischen und pflanzlichen Quellen** zuführen. Proteine sind unter anderem für den Aufbau von Muskeln, Organen, Blut, Hormonen und Enzymen erforderlich und sie liefern wertvolle Energie.

Baustein Nummer 2: Kohlenhydrate

Den weitaus größten Teil an Energie gewinnen wir allerdings aus Kohlenhydraten, also verschiedenen Zuckerarten, wie sie in Getreide, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten vorkommen. Hier kommt es darauf an, Nahrungsmittel mit Mehrfachzuckern zu bevorzugen, also langkettige Kohlenhydrate. Diese stecken überwiegend in **Vollkornprodukten und Gemüse**. Ihr Vorteil liegt darin, dass sie viel länger satt machen und viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe enthalten, die das Risiko für unsere Zivilisationskrankheiten nachhaltig senken. Die enthaltenen Ballaststoffe sorgen für die richtigen Bakterien im Darm, eine geregelte Verdauung und wirken entgiftend.

Baustein Nummer 3: Fette

Fette sind in unserer Nahrung der dritte wichtige Energieträger. Wichtig sind sie auch deshalb, weil sie uns notwendige Fettsäuren liefern, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Zudem sind Fette am Aufbau von Zellwänden beteiligt und ohne Fette wäre uns die Aufnahme von **fettlöslichen Vitaminen** (Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K) nicht möglich.
Fett stand lange in dem Ruf, ungesund zu sein, da es Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöhte Blutfette fördert. Das gilt jedoch nicht für alle Fette. Für einen gesunden Stoffwechsel benötigt unser Körper **das richtige Verhältnis aus den ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren**. Diese Fettsäuren ergänzen sich gegenseitig und kommen in zahlreichen Pflanzenölen, Nüssen, Fleisch und Fisch in unterschiedlichen Gewichtungen vor.

Die WHO empfiehlt für eine gesunde Ernährung ein Verhältnis von 4 zu 1. Wir sollten also viermal mehr Omega-6-Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren verzehren. Leider ist das meist nicht der Fall. Das Verhältnis einer durchschnittlichen Ernährung liegt bei etwa 10–20 zu 1. Wir nehmen in der Regel also zu viele Omega-6-Fettsäuren auf. Um ausreichend entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren zuzuführen, sollten **Seefisch wie Lachs oder Hering, Leinöl, Hanföl und Walnüsse** regelmäßig auf unserem Speiseplan stehen. Zurückhaltung ist hingegen bei den gesättigten Fettsäuren angesagt, wie sie vor allem in Fleisch- und Wurstwaren vorkommen. Diese erhöhen das Risiko für Zivilisationskrankheiten. Milchfett und Butter bilden bei tierischen Fetten eine Ausnahme. Sie erhöhen trotz gesättigter Fettsäuren das Krankheitsrisiko nachweislich nicht. Möglichst ganz vermeiden sollten wir industriell verarbeitete Fette, sogenannte **Transfette**. Sie entstehen, wenn eigentlich gesunde Fette hoch erhitzt oder wenn pflanzliche Fette gehärtet werden. Transfette finden sich vor allem in industriellen Backwaren, Süßigkeiten und Fertiggerichten, Margarine sowie Pommes frites oder Chips.

WIE ZUCKER SÜCHTIG MACHT

Nach einer zuckerreichen Mahlzeit steigt der Insulinspiegel im Blut und regt das Gehirn an, Dopamin freizusetzen. Ähnlich wie das auch nach Alkohol- und Nikotinkonsum geschieht. **Der Botenstoff Dopamin aktiviert unser Belohnungszentrum im Gehirn**, und das umso stärker, je mehr Insulin im Gehirn ankommt. Daher haben wir auch so schöne Gefühle, wenn wir etwas Süßes essen. Die Folgen von erhöhtem Zuckerkonsum sind bekannt und eng mit all unseren Zivilisationskrankheiten verknüpft. Da Zucker auch als Geschmacksverstärker eingesetzt wird, finden wir ihn in sehr vielen industriell gefertigten Lebensmitteln, auch wenn sie nicht süß schmecken, wie etwa in Gemüsebrühe, Wurstwaren oder Pizza.

Meine Gesundheit

Dem Herzen Gutes tun

Herzgesundheit beginnt mit dem Essen! Mit den richtigen Zutaten können Sie täglich für Ihr Herz sorgen

Angelika Franke



Tipp: Rote Zwiebeln sind die gesündesten, da sie die meisten Antioxidantien haben.

Das richtige Fett: Omega-Fettsäuren

Fett ist ein Grundnährstoff und nicht grundsätzlich schlecht. Aber nicht jedes Fett ist gesund für unsere Gefäße. Empfehlenswert sind **kaltgepresste Öle aus Oliven, Leinsamen oder Raps** mit einem hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und ungesättigten Fettsäuren. Sehr gesund ist auch Fischöl mit einem hohen Gehalt an **Omega-3-Fettsäuren**, denn diese hemmen Entzündungen, verbessern die Funktion der Mitochondrien und machen das Blut fließfähiger. Selbst Butter ist gesund, da sie viele gefäßschützende Omega-3-Fettsäuren und Vitamine enthält. Chemisch veränderte und gehärtete Fette, wie sie in billigen Backwaren, Chips, gefrorenen Pommes und anderen Fertiggerichten vorkommen, sollten wir jedoch meiden, denn die darin enthaltenen Transfettsäuren erhöhen das Risiko einer Arteriosklerose.

Am besten ist es, auf vorgefertigte Nahrungsmittel möglichst zu verzichten und Mahlzeiten immer frisch zuzubereiten. Das können ganz einfache Gerichte sein, Rezepte finden sich in Kochbüchern oder im Internet. Vorbereitete Speisen lassen sich in einer Wärmebox gut in die Arbeit mitnehmen, unter dem Stichwort **„Meal Prep“** finden sich viele Anregungen online. Geeignet zur Mitnahme ins Büro sind Suppen, Eintöpfe, Bowls oder Salate. Meist ist diese Variante der Selbstversorgung deutlich **gesünder und preiswerter** als ein Besuch im Restaurant oder in der Kantine.

Knoblauch, Zwiebel und Bärlauch

Zwiebelgewächse beinhalten neben anderen wertvollen sekundären Pflanzenstoffen auch verschiedene Schwefelstoffe, die durch Verwendung in der Küche den Blutdruck senken können und das Blut fließfähiger machen. Sie wirken dabei antioxidativ und antibakteriell. Vorsicht ist bei gleichzeitiger Einnahme von Blutverdünnern geboten und bei sehr niedrigem Blutdruck. Zwiebelgewächse werden oft besser vertragen, wenn man sie leicht andünstet und nicht roh verzehrt, denn sie können mitunter Blähungen auslösen.

Olivenöl

Dieses Öl hat so viele Vorteile, dass man es auch als Arznei bezeichnen könnte. Es besteht zu 70 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren, vor allem der Ölsäure. Reich an Omega-3-Fettsäuren, reduziert es Arteriosklerose, wirkt Entzündungen entgegen und senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, wie zahlreiche Studien belegen. Vor allem in der mediterranen Küche wird Olivenöl reichlich verwendet.
Achten Sie beim Kauf auf gute, kaltgepresste Qualität, die viele sekundäre Pflanzenstoffe bietet. Olivenöl lässt sich für Salate und zum Kochen verwenden. Zu heiß sollte es aber nicht erhitzt werden, sonst gehen die Pflanzenstoffe verloren.

Fotos: Unsplash/Lucio Patone; Getty Images/Lynne317



In der traditionellen chinesischen Medizin wirkt grüner Tee kühlend – und ist also ein echtes Sommergetränk.

Galgant-Kekse

Zutaten für 20 Kekse:
- 300 g Dinkelfeinmehl
- 90 g feiner Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 100 g Butter
- 2 TL Galgantpulver

Zubereitung:
Eier und Butter auf Zimmerwärme bringen. Dinkel mit Zucker, Salz und Eiern verkneten. Butter und Galgant hinzufügen und alles erneut kräftig durchkneten. Den Teig zu einer dicken Rolle formen, in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
Die Rolle aus dem Kühlschrank nehmen und in schmale Scheiben schneiden. Die Kekse auf ein Backblech legen und bei 160 Grad etwa 15 Minuten lang backen.



Grüner Tee
Regelmäßiger Genuss von grünem Tee kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Arteriosklerose deutlich senken. Auch hier spielen die sekundären Pflanzenstoffe eine Rolle. Es sind vor allem die Catechine aus der Gruppe der Flavonoide, die Gefäßablagerungen vorbeugen und die Durchblutung verbessern.
Auch der Zucker- und Fettstoffwechsel wird günstig beeinflusst. Doch nicht jeder verträgt grünen Tee gleich gut. Im Einzelfall kann er auch Unruhe und Herzrasen auslösen.

Tipp: Tasten Sie sich vorsichtig heran und trinken Sie nicht mehr als zwei Tassen täglich. Am besten brühen Sie den Tee mit etwa 80 Grad heißem Wasser auf und lassen ihn drei Minuten lang ziehen.

Ballaststoffe: Vollkornprodukte
Vollkornprodukte enthalten B-Vitamine und wertvolle Ballaststoffe. Sie machen länger satt als Weißmehlprodukte, lassen den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen und helfen, Heißhungerattacken zu vermeiden.

Galgant
Galgant ist als das Gewürz der Hildegard von Bingen bekannt. Ähnlich scharf wie Pfeffer und wie dieser in der Küche anzuwenden, bewirkt Galgant eine Erweiterung der Herzkranzgefäße und verbessert so die Herzdurchblutung. Galgant zählt zur Familie der Ingwergewächse, wirkt krampflösend, verdauungsfördernd, antibakteriell und entzündungshemmend. Er passt in Suppen, Reisgerichte, Eintöpfe und würzt Gemüse. Aber auch Süßem wie unseren Keksen verleiht er eine pikante Note.

Fotos: Unsplash/Curated Lifestyle; Adobe Stock/Sebstian Studio; iStock/Silvia Jansen, Anna Gieseler



Galgantpulver duftet nach Zimt. Die Kekse passen daher gut in die Vorweihnachtszeit..

Kurkuma

Kurkuma ist sehr stark gegen Entzündungen wirksam und kann daher ebenfalls der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) entgegenwirken. Wer keine Fertigpräparate einnehmen will, benutzt Kurkuma zum Kochen oder als Zutat im morgendlichen Porridge. Sie passt in alle Currygerichte, zu vielen Gemüsesorten.

Tipp: Als Goldene Milch oder Kurkuma Latte wirkt das Gewürz wärmend und anregend. Dazu zusammen mit Ingwer, Kardamom, Zimt, Pfeffer und etwas Honig in Hafermilch erwärmen (nicht kochen) und etwas ziehen lassen.

Maßhalten bei Fleisch und Fisch

Fleisch und Fisch in Maßen genossen, versorgen uns mit Eiweiß, Vitamin D, Zink, Jod, Eisen, Fettsäuren und vielen anderen wertvollen Stoffen. Fleisch sollten wir nicht öfter als einmal wöchentlich essen, denn es fördert Entzündungen und Arteriosklerose. Fisch sollte nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE ein- bis zweimal pro Woche auf den Speiseplan.

Frisches auf den Tisch – Kräuter und Salat

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und bereiten Sie Ihre Nahrung möglichst immer frisch und appetitlich zu. Knackige Salate, frisches Gemüse, aber auch Wildkräuter wie zum Beispiel Löwenzahn, Brennnessel, Taubnessel oder Giersch enthalten viele Vitamine, Mineralien, gesunde Kohlenhydrate, Eiweiß und sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirksam sind und auf diesem Weg die Zellgesundheit fördern. Im Winter eignet sich übrigens fein geraspelter roher Kohl hervorragend als Zutat für Salate.

Wildkräuterpesto

Zutaten für 1 Glas:

- **1 Bund Wildkräuter (Sauerampfer, Spitzwegerich, Löwenzahn, Brennnessel oder andere)**
- **50 g Walnusskerne**
- **½ Knoblauchzehe**
- **50 g Bergkäse**
- **20 ml Walnussöl**
- **30 ml Rapsöl**
- **Salz und Pfeffer**

Zubereitung:

Wildkräuter waschen, trocknen und Blätter abzupfen. Walnusskerne grob hacken und goldbraun rösten. Knoblauchzehe schälen und zerkleinern. Bergkäse fein reiben. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein steriles Glas füllen. Kühl und dunkel aufbewahren.



Probiotika – Hilfe für die Darmflora

In einem gesunden Darm herrscht ein Gleichgewicht aus unterschiedlichsten Darmbakterien, die bei Verdauung, Immunabwehr, Gehirnleistung und Stoffwechsel helfen. Ist es gestört, kommt es häufig zu Beschwerden. Dann können Probiotika helfen

Sabine Helbig

Medikamente, die das Mikrobiom schwächen können:
- Antazida (Säureblocker)
- Cortison
- Antibiotika
- Schmerzmittel
- Hormonpräparate
- Chemotherapeutika

Foto: Freepik

Lebensmittel dürfen nicht mehr mit dem Label „Probiotika" beworben werden.

Die Mitbewohner in unserem Darm von heute sind nicht die, mit denen wir geboren wurden, und ihre Mischung ist auch nicht für die nächsten Jahre festgeschrieben. Das Mikrobiom (Gesamtheit aller Mikroorganismen) des kindlichen Darms ist ein simples Ökosystem, das Veränderungen durchläuft, bis es nach etwa 2–3 Jahren die Vielfalt des Darmes eines Erwachsenen erreicht hat. Welche Organismen dabei überleben und sich vermehren, hängt von vielen Gegebenheiten ab.
Entscheidende Faktoren sind beispielsweise die Ernährung, unsere berufliche und häusliche Umgebung, Krankheiten sowie Medikamente. Das Mikrobiom passt sich den inneren und äußeren Umständen an. Zum Inventar im Darm gehören übrigens auch Hefepilze sowie fakultativ pathogene Keime, also Krankheitserreger, die sich in das Stoffwechselgleichgewicht einfügen und unter normalen Umständen keine Probleme machen. Füttern wir sie aber mit vielen Kohlenhydraten, so vermehren sie sich übermäßig und verdrängen andere Darmbewohner von ihren Plätzen.

Wie können Probiotika helfen

Bei Probiotika handelt es sich um gesundheitlich unbedenkliche Vertreter von Bakterienarten – meist Milchsäurebakterien, die bei oraler Aufnahme in ausreichender Menge einen positiven Effekt auf die Darmflora ausüben. Sie helfen, die Nahrung aufzuspalten, sodass sich Nährstoffe besser ins Blut aufnehmen lassen. Sie unterdrücken das Wachstum von pathogenen Keimen und stärken die Darmwand in ihrer Abwehrfunktion.

Tipp: Achten Sie beim Kauf von Probiotika auf den sogenannten GRAS-Status (Generally Recognized As Save). Solche Produkte gelten als gesundheitlich unbedenklich und sicher. Hierzu gehören unter anderem die in Lebensmitteln und Apothekenprodukten vielfach eingesetzten Milchsäure- und Bifidobakterien.

Wann können Probiotika helfen

Probiotische Arzneimittel werden therapeutisch bei bestimmten Krankheitsbildern eingesetzt. Diese Wirkungen müssen wissenschaftlich gesichert sein. Einsatzfelder sind beispielsweise chronisch-entzündliche Darmerkrankungen oder Durchfallerkrankungen als Folge der Einnahme von Antibiotika oder Allergien. Die Zahl der Studien wächst ständig, doch stichhaltige Belege sind aufgrund der Stammspezifität und hochkomplexen Reaktionen bislang schwer abzuleiten. Allerdings zeigen viele Erfahrungen von Anwendern positive Effekte im Zuge einer Neubesiedelung des Darms.

Tipp: Selbst gemachter Kefir und Sauerkraut gelten als gesunde, probiotische Lebensmittel.

WAS PROBIOTIKA VON PRÄBIOTIKA UNTERSCHEIDET

Beide helfen, den Darm gesund zu halten, jedoch auf ganz unterschiedliche Weise. **Probiotika sind Milchprodukte** wie Joghurt und Joghurtdrinks, die spezielle Milchsäurebakterien (Laktobazillen) oder Bifidobakterien enthalten. Die nützlichen Keime sind besonders widerstandsfähig gegenüber Verdauungsenzymen, Magen- und Gallensäuren und können daher zumindest teilweise lebend in den Darm gelangen. Die Mikroorganismen siedeln sich allerdings nicht dauerhaft im Dickdarm an, sondern müssen regelmäßig über die Nahrung ersetzt werden. Dann unterstützen sie das Immunsystem und können Darmkrankheiten vorbeugen. Voraussetzung ist jedoch, dass die Ernährung insgesamt vollwertig ist.

Präbiotika sind natürliche Nahrungsmittelbestandteile, die das Wachstum und die Vermehrung von nützlichen Bakterien fördern. Das sind vor allem Oligosaccharide wie Inulin, die im Dünndarm nicht aufgeschlossen werden und daher intakt in den Dickdarm gelangen. Inulin ist etwa in **Chicorée, Topinambur, Artischocken, Knoblauch und Zwiebeln** enthalten. Im Dickdarm werden die Präbiotika von den Bakterien aufgespalten oder fermentiert. Dabei kommt es zur Bildung von Vitaminen und kurzkettigen Fettsäuren, die sich positiv auf das Darmmilieu auswirken.

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung

THERAPIE MIT PROBIOTIKA

Antibiotika wirken nicht nur auf krankheitserregende Keime, sondern schädigen auch unsere Darmflora. Deshalb **leiden viele Patienten unter Durchfällen**, sobald sie ein Antibiotikum einnehmen. Umso wichtiger ist nach einer Antibiotika-Therapie das „Auffüllen" mit „guten" Darmbewohnern. Am besten nimmt man **Probiotika vor dem Schlafengehen**, in einem möglichst großen zeitlichen Abstand zum Antibiotikum. Für einen sicheren Erfolg sollte die Einnahme für 14 Tage fortgesetzt werden.

Präbiotika – Futter für die Darmbakterien

Präbiotika oder auch Ballaststoffe stützen das Mikrobiom, indem sie für ein gutes Klima im Darm sorgen, damit sich schädliche Bakterien wie etwa Escherichia coli nicht ausbreiten können. Und sie helfen bei Durchfall, Darmträgheit oder Verstopfung

Sabine Helbig

Ohne PRÄ kein PRO oder besser: ohne Futter kein Wachstum. Probiotika sind für den Wiederaufbau und die Unterstützung der Darmflora bekannt. Was jedoch die wenigsten Menschen wissen: Ohne Nahrungsgrundlage sterben zugeführte Bakterienkulturen schnell wieder ab. Zumindest aber kommt es nicht zur gewünschten Vermehrung. Deshalb ist es sinnvoll, die kleinen Helfer im Darm auch kräftig zu füttern. Dazu dienen Präbiotika, die unverdaulichen Ballaststoffe in unserer Nahrung, die die Gesundheit fördern.

Was sind Präbiotika?

Zu den Präbiotika zählen Ballaststoffe im Allgemeinen. Sie werden mit der Nahrung aufgenommen, können aber vom menschlichen Organismus im Dünndarm nicht aufgespalten werden. Die Ballaststoffe gelangen unverdaut in untere Darmabschnitte und dienen hier den natürlichen Bifido-Darmbakterien als Nahrung.
Die am meisten erforschten Präbiotika sind Alpha-GOS (Galakto-Oligosaccharide). Sie fördern das Wachstum von Laktobazillen und Bifidobakterien. Weniger erwünschte Keime und auch Hefepilze im Darm lassen sich durch die Einnahme im Wachstum hemmen.
Ebenfalls bekannt ist das Inulin aus der Zichorienwurzel. Es zählt zu den präbiotischen, wasserlöslichen Ballaststoffen. Von Natur aus reich an Inulin sind unter anderem Chicorée, Artischocke, Lauch oder Knoblauch.

Das Darmklima verbessern

Wenn man Präbiotika mit einem Probiotikum einnimmt, fördern Alpha-GOS und Inulin das Wachstum von Laktobazillen und Bifidobakterien und dienen als „Futter“. Dieses Wachstum senkt den pH-Wert im Darm und verbessert die Löslichkeit sowie die Aufnahme bestimmter Mineralstoffe.

WAS BALLASTSTOFFE VON PRÄBIOTIKA UNTERSCHEIDET

Ballaststoffe sind pflanzliche Faser- und Quellstoffe, die nicht oder nur schlecht verdaut werden können. Daher hielt man sie früher für Ballast.
Heute weiß man, dass der Körper sie für ein gesundes Darmklima benötigt.
Unlösliche Ballaststoffe in den Pflanzenfasern (etwa Lignin oder Cellulose) regen die Darmtätigkeit an und erhöhen so die Abwehrkräfte im Darm. Die Quellstoffe der Pflanzen sorgen für ein Sättigungsgefühl, daher unterstützen Ballaststoffe beim Abnehmen.
Lösliche Ballaststoffe wie Inulin oder Pektin gelten als Präbiotika, weil sie die Darmflora nähren.

HIER HELFEN PRÄBIOTIKA:

- Stärkung der Darmbarriere, was das Risiko für Autoimmunerkrankungen senkt
- Senkung des Blutdrucks
- Immunabwehr im Darm
- Zuckerstoffwechsel, senkt das Diabetes-Risiko
- Fettstoffwechsel, für bessere Cholesterinwerte
- Nervensystem



Bleibt das schlechte „Darmklima“ erhalten, können sich zusätzlich eingenommene probiotische Bakterienstämme nicht ausreichend entwickeln, sterben schon vor der nächsten Gabe ab und die Probleme bleiben die alten.

Wir essen zu wenig Ballaststoffe

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät Erwachsenen, mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich zu nehmen. Untersuchungen wie die Nationale Verzehrsstudie II (www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/nvsii/) zeigen, dass wir diese Mengen nicht erreichen. Frauen essen demzufolge nur 23 Gramm Ballaststoffe täglich, bei Männern sind es etwa 25 Gramm.

Nahrungsergänzungen in Maßen

Während man bei der Ernährung kaum zu viele Ballaststoffe essen kann, gilt wie bei allen Nahrungsergänzungen auch hier: „Viel hilft nicht viel“. Die bakterielle Fermentation, also die Aufspaltung von Präbiotika, erzeugt kurzkettige Fettsäuren, die in der Leber aufgenommen und verstoffwechselt werden und so dem Organismus als Energiequelle zur Verfügung stehen. Überfüttert man die Bakterien, kann man die Leber allerdings mit zu vielen Fettsäuren belasten.

Tipp: Wer Ballaststoffe einnimmt, sollte viel trinken, damit es nicht zu Verstopfung oder Blähungen kommt.

Präbiotika richtig einnehmen

Einige Probiotika enthalten bereits präbiotische Stoffe in der Zubereitung (Kapsel oder Beutel). Ist dies nicht der Fall, sollte man sich während der Einnahme von Probiotika entweder ballaststoffreich ernähren oder präbiotische Stoffe in Form eines Drinks oder als Kapsel zeitgleich zur Probiotika-Einnahme zuführen.

Wichtig: Der Darm braucht Pausen, um sich selbst zu reinigen. „Grundsätzlich sinnvoll sind mehrstündige Essenspausen“, sagt beispielsweise Ernährungs-Doc Viola Andresen, „denn der Darm hat einen Biorhythmus.“

FAZIT

Lassen Sie die kleinen Helfer im Darm nicht alleine, sondern füttern Sie sie kräftig. Als Lohn winkt eine schnelle und dauerhafte Regeneration der Darmflora!

LEBENSMITTEL MIT VIELEN BALLASTSTOFFEN

Hülsenfrüchte und Kerne:
Kichererbsen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen, weiße Bohnen, Kokosraspel, Chiasamen, Leinsamen, Flohsamenschalen

Getreide:
Mais, Haferflocken, Amaranth, Vollkornmehl aus Weizen oder Roggen, Kleieflocken

Gemüse:
Artischocken, Topinambur, Schwarzwurzel, Kohl, Karotten

Obst (mit Schale):
Äpfel, Birnen, Beerenfrüchte, getrocknetes Obst wie Pflaumen und Aprikosen

Illustration: Freepik



Naturheilkundliche Behandlung von Darmerkrankungen

Die Hauptsymptome bei chronischen Darmerkrankungen sind Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Bauchschmerzen bis hin zu Krämpfen, oft verursacht durch eine entzündete Darmschleimhaut

Christian Rudolf Krämer

Die Hauptfunktion des Dickdarms ist die Ausscheidung von Giftstoffen wie zum Beispiel Medikamenten, Hormonen und Umweltgiften sowie den von der Leber über die Galle in den Darm abgegebenen, körpereigenen Stoffwechselgiften.

Die gesunde, physiologische Darmflora setzt sich aus folgenden vermehrungsfähigen Keimen zusammen: Bifidobakterien, Bakterien aus der Gruppe der Bacteroides, Eubakterien, Fusobakterien, Coliforme, Clostridien, Streptokokken, Veillonella, Laktobazillen, Proteus, Staphylokokken, Pseudomonas, Hefen, Protozoen und Peptokokken. Die Anzahl der jeweiligen Mikroben, ihr Verhältnis zueinander und ein intaktes Milieu spielen bei der Gesunderhaltung der Darmschleimhaut und der Aufrechterhaltung unseres Immunsystems eine entscheidende Rolle.

Die Heilpflanzen des Darms

Folgende Pflanzenheilmittel haben sich in der naturheilkundlichen Therapie bewährt: die **Bittere Schleifenblume** (Iberis amara) mit ihren entkrampfenden und antientzündlichen Eigenschaften. Des Weiteren die **Angelikawurzel** (Angelicae radix) mit ihrer Heilwir-

Foto: Getty Images/Sol Stock

Das gesamte Verdauungssystem spiegelt auch das Prinzip von Geben und Nehmen wider: Das, was uns nährt, also alle Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente nehmen wir auf, und alles, was uns vergiften und belasten würde, lassen wir los und scheiden wir aus.

kung bei Appetitlosigkeit, Darmkrämpfen und Blähungen. Sie regt mit ihren ätherischen Ölen die Sekretion von Verdauungssäften im Bereich des Magens, der Gallenblase und im Mund an.
Kümmel (Carum carvi) lässt sich vielfältig bei der Behandlung von Völlegefühl sowie bei krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt und zur Durchblutungsförderung der Darmschleimhaut einsetzen. Aus den fein zerkleinerten Früchten kann ein Aufguss für Tee gemacht oder die Samen als Gewürz Speisen beigemischt oder frisch gekaut werden.
Die wohl bekannteste und am häufigsten eingesetzte Heilpflanze für den Dickdarm ist der **Leinsamen** (Lini semen). Er wirkt regulierend auf die Darmperistaltik sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall. Durch den hohen Gehalt an Linolensäure und an Schleim schützt der gequollene Leinsamen die Darmschleimhaut, sogar vorbeugend gegen karzinogene Stoffe. Durch die Schaffung eines sanierten Darmmilieus können sich gesunde Darmbakterien besser vermehren und ansiedeln.
Etwas in Vergessenheit geraten ist die Anwendung der **Eichenrinde** (Quercus cortex) bei Darmerkrankungen. Durch ihren hohen Anteil an Flavonoiden wirkt sie entzündungshemmend, schmerzlindernd und antiviral. Deshalb wird Eichenrinde innerlich als Teeaufguss bei akuten Durchfallerkrankungen und bei Entzündungen im Genital- und Analbereich eingesetzt.

TIPP: Alle beschriebenen Heilpflanzen können als Teemischungen oder als Komplexmittel eingenommen werden. Beispiele hierfür sind die Solunat Nr. 20 Tropfen von der Firma Soluna und die Melissa comp. Tropfen von der Firma Ceres.

Bewährt hat sich auch der Einsatz von pflanzlichen Enzymen wie **Papaya, Ananas und Mango** zum Abbau von Immunkomplexen, die die Darmschleimhaut reizen. Sie wirken stark entzündungshemmend, abschwellend und verbessern die Verdauung. Fertigarzneimittel, die wirksame pflanzliche Enzyme enthalten, sind beispielsweise die Enzymatin-Kapseln von Intercell Pharma und die Therazym-Tabletten von Köhler Pharma.

TIPP: Die rechtsdrehende Milchsäure, die natürlich in Sauerkrautsaft oder Brottrunk vorkommt, hat ebenfalls eine stark entsäuernde, entgiftende und umstimmende Wirkung.

Zwei Tee-Empfehlungen bei Durchfall und Verstopfung

Heidelbeertee verlangsamt die Darmtätigkeit und hilft so bei Durchfall. Dazu werden 3 EL Heidelbeeren in einem halben Liter Wasser für 10 Minuten leicht geköchelt. Schluckweise über den Tag verteilt trinken.
Biologischer Pu-Erh-Tee wirkt sehr gut bei Verstopfung. Er regt die Verdauung an und entschlackt. Außerdem stärkt er das Immunsystem, hilft, Körpergewicht zu reduzieren, und kann Cholesterin senken.

KUR ZUR BEHANDLUNG VON DARMPILZEN

Weglassdiät über einen Monat hinweg:
- Kein Zucker, keine Weißmehlprodukte und kein Alkohol (Zucker ist die Vermehrungsgrundlage für die Darmpilze!)
- Basenreiche Kost mit viel Gemüse
- Eine Ausleitung von Schwermetallbelastungen im Körper mittels Nosoden (homöopathisch hergestellt aus den Umweltgiften). Pilze leben gern in Symbiose mit Schwermetallen und verstoffwechseln diese
- Vitamin-E-Gaben, täglich 400 mg, und Vitamin-C-Gaben, täglich 1000 mg
- Propolis: 2x täglich 3 Tropfen in ein Glas Wasser (mit dieser Substanz halten Bienen ihre Waben pilzfrei)
- Salzbäder für die Entgiftung des Körpers über die Haut
- Aufbau der gesunden Darmflora mit Bifido- und Lactobacillus-Bakterien.

Zur Milieuumstimmung und Entsäuerung können Basenmittel und die rechtsdrehende Milchsäure auch innerlich als Pulver oder Tropfen verordnet werden: Etwa RMS von der Firma Städtgen, zweimal täglich 20 Tropfen in Wasser oder Alkala-N-Pulver von der Firma Sanum, Basenmineralien, ein Messlöffel in Wasser vor dem Schlafengehen.

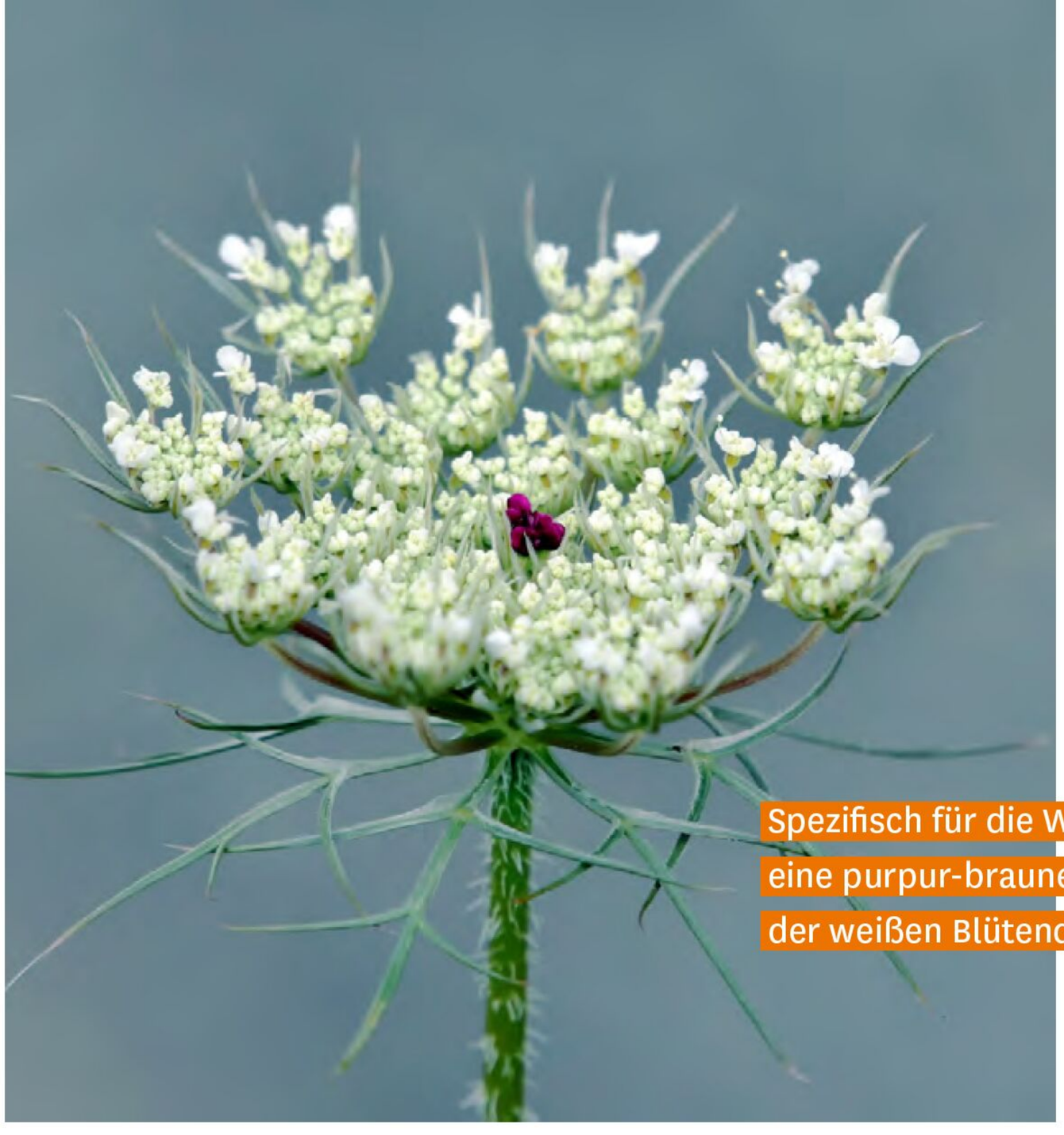


Gesund und fein – die Möhre

Die Möhre oder Karotte zählt zu den beliebtesten Wurzelgemüsen. Als Heilpflanze ist sie vielseitig einsetzbar. Sie wirkt kräftigend und beruhigend, stärkt die Abwehr und die Konzentration

Kerstin Möller

Foto: Unsplash/maria-sainz-cabezali; Getty Images/hajakely



Spezifisch für die Wilde Möhre ist eine purpur-braune Blüte inmitten der weißen Blütendolde

Die Möhre gehört zu den Doldenblütlern (Apiaceae) und ist in zahlreichen Ländern vertreten. Die Wilde Möhre (Daucus carota subsp. carota) wächst an Wegrändern, Böschungen und auf Ödland. Wir finden sie auch auf mageren Wiesen und in Steinbrüchen. Aus ihr hervorgegangen ist die meist orangefarbene Kulturform (Daucus carota subsp. sativus).

Möhren sind zweijährige Pflanzen, die im ersten Jahr eine Blattrosette und eine Pfahlwurzel ausbilden. Diese hat eine dicke Rinde und ein dünnes, helleres Mark (Herz) in der Mitte, das weniger reich an Nähr- und Aromastoffen ist als die Rinde. Die Pflanzen werden bis zu 1,20 m hoch und haben zwei- bis dreifach gefiederte, längliche Blätter. Im zweiten Jahr streckt sich die Pflanze dem Licht entgegen und bildet lange Stängel und Blüten aus, die sich aus weißen, vielblütigen Köpfchen zusammensetzen.

Während der Samenreife zieht sich die Dolde wie ein Vogelnest zusammen. Die kleinen, stachelig-borstigen Samen verbreiten sich, indem sie am Fell vorbeikommender Tiere oder an der Kleidung von Menschen anhaften.

Die Wilde Möhre und die Gartenmöhre gehören zur selben Art. Allerdings wird die Gartenmöhre schon vor der Blüte geerntet. Die Haupterntezeit erstreckt sich von Juni bis November. Frühmöhren kommen meist als Bundmöhren mit Grün, später geerntete Möhren gewaschen und ohne Grün.

Geschichte

Die Möhre oder Karotte zählt zu den beliebtesten und ältesten Wurzelgemüsen. Ihre ursprüngliche Heimat ist nicht bekannt, schon früh kultiviert wurde sie in Zentralasien, im Mittelmeerraum und auch in Nordeuropa. Während das Wort „Karotte“ lateinische (carota) und griechische (karotón) Wurzeln hat, geht das Wort Möhre auf das alt- und mittelhochdeutsche morke, mokra und more zurück. Das slawisch-germanische mohra bedeutet „essbare Wurzel“, es verrät uns aber nicht, ob die Möhre, die Pastinake, die Gelbe Rübe oder die Zuckerwurzel angebaut wurde. Rot-violette und gelbe Möhren kamen im 12. Jahrhundert aus dem heutigen Iran zunächst nach Spanien und Italien. Die leuchtend orangefarbene Möhre, die wir kennen, wurde im 16. oder 17. Jahrhundert in den Niederlanden kultiviert, sie verbreitete sich schnell.

Ob als Rohkostsalat, gedünstet als Gemüsebeilage, gekocht in Suppen und Eintöpfen oder als Süßspeise und Kuchen erfreut sie sich großer Beliebtheit.

Altes Heilwissen

Bereits in der Antike wurde die weißliche, faserige Wurzel verzehrt, doch fand die Möhre besonders als Heilmittel Anwendung. So empfahl Dioskurides die Samen als erwärmend und kräftigend, deren Wirkung als Tee beschrieb er etwa als harnfördernd und hilf-



Moro-Suppe bei Durchfallerkrankungen

Zutaten:

› 500 g Möhren, geschält, klein geschnitten
› 1 l Wasser
› 3 g Salz

Zubereitung:

Möhren im Wasser etwa 1–1,5 Stunden einkochen, bis nur 200 ml übrig sind. Fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Salzen und umrühren. Dann mit kochendem Wasser wieder auf 1 Liter auffüllen. Über den Tag hin essen oder trinken. Geeignet für alle, Kinder ab 6 Monaten.

Kräftigender Möhrentee

Zutaten:

› Getrocknete Möhrenwurzel, Kraut oder Früchte

Zubereitung:

Je 2 TL davon (lässt sich auch mischen) mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt schluckweise trinken.

Möhren im Kühlschrank nicht länger als zehn Tage aufbewahren. Junge Karotten im Bund sollten möglichst schnell verbraucht werden. Das Kraut zum Lagern abschneiden. In feuchten Sand gesteckt, lassen sich Möhren einige Wochen lagern.

reich bei Bauchschmerzen, Krämpfen und chronischem Husten. Die gesottene Wurzel galt als hilfreich gegen den Biss von Schlangen und anderen giftigen Tieren. Nach Matthiolus' Beschreibung (1563) ist die Möhre förderlich für den Magen, wirkt appetit- und harnanregend sowie als Aphrodisiakum. Getrocknete Möhrensamen, pulverisiert, in Wein eingenommen, empfiehlt er etwa bei Magengrimmen, zur Förderung der Menstruation und bei Steinen. Das zerriebene frische Kraut wurde mit Honig vermengt zur Wundbehandlung eingesetzt. Mit einem Brei der süßen Möhre (der Gartenmöhre) wurden Geschwüre wie etwa offene Beine behandelt. Die Urtinktur fand Anwendung etwa bei Konzentrationsproblemen, Zerfahrenheit, übersteigertem Grübeln, ständigem Gedankenkreisen oder auch fehlender Entschlusskraft. Wilde Möhre in der Homöopathie wirkt zentrierend auf unser Bewusstsein.

Was in der Möhre steckt

Das gesunde Gemüse ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie u. a. Provitamin A, Vitamin C, B-Vitaminen, Flavonoiden und ätherischem Öl. Es versorgt uns auch mit Mineralstoffen wie unter anderem Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink sowie mit Ballaststoffen. Besonders auch in der lichtarmen Zeit wirkt die Möhre stimmungsaufhellend. Möhren sind zwar kein Wundermittel für unsere Augen, beugen jedoch einem Vitamin-A-Mangel vor. Sie helfen, Ängste zu lindern und machen wa-

Foto: Getty Images/anna_shepulova; Illustration: Flora Batava, 1822

Frische Möhren haben eine intensiv orange Farbe, sie sind knackig und fest. Gelbe Karotten sind weniger süß. Violette Möhrensorten sind sehr aromatisch und enthalten besonders viele Anthocyane, wasserlösliche Farbstoffe, die antioxidativ wirken.

cher. Überdies stärken sie unsere Nerven und unsere Abwehr. Die enthaltenen Carotinoide wirken antioxidativ, entzündungshemmend und schützen uns ebenfalls vor freien Radikalen.
Insbesondere in Möhren enthaltene Kohlenhydrate verhindern, dass sich krankheitserregende Darmbakterien an der Darmwand ansiedeln können. Da sie den Darmrezeptoren sehr ähneln, docken die Erreger nicht an der Darmwand, sondern an den Zuckermolekülen der Möhre an und werden somit ausgeschieden.
Täglich zwei Karotten essen, so lautet die Empfehlung. Obst und Gemüse in verschiedenen Farben zu essen, kann uns auch dabei helfen, depressive Verstimmungen zu mindern.
Um Beta-Carotin (= Provitamin A) in Vitamin A umzuwandeln, ist Fett erforderlich. Darum vor dem Verzehr von Möhren immer ein wenig gutes Bioöl hinzugeben.
Auch wenn Wurzelgemüse in aller Regel rückstandsärmer bezüglich Schadstoffen ist, empfehlen wir dennoch, grundsätzlich Biomöhren zu verwenden. Wichtig: Keine Anwendungen mit Möhrensamen in der Schwangerschaft!
Mit den weißen, gelben, roten und violetten Möhren sind auch ältere Sorten wieder im Kommen.

Anwendungstipp Grippe

Zum Vorbeugen und bei grippalen Infekten täglich 200 ml Karottensaft mit etwas Zitronen- oder Limonensaft und Bioöl trinken. Karottensaft wirkt kühlend und entgiftend.

Anwendungstipp Saft

Gegen Sodbrennen empfehlen wir, ¼ l Karottensaft vor dem Essen langsam zu trinken.

Anwendungstipp Abwehr

Für eine starke Abwehr täglich 2 Möhren, 1 geschälten, entkernten Apfel und einen Spritzer Öl pürieren und trinken. Der Apfel lässt sich durch eine Stange Sellerie ersetzen.



MÖHRE
Daucus carota

Verwendete Teile: Wurzel, Kraut und Samen
Wirkung: Wurzeln: kräftigend, beruhigend, blutreinigend, verdauungsfördernd, antioxidativ, entwässernd, wurmtreibend, fördert die Milchbildung bei stillenden Müttern
Samen: bei Hautleiden; als Schutz vor UV-Strahlung
Anwendungsgebiete: zur Abwehrsteigerung, bei Darmproblemen, menstruations- und empfängnisfördernd
Cave: Möhrensamen nicht in der Schwangerschaft anwenden
Weitere Namen: Karotte, Gelbe Rübe, Rüebli, Rübli, Wurzel

Die Kartoffel – Geschenk der Erde

Einst zogen die Spanier aus, um Gold in der Neuen Welt zu suchen, und brachten die Kartoffel mit zurück nach Europa. Diese kleine Knolle entpuppte sich als großer Segen und sollte das Leben vieler Menschen zum Guten wenden

Kerstin Möller



Die Kartoffel (Solanum tuberosum L.) gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Ihr Name setzt sich aus dem Lateinischen „sol“ (Sonne) und annus (Jahr) sowie „tuber“ (Knolle, Trüffel) zusammen. Manche sehen auch einen Zusammenhang mit dem lateinischen „solari“ (lindern, stärken).

Geschichte und Mythologie

Wie man sich oft zunächst gegen Gutes sträubt, hat es auch bei dem „Gold der Inkas“ lange Zeit gebraucht, bis die Kartoffel angenommen wurde und ihre wohltätige Wirkung entfaltete.

Die Kartoffel zählt in Europa zu den wichtigsten Nutzpflanzen. Sie stammt aus den Anden Südamerikas, wo sie schon vor Tausenden von Jahren kultiviert wurde. Erst im 18. Jahrhundert erkannte Friedrich der Große ihren Nutzwert und trieb ihre Verbreitung und ihren Anbau voran. Die Kartoffel war leicht anzubauen und versprach eine Möglichkeit, die immer wieder auftretenden Hungersnöte abzuwenden. Doch gab es viel Widerstand gegen die exotische Knolle, weil man nicht wusste, wie man sie essen sollte. Gegen Ende des 18. Jahrhunderts setzte sich die Kartoffel weiter durch und war oft die einzige Nahrungsquelle der Bauern.

Entsprechend ihrer großen Bedeutung ist die Kartoffel auch in der Mythologie der Andenvölker sehr wichtig. Ein Mythos erzählt zum Beispiel, dass sich eine Tempeljungfrau des Sonnengottes in einen einfachen Bauern verliebte. Nach einer weiteren Überlieferung fiel einst Akshay auf die Erde und seine Körperteile verwandelten sich in Pflanzen: So wurden aus seinen Armen und Beinen die Kakteen, aus seinen Zähnen der Mais, aus den Fingernägeln die Brombeeren (...) und aus den Augen die Kartoffel.

Kultische Handlungen und Opfer begleiteten das Wachstum der Kartoffel, die Bitten um eine reiche Ernte und die Ehrung der Kartoffelgottheiten. Auch hierzulande finden sich regionale Bräuche dazu. So war es üblich, sich neben das Feld zu knien und um eine gute Ernte zu bitten. Nach einer alten Bauernregel sollte man an Mariä Himmelfahrt (am 15. August) die Kartoffeln vom Feld holen, dann sei man „gegen neun Krankheiten geschützt“.

Was in der Kartoffel steckt

Die Kartoffel enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie die Vitamine A, B1, B2, B6, C, E und K, einen hohen Stärkegehalt und Ballaststoffe. Auch versorgt sie uns mit Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Eisen und Phosphor sowie Spurenelementen wie Jod, Kupfer, Mangan, Zink, Fluor und Nickel. Die kleine Knolle besteht zu etwa 15 Prozent aus Stärke und zu etwa 80 Prozent aus Wasser, wodurch sie Wärme gut speichern kann. Besonders gesund sind die farbigen Kartoffeln, insbesondere die blauen und violetten, was sie ihrem hohen Anteil an Antioxidantien verdanken, die entzündungshemmend wirken und Zellen vor Schäden bewahren. Auch bei hohem Blutdruck bieten sie Unterstützung: Dazu die gekochte Knolle mit Schale, aber ohne Butter oder andere Fette verzehren.

Anwendungstipp: Nicht gleich essen

Die Kartoffeln erst am folgenden Tag essen, dann wandelt sich ein Teil der enthaltenen Stärke in sogenannte resistente Stärke um, mit der Folge, dass sie bei der Verdauung nicht mehr zu Zucker verstoffwechselt werden kann.

Die Schale und rohe Erdfrüchte sind in üblichen Mengen verzehrt nicht giftig. In der Schale sowie direkt darunter stecken zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Roh ist die Kartoffel etwas schwerer verdaulich, sie lässt sich jedoch als Rohkost oder gedörrt genießen.

Fotos: Adobe Stock/Suradech, DLeonis



INHALIEREN MIT KARTOFFELSCHALEN

Kartoffelschalen in Wasser zum Kochen bringen. 1 EL Meersalz verstärkt die Wirkung. Wasser in eine Schüssel geben und darüber unter einem großen Handtuch bei gebührendem Abstand ein Gesichtsdampfbad nehmen. Der Kartoffeldampf unterstützt durch seine beruhigende, entzündungshemmende sowie schleimlösende Wirkung bei Erkältungskrankheiten.

KÜHLEN MIT KARTOFFELSCHEIBEN

Eine gereinigte, rohe Kartoffel in Scheiben schneiden und bei Kopfschmerzen auf die Stirn legen. Es ist auch möglich, die Kartoffelscheiben auf geschwollene Augen oder auf Stellen von Knochenbrüchen zu legen, damit sie den Heilungsprozess beschleunigen. Das Gleiche gilt für kleine Brandwunden. Die Scheiben entziehen Hitze und wirken der Brandblasenbildung entgegen. Sobald die Kartoffelscheiben warm werden, durch frische ersetzen.

Gut zu wissen

Nur das in der Kartoffel enthaltene Solanin birgt eine Gefahr, da es dosisabhängig giftig ist. Die Solaninmengen in modernen Kartoffelsorten sind allerdings recht niedrig (5–7 mg/100 g). Grüne Verfärbungen stellen ebenfalls eine Gefahr dar. Zwar handelt es sich dabei um Chlorophyll, doch entsteht unter Einfluss von Sonnenlicht eben auch Solanin. Deshalb sollten Sie grüne Kartoffeln oder bereits ausgetriebene Kartoffeln nicht verwenden.

Altes Heilwissen

Die heilende Wirkung der Kartoffel war den indigenen Völkern Südamerikas bereits bekannt. So setzten sie beispielsweise rohe Kartoffelscheiben zur Behandlung von Knochenbrüchen und Brandwunden ein. In der Naturheilkunde wird die nahezu immer verfügbare Kartoffel sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet. Ihre Wirkweise ist wundheilend, narbenbildend, harntreibend und erweichend. Kartoffelstärke kann Wundsekrete und Hautfette gut aufnehmen. Die Kartoffel beruhigt und kühlt. Ob als Pellkartoffeln, Kartoffelbrei oder Saft, die Kartoffel leistet uns bei einer Vielzahl von Beschwerden sehr gute Dienste. Aufgrund ihrer basischen Wirkung kann sie unter anderem bei Magenbeschwerden gut unterstützen, die oftmals auch als eine Folge von seelischen Belastungen auftreten können.
Ihr hoher Wassergehalt macht die Kartoffel des Weiteren zu einem guten Wärmespeicher bei Wickeln und Packungen.

Die Kartoffel gilt seit jeher als wohltuend, entzündungshemmend und sanft für Magen und Haut.



Pl.234. Morelle tubéreuse (Pomme de terre).
Solanum tuberosum L.

KARTOFFEL
Solanum tuberosum

Verwendete Teile: Wurzel(knolle)
Wirkung: wärmend, entzündungshemmend, wundheilend, narbenbildend, harntreibend, antioxidativ, erweichend, beruhigend, kühlend
Anwendungsgebiete: Magen-Darm-Beschwerden, Durchfall, hoher Blutdruck, Husten, Halsschmerzen, Sehnenentzündungen, rheumatische Beschwerden, Durchblutungsstörungen, Entzündungen, Krämpfe, Verstauchungen, Blasenentzündungen, Gicht
Cave: Wegen des giftigen Solanins bereits ausgetriebene oder grüne Kartoffeln nicht verwenden
Weitere Namen: Erdapfel, Ärdnuss, Grundbirne, Knulle, Karunke, Polanze, Tüffel

Anwendungstipp bei empfindlichem Magen

Im Falle akuter Magen-Darm-Beschwerden mit Durchfall kann selbst gemachter Kartoffelbrei ohne Salz und Milch gut unterstützen. Aufgrund der darin enthaltenen Stärke lassen sich Säuren und Gifte leichter binden, was beruhigend wirkt. Das Püree ist außerdem leicht verdaulich und schont den Magen.

Anwendungstipp Kur

Eine 10-Tages-Kur mit Kartoffelsuppe regt den Stoffwechsel an, die Bauchspeicheldrüse und der Darm können sich erholen. Schon ein Kartoffeltag in der Woche fördert unsere Gesundheit, denn er sorgt dafür, dass der Körper entwässert und das Herz entlastet wird.

Anwendungstipp Umschlag

Ein warmer Umschlag mit Pellkartoffeln unterstützt uns zum Beispiel bei Husten, Halsschmerzen, Sehnenentzündungen, rheumatischen Beschwerden, Durchblutungsstörungen, Entzündungen, Bauchschmerzen, Krämpfen, Blasenentzündungen und Gicht (weil die Knollen Harnsäure binden können).

WARME KARTOFFELWICKEL

Garen Sie 250 g Pellkartoffeln mit Schale in kochendem Wasser. Danach Kartoffeln mit der Faust platt drücken, den Brei auf ein sauberes Küchentuch geben und einen Wickel falten. Diesen Wickel etwas abkühlen lassen, bis er eine angenehme Wärme hat. Am besten noch ein Küchentuch darum herumlegen. Wickel auf die schmerzende Stelle legen und so lange dort lassen, bis er ausgekühlt ist. So kann die länger anhaltende Tiefenwärme ihre Wirkung optimal entfalten und die verspannte Muskulatur lockern, den Körper entspannen, die Durchblutung fördern und das Immunsystem stärken.

KARTOFFELBREIKUR NACH WAERLAND BEI MAGERKEIT

Kartoffeln schälen, reiben und durch ein Sieb drücken. Bei kleiner Flamme mit Nussbutter oder Mandelmus schaumig schlagen. Weitere Kartoffeln mit wenig Wasser kochen, damit kein Kochwasser abgegossen werden muss und mit diesem Wasser zu einem Brei verrühren. 1 EL Karottensaft zugeben. Diesen Brei mindestens zweimal am Tag essen, am besten in Verbindung mit ausscheidender Nahrung wie Gemüse oder Salat.

Fotos: Adobe Stock/Natul'ka; Atlas des plantes de France 1891

Superfood Kohl

Bei uns galt Kohl lange als Arme-Leute-Essen.
In der Naturheilkunde findet er schon seit alters her Anwendung.
Vielfältig in der Form, lässt er sich auch vielseitig verwenden

Kerstin Möller

Kohl (Brassica) bildet eine Gattung der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae), zu der neben den Kohlsorten auch Rettiche, Radieschen, Meerrettich, Kresse, Senf und Raps zählen. Die Brassica-Arten sind in Europa, Afrika, Asien und der arabischen Halbinsel verbreitet. Der deutsche Gattungsname Kohl kommt vom Althochdeutschen kôl(i) oder chôl(o), das wiederum vom Altgriechischen kaulós „(hohler) Stängel, Strunk, Kohl“ und vom lateinischen caulis „Stängelkohl“ stammt und ursprünglich den Strunk einer Pflanze bezeichnete.

Altes Heilwissen

Grünkohl (Brassica oleracea convar. Acephala var. sabellica) wurde schon um 400 v. Chr. in Griechenland angebaut. Pythagoras bezeichnete die Kohlpflanze als Allheilmittel und Aristoteles schätzte sie nach zu viel Alkohol. In der griechischen Antike galt Blattkohl als Delikatesse. Nach der Mythologie ist Kohl aus dem Schweiß des Zeus entstanden. Man gab Schwangeren vor der Entbindung Kohl, um die Muttermilchproduktion anzuregen. Generell wurde Kohl als Entgiftungsmittel eingesetzt.

Die Römer benutzten für das Desinfizieren von Wunden eine Salbe, die sie aus Fett und der Asche des verbrannten Kohls herstellten. Der Kirchengelehrte und Heilkundige Albertus Magnus schrieb dem Gemüse Heilwirkung bei Geschwüren wie auch Gicht zu. Im 18. Jahrhundert wies der Mönch Nikolas Alexander auf die austrocknende Wirkung von Kohlblättern hin.

Was im Kohl steckt

Kohlgemüse enthalten neben viel Wasser einen hohen Anteil an Ballaststoffen, die zu einem anhaltenden Sättigungsgefühl führen, die Verdauung fördern und somit vor Darmerkrankungen schützen. Sie sind reich an Vitamin A, B, C und K, antioxidativ wirkenden sekundären Pflanzenstoffen, den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium und Kalium sowie den Spurenelementen Eisen, Phosphor und Mangan. Außerdem punkten die Kohlgemüse mit einem relativ geringen Kohlenhydratgehalt. Rot- und Weißkohl enthalten jeweils die empfohlene Tagesdosis an Vitamin C von 100 mg. Charakteristisch für die Kreuzblütler ist ihr hoher Gehalt an Glukosinolaten (Senfölglykoside). Dies sind schwefelhaltige, flüchtige Verbindungen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen



gehören, der Pflanze als Schutz dienen und meist erst bei Zellbruch abgebaut werden. Sie haben eine antibiotische Wirkung und unterstützen den Körper bei der Entgiftung. In jeder Kohlart herrschen andere Glucosinolate vor, weshalb sie abwechselnd auf dem Speiseplan stehen sollten.

Kohl in der Heilkunde

Für unsere Vorfahren waren die Kohlgemüse ein sehr wichtiges Lebensmittel, das durch lange, karge Winter half, und ein vielseitiges Naturheilmittel. So nutzte man etwa die Blätter für Auflagen und Umschläge und trank den rohen Saft des Kohls für innerliche Beschwerden, besonders im Magen-Darm-Trakt. Auch der gekochte Kohl wirkt heilsam, etwa auf die Cholesterinsenkung. Zum Vorbeugen empfiehlt es sich, zwei- bis dreimal wöchentlich eine Portion Weißkohl im Wechsel mit anderen Kohlsorten zu essen. So hatten zum Beispiel laut einer Studie der University of New Mexico Frauen, die lediglich ein Mal pro Woche Weißkohl zu sich nahmen, ein viel höheres Brustkrebsrisiko als Frauen, die viermal pro Woche (und öfter) ein rohes oder leicht gedünstetes Kohlgericht verzehrten.

Foto: Getty Images/bondarillia

Entzündungshemmende Kohlsalbe

Diese vielseitige Salbe beispielsweise bei Arthritis auftragen, bei Arthrose, Ausschlägen, Bronchienbeschwerden, Drüsenverhärtungen, Geschwüren, Gicht, Gürtelrose, Hämorrhoiden, Hautjucken, Krampfadern, Nervenentzündungen, Rheuma, Schuppenflechte, Sehnenscheidenentzündung, Venenentzündungen und Cellulitis.

Zutaten:

- 10 g Bienenwachs
- 40 g Lanolin
- 100 ml Maiskeimöl
- 80 ml Kohlsaft
- 1 EL Honig
- 20 ml Doppelkorn

Zubereitung:

Wachs und Lanolin im Wasserbad schmelzen und mit dem Öl auf 60 Grad Celsius erwärmen. In einem zweiten Topf auch den Saft auf 60 Grad Celsius erwärmen und den Honig darin auflösen. Schnaps zugeben und das Gemisch mit einem Mixer unter die Fette rühren. Salbe abkühlen und in eine Dose füllen.
Kühl aufbewahrt, ist sie etwa drei Monate haltbar.

Kohlwickel zur Wundheilung

Bis ins 19. Jahrhundert legte man Kohlblätter auf Wunden, um den Heilungsprozess zu fördern. Die Kohlblätter (am besten Wirsing, und nur die dunklen äußeren Blätter) werden äußerlich bei schlecht heilenden Wunden angewandt.

Zubereitung & Anwendung:

Je nach Größe der Wunde bei 2–3 Kohlblättern die dicken Rippen entfernen. Die sauberen Blätter mit einer Flasche so lange walzen, bis die Blattrippen aufbrechen und der Saft austreten kann. Blätter wie Dachziegel übereinander auf die Wunde legen. Mit einer Binde fixieren und mindestens 2 Stunden tragen, idealerweise nachts.
Umschläge zwei- bis dreimal täglich wechseln oder wenn die Blätter sich braun färben, da dann das Kohlblatt bereits voll von Giftstoffen ist.

Kleines Kohllexikon

Blumenkohl

Der Blumenkohl zählt heute in Europa zu den beliebtesten Kohlsorten. Er zeichnet sich durch fleischige, in einem Kopf zusammenstehende Blütensprossen aus, die als Blütengemüse verspeist werden. Neben dem elfenbeinfarbenen Klassiker gibt es auch, gelbe, grüne und violette Züchtungen. Deren natürliche Farbstoffe enthalten weitere antioxidative Wirkstoffe. Aus Italien stammt der Romanesco, eine dekorative grüne Variante mit kräftigerem Geschmack und höherem Vitamin-C-Gehalt. Er gehört zu den wenigen Pflanzen, die in ihrem Blütenstand gleichzeitig Selbstähnlichkeit und damit eine fraktale Struktur sowie Fibonacci-Spiralen haben. Blumenkohl aus dem Freiland bekommt man bei uns von Juni bis Ende Oktober. Er enthält nur geringe Mengen an Kohlenhydraten und Protein und fast kein Fett, dafür viel Kalium. Blumenkohl wirkt auf die Verdauung im gesamten Verdauungstrakt vom Magen bis zum Dickdarm. Er gilt als besonders bekömmlich und eignet sich auch gut für Personen mit empfindlichem Magen/Darm. Wegen der feinen Zellstruktur wird er gegart und püriert auch als Babynahrung genutzt.





Brokkoli

Ursprünglich stammt Brokkoli aus Südgriechenland. Heute baut man ihn in fast ganz Europa, den USA und Asien an. Er besteht aus feinen Röschen, einem Strunk und feinen, grünen Blättchen. Ihre typisch grüne, manchmal bläulich schimmernde Farbe verdanken die Blüten dem hohen Gehalt an Chlorophyll. Wegen der Verbindung von schöner Optik, gutem Geschmack und wertvollen Inhaltsstoffen schätzen wir diesen Kohl so. Zudem ist Brokkoli reich an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen, Folsäure und Magnesium. Er enthält Vitamin C, B1, B2, B6 und Provitamin A, die Vorstufe des Vitamins A. Und er weist einen hohen Gehalt an Kalzium und Zink auf. Überdies stärken die dunkelgrünen Kohlgemüse unsere Augen mit dem zu den Carotinoiden gehörenden Lutein.

Die Aufnahme von Provitamin A wird erleichtert, wenn man dazu etwas Fett zu sich nimmt, etwa pflanzliches Öl.

Chinakohl / Pak Choi

Chinakohl entstammt einer Kreuzung aus Speiserübe und Pak Choi. Seit alters her wurde er in China angebaut, von wo ihn Auswanderer nach Europa und in die USA brachten. Diese Sorte gibt es das ganze Jahr über. Die gewellten, hellgrünen Blätter haben breite, feine, leicht gekrauste Blattrippen und schließen sich zu einem länglichen, zylindrischen Kopf, ein Strunk fehlt. Der Gemüsekohl schmeckt zart und mild. Er ist reich an Vitamin C und K sowie Kalium, Kalzium, Magnesium und Folsäure. Auch enthält er einen hohen Anteil an Senfölen, die den Darm reinigen und Keime abtöten. Letzteres gilt auch für Pak Choi, der ebenfalls in Asien beheimatet ist. Die Pflanzen bilden Rosetten aus kurzstieligen, kreisförmig angeordneten Blättern. Sie schmecken zart, etwas bitter und nur wenig kohlartig, die Stiele sind knackig und frisch. Der Senfkohl enthält Vitamin C und B-Vitamine, Beta-Carotin, Kalium und Kalzium. Man isst die Rosetten als Gemüse roh oder gekocht. Pak Choi lässt sich statt Spinat oder Mangold einsetzen.





Grünkohl

In Deutschland reichen die Spuren des krausblättrigen Grünkohls weit zurück, in Bremen sind seit 1545 öffentliche Grünkohlessen bekannt. Langstielige Varianten können bis zu zwei Meter hoch werden und tragen wegen ihres markanten Aussehens Namen wie Oldenburger oder Friesische Palme. Grünkohl zählt zu den vitaminreichsten Lebensmitteln. Neben den Vitaminen B und C enthält das Gemüse Provitamin A, Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Proteine. Vitamin A stärkt die Sehkraft, schützt Haut und Schleimhäute und fördert das Wachstum der Knochen. Zudem liefert Grünkohl eine Fülle an sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien und Proteinen. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen steigert das Sättigungsgefühl und fördert die Verdauung. In der Naturheilkunde wurde Grünkohl wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung eingesetzt. Saison hat der winterharte Kohl bei uns von November bis März.

Kohlrabi



Kohlrabi ist eine zweijährige Pflanze. Seine Blätter sind langgestielt, länglich, gezähnt und dunkelgrün. Bei den Römern war er als Kohlrübe („caulis“) bekannt. Er ist das Resultat einer Kreuzung aus wildem Kohl und weißen Rüben und entsteht aus der Sprossknolle. Es gibt ihn in einer grünlich-weißen Form und in einer violetten Variante. Kohlrabi bietet uns Vitamin C, A, B-Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie Folsäure. Die enthaltenen Senföle stärken die Abwehr und unterstützen Magen und Darm. Dabei zeichnet sich Kohlrabi durch besondere Bekömmlichkeit und leichte Verdaulichkeit aus. Seine Blätter weisen im Vergleich zur Knolle sogar einen etwa doppelt so hohen Vitamin-C-Gehalt auf, das 100fache an Carotin und das 10fache an Kalzium und Eisen.



Rosenkohl

Rosenkohl ist eine jüngere Kohlart und stammt aus der Nähe von Brüssel, wo er im 18. Jahrhundert kultiviert wurde. Beim Rosenkohl wurde nicht der Hauptspross, sondern die Seitensprossen kultiviert. Am hochwüchsigen Stängel bilden sich in spiralförmiger Anordnung Knospen oder Blattröschen. Die walnussgroßen, abgeschnittenen Blattröschen kommen dann in den Handel. Rosenkohl ist in vielen Gebieten winterhart. Mehrmalige Fröste unter minus 10 Grad Celsius schaden den Röschen jedoch sehr. Rosenkohl enthält viel Vitamin C und Folsäure, was unser Immunsystem, die Zellteilung und die Blutbildung fördert. Weitere wichtige enthaltene Nährstoffe sind Provitamin A, Vitamin B1, B2, B6, Vitamin K (gut für die Wundheilung und Blutgerinnung), Eisen (beugt vor allem in den Wintermonaten Blässe und Müdigkeit vor), Kalium (wichtig für Wasserhaushalt und Muskulatur), Kalzium und Ballaststoffe. Eine Portion roher Rosenkohl (200 g) deckt den doppelten Tagesbedarf an Vitamin C und fast den kompletten Tagesbedarf an Folsäure. Laut Vergleichsuntersuchungen sinkt das Schlaganfallrisiko durch eine hinreichende Versorgung mit Folsäure erkennbar.

Rotkohl



Rotkohl kommt aus Kleinasien und dem Mittelmeerraum. Er entwickelt sich zu einem runden Kohlkopf, dessen einzelne Blätter sehr eng aneinanderliegen. Die jeweilige Bodenbeschaffenheit und die Zubereitungsart (Rotkraut, Blaukraut) wirken sich auf die Blattfarbe und Bezeichnungen dieses Kohls aus. Obwohl die traditionelle Rotkohlsaison erst im Herbst startet, gibt es ihn das ganze Jahr über. Rotkohl zählt zu den Kohlgemüsen, die seit Langem in Küche und Naturheilkunde hochgeschätzt werden. Er verdankt seine typische Farbe dem hohen Anteil an Anthocyanen, die zu den Bioflavonoiden zählen und als Radikalenfänger wirken. Zudem enthalten 200 g Rotkohl 100 g Vitamin C, viel Vitamin K sowie Kalium, Eisen und Zink. Rotkohl ist auch reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen.



Weißkohl

Weißkohl ist ein großer, runder Kohl, umrandet von dunkelgrünen Blättern, die den Kohl umschließen. Die inneren Blätter sind hellgrün bis fast weiß. Die Haupterntezeit reicht vom späten Herbst bis in den März. Das preiswerte, gut lagerfähige Gemüse gibt es fast überall auf der Welt nahezu das ganze Jahr. Er enthält viele Ballaststoffe, die anhaltend sättigen und verdauungsfördernd wirken. Weißkohl ist reich an Vitamin C und K, er enthält zudem Vitamin B, E und Beta-Carotin. Er versorgt uns mit Kalzium, Magnesium und Kalium sowie mit den Spurenelementen Phosphor, Eisen und Mangan.

Wirsing



Wirsing ist ein Kopfkohl mit gekrausten, welligen Blättern, die locker zusammengeschlossen sind. Die Wellung der gelblichen bis dunkelgrünen Blätter entsteht durch verschieden schnelles Wachstum und betrifft auch die Blattränder. Der Kopf der Pflanze entspricht einer deutlich gestauchten Endknospe. Wirsing wächst etwas schneller als andere Kohlarten, seine Heimat ist der Mittelmeerraum. Bei uns gibt es den gewellten Wirsing seit dem 18. Jahrhundert. Er ist das ganze Jahr über erhältlich, wobei Sommerwirsing zarter ist als spätere Sorten. Wirsing ist das frostresistenteste Kohlgemüse. Er enthält viel Chlorophyll, die doppelte Menge an Eiweiß, Fetten, Eisen und Phosphor wie Weiß- und Rotkohl, Carotinoide und B-Vitamine. 200 g roher Wirsing decken den Tagesbedarf an Vitamin C. Mit seinen knackigen und zarten Blättern eignet er sich gut für Rohkostzubereitungen.

Fotos: getty Images/ockra, elenades, creativeye99, chengyuzheng, ilietus8; Shutterstock/sun ok, bergamont; Freepik (2)



Wirkstoffe wie Chlorophyll kann der Körper zerkleinert besonders gut aufnehmen. Das macht grüne Smoothies so gesund.

Eine Woche für mehr Energie

Mit einer Green-Detox-Woche geben Sie Ihrem System ein klares Zeichen. Freuen Sie sich auf Bewegung in Körper, Geist und Seele und genießen Sie diese Woche des Loslassens und Aufatmens.
Ihre Organe kommen in die Entspannung und Ihr System klärt sich

ANDREA NOSSEM

Meine hier beschriebene Wochenkur bezieht sich auf Menschen, die den grünen Smoothie bereits als Teil ihres Lebens integriert haben. Neulingen möchte ich empfehlen, die Mengen individuell anzupassen. Nehmen Sie zum Beispiel weniger Wildkräuter und beginnen Sie mit mehr kultiviertem Grün.

Und für jeden Tag gilt: **Trinken Sie ausreichend warmes Wasser.** Bleiben Sie so lange nüchtern, bis sich der natürliche Hunger einstellt. Machen Sie in dieser Woche täglich einen Einlauf und klären Sie so die angeschwemmten Gifte in Ihrem Darm. Um den Darm zu entlasten, vermeiden Sie in dieser Woche jegliche feste Nahrung! Außer den Smoothies stehen Ihnen alle frischen Gemüsesäfte zur Verfügung. Und – man kann es nicht oft genug wiederholen – zu jedem Green-Detox-Tag gehören unbedingt **ausreichend Bewegung und Sauerstoff.** Der Sauerstoff aktiviert Ihren Stoffwechsel und hilft dem Körper beim Abtransport. Planen Sie also einen, besser sogar zwei längere Spaziergänge in der grünen Natur mit ein. Eine halbe Stunde sollte es auf jeden Fall sein!
Finden Sie für sich in dieser Woche heraus, welche weiteren Bereiche Ihres Lebens geklärt werden wollen, und fangen Sie gleich damit an.

1. Der Seelenschmeichler-Einstiegstag

Wir beginnen mit einem grünen Smoothie, der Ihnen den Genuss des Drinks bewusst näherbringt, wunderbar schmeckt und durch den Sie sich sozusagen die Tür in die Green-Detox-Woche öffnen.

Für die Frühlingsseele

› Frische Wildkräuter (etwa Löwenzahn oder Brennnessel)
› 1 Stück Mango
› 1 Feige
› 1 EL Avocado
› Reines stilles Wasser

Zubereitung (gilt für alle Tage):
Die Zutaten jeweils in den Mixer geben und einen sämigen Smoothie herstellen. Trinken beziehungsweise essen oder löffeln Sie Ihren grünen Smoothie über den Tag verteilt: als Frühstück, beim ersten Hungergefühl als Mittagessen und eventuell auch am frühen Abend. Manchmal reicht schon je ein 0,2- oder 0,3-Liter-Glas.

Illustrationen: Unsplash/Alina Karpenko; Adobe Stock/Anna Repp

Tipp: Die ersten Brennnesseln sind besonders wirksam.



2. Der Basen-Booster-Tag

Dieser Tag steht ganz im Zeichen der wirksamen Basen. Der Körper schiebt teilweise massiv die angelagerten Giftstoffe hinaus. **Das kostet uns viel Energie, und häufig fühlen wir uns müde.** Der Urin und unsere körperlichen Ausdünstungen riechen je nach dem Grad der Ablagerungen meist unangenehm. Die ganze Kraft des Körpers wird jetzt benötigt, um die Zellen zu klären und die Systeme zu reinigen.
Die ersten ein bis drei Tage sind dabei immer die heftigsten ... Bleiben Sie dran und freuen Sie sich auf die neu entstehende Leichtigkeit.

Der Basen-Booster

› **Grüne Blätter nach Belieben**
› **1 Scheibe Zitrone oder 1/2 rosa Grapefruit**
› **etwas Salatgurke**
› **Fenchel**
› **1 Tropfen Stevia**
› **1 Prise Nelke, Gewürze nach Lust und Laune**
› **Reines stilles Wasser**

Zubereitung:
Mixen Sie sich heute einen grünen Smoothie, der die ganze Kraft der grünen Basen mit sich bringt. Trinken Sie ihn über den Tag verteilt oder variieren Sie mit frischen Gemüsesäften. Von den Kräutern her sind Sie hier absolut frei, alle grünen Pflanzen wirken auf unser System basisch! Das bedeutet: Wir nehmen kein Obst, verzichten auf den Fruchtzucker und die damit verbundene Süße. Stattdessen nehmen wir eine Scheibe Zitrone – wer mag, mit Schale – oder eine halbe rosa Grapefruit, etwas Salatgurke, ein Stück Fenchel, einen Tropfen Stevia – je nachdem, wie weit Sie sich dem bitteren Geschmack bereits zugewandt haben. Eine kleine Prise Nelke unterstützt sehr aktiv die basische Wirkung!
Versuchen Sie, den grünen Smoothie zu löffeln. Zelebrieren Sie ihn in einem schönen Suppenteller als Mittagsmahlzeit.

Tipp: Geben Sie heute immer wieder eine Messerspitze Natronpulver in Ihr Trinkwasser oder auch eine Prise Nelke. Pressen Sie sich eine Zitrone aus und trinken Sie warmes Zitronenwasser oder kochen Sie sich ein heißes Ingwerwasser.

Alle diese Dinge unterstützen Ihren Körper stark, die überschüssigen Säuren abzugeben und die Basen zu verstärken, und können über den Tag verteilt Teil Ihres Programms sein.

3. Der Blockadenlöser-Tag

Der dritte Tag steht ganz im Zeichen der Lösung von alten Blockaden. Die können natürlich auf Zellebene in Form eingelagerter Schadstoffe bestehen, aber auch energetisch und emotional. Jeder kennt das Gefühl von inneren Hürden, die sich manchmal scheinbar einfach nicht überschreiten lassen. Trinken Sie den heutigen grünen Smoothie ganz **im Zeichen der Befreiung** blockierter Energiebahnen, des freien Fließens Ihrer Lebensenergie. Schaffen Sie die letzten Blockaden aus dem Weg, die Sie zum Beispiel davon abhalten, aktiv Ihre Aufräumarbeit in die Tat umzusetzen.

Der Blockadenlöser

› **Zum Beispiel Basilikum, Koriander, Linde, Löwenzahn, Taubnessel, Wegeriche**
› **Ihr Anteil Obst und Gewürze**
› **Reines stilles Wasser**

Zubereitung:
Gestaute Energien wieder in Fluss bringen, dafür sind unter anderem die oben aufgeführten Kräuter bekannt. Außerdem alle Kräuter, die Sie auch mit ihrer Form (Signatur) daran erinnern, dass etwas weitergeht. Das kann für mich beispielsweise auch der Ackerschachtelhalm sein: aufrecht, standhaft. Oder das Hirtentäschel – die Herzen des Hirtentäschels erobern das Herz und bringen es in Fluss. Spielen Sie mit dem Gedanken und schauen Sie auf der Wiese, welche Pflanze sinnbildlich Ihren Fluss aktiviert.



Zieht das Gift heraus:
der Löwenzahn.

4. Der Zellerneuerungstag

Jede Sekunde werden Millionen neuer Zellen in unserem Körper produziert. Sie haben also stets die Möglichkeit, neue Information und gesunde Voraussetzungen bei deren Entstehung zu schaffen! Mixen Sie sich ganz bewusst **den persönlichen Chlorophyll-Smoothie.** Laden Sie die Energie und den Sauerstoff in jede Ihrer Zellen ein!

Der Zellerneuerer

- **Dunkle Blätter, zum Beispiel Bärlauch, Breitwegerich, Brennnessel, Grünkohl (Winter), Haselnuss, Löwenzahn, Mangold, Rote-Bete-Blätter, Schwarz- oder Federkohl (Sommer), Spitzwegerich**
- **1 Messerspitze Moringa**
- **Ihr Anteil Obst und Gewürze**
- **Reines stilles Wasser**

Zubereitung:
Legen Sie den Fokus hier auf den Chlorophyllgehalt des Blattes. Je dunkler ein Blatt, desto größer ist sein Anteil an Chlorophyll. Sammeln Sie also etwa die oben genannten essbaren dunkelgrünen Blätter oder kaufen Sie sie im Bioladen.

5. Der Die-Nieren-sagen-Danke-Tag

Am heutigen Tag legen wir die Aufmerksamkeit gezielt auf die Nieren, auf die Harnwege, auf das **Entwässern und Durchspülen**. In den Nieren lagern sich die wasserlöslichen Gifte ab. Sie tragen die Hauptlast bei der Reinigung sämtlicher Flüssigkeiten, und das 24 Stunden am Tag. Zeit, sich ihnen einmal intensiver zu widmen.

Die Nieren sagen Danke

- **1 Wedel der Goldrute**
- **Weiteres Grün wie Birke, Brennnessel, Gundermann, Hirtentäschel, Johannisbeerblätter, Knoblauchsrauke, Labkraut, Petersilie, Salbei, Taubnessel und Wiesenschaumkraut**
- **1 Stück Ingwer (wärmt die Nieren)**
- **1 Stück Obst Ihrer Wahl, alternativ eine eingelegte Dattel, Feige oder Stevia**
- **Reines stilles Wasser**

Zubereitung:
Nehmen Sie der Jahreszeit gemäß alternative Kräuter. Hervorragend zu den Nieren passen auch der Stangensellerie, die Salatgurke und die Wassermelone.

Illustrationen: Getty Images/Shibanuk; Adobe Stock/Forest



Tipp: Goldrute entwässert auch als Tee oder Extrakt.

6. Der Darm-sagt-Danke-Tag

Wie geht es Ihrem Darm, nachdem Sie jeden Tag einen Einlauf gemacht haben? Wie wirkt er, entspannt, unruhig, leicht? Bauen Sie jetzt gezielt Ihre Darmflora mithilfe von probiotischen Bakterien auf (mehr dazu ab Seite 66). Nutzen Sie diese entlastende Phase und geben Sie alles.

Für den Darm wählen wir **einen grünen Smoothie** mit einem hohen Anteil an Schleim- und Schaumstoffen in den Wildkräutern. Die Schleimstoffe gehören zu den Ballaststoffen, bilden mit Wasser Gele und legen so einen hochwertigen Film über unsere Schleimhäute, helfen, sie zu regenerieren, und lassen uns Nährstoffe besser assimilieren. Sie werden nicht vom Körper aufgenommen, haben aber eine segensreiche Wirkung auf die Darmschleimhaut, auch weil sie die Eigenschaft besitzen, Gifte zu binden. Sie erhöhen das Darmvolumen und unterstützen so die Verdauung. Saponine sind die seifenartigen Schaumstoffe, beispielsweise in Salaten. Sie unterstützen die Aufnahme der Mineralien im Darm. Geben Sie Ihrem Darm also morgens nüchtern eine gute Portion „grüne Medizin".

Der Darm sagt Danke

- **Zum Beispiel Borretsch (Gurkenkraut), Gänseblümchen, grüne Salate, Malve, Löwenzahn, Spitzwegerich, Taubnessel, Vogelmiere oder die Blätter der Linde**
- **Reines stilles Wasser**

Zubereitung:
Der grüne Smoothie, den Sie mit einer oder mehreren dieser Zutaten mixen, wird eine Schaumschicht haben, die Sie genussvoll löffeln können.

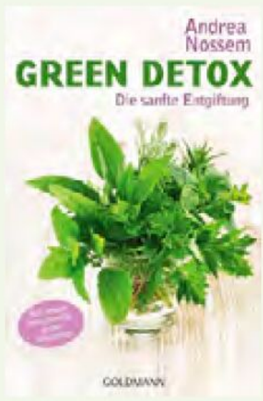
7. Der Relight-My-Fire-Tag

Nun, die Woche ist fast geschafft. Viel hat sich bewegt, und jetzt geht es darum, Ihren Organismus wieder **auf den kommenden Alltag vorzubereiten**. Lassen Sie sich Zeit, die Green-Detox-Woche ausklingen zu lassen.

Relight My Fire

- **Zum Beispiel die leichte Schärfe des Grünkohls, Kapuzinerkresse, Karottengrün, Kresse, Rettichblätter, Rote-Bete-Blätter, roter Mangold, scharfe Sprossen wie etwa der Radieschen, Wilde Möhre, Pak Choi**
- **Ihr Anteil Obst und Gewürze**
- **Reines stilles Wasser**

Zubereitung:
Welche Kräuter und grünen Blätter entfachen Ihr inneres Feuer? Mixen Sie sich heute Ihren ganz persönlichen Smoothie.



L E S E T I P P

Diese Kur stammt aus dem Buch „Green Detox" von Andrea Nossem. Mit 30 Rezepten für vier Jahreszeiten, vielen Anregungen und Hintergrundinformationen ist das Buch ein kundiger und inspirierender Begleiter.
Goldmann Verlag, 2015, 12,99 Euro,
ISBN 978-3-442-22103-5

Lichtengel-Meditation

Wir kreieren in uns einen Lichtengel.

Atme das Licht aus dem Universum durch die Stirn ein und durch die Wirbelsäule hinab ins Becken und in die Füße. Mit dem Ausatmen atme das Licht von deinen Füßen über Becken und Wirbelsäule zurück zur Stirn.

Wiederhole diese Lichtatmung von der Stirn zu den Füßen und dann von den Füßen zurück zur Stirn zweimal. Fühle und sieh, wie in dir ein leuchtender Lichtkörper entsteht.

Jetzt atme das Licht aus dem Universum durch die Stirn ein und über den Hals und die Schulter in deinen rechten Arm. Mit dem Ausatmen atme das Licht von deinem rechten Arm über Schulter und Hals zurück zur Stirn.

Wiederhole diese Lichtatmung in den rechten Arm und zurück zur Stirn zweimal. Fühle und sieh, wie an deiner rechten Seite ein leuchtender Lichtflügel entsteht.

Jetzt atme das Licht aus dem Universum durch die Stirn ein und über Hals und Schulter in deinen linken Arm. Mit dem Ausatmen atme das Licht von deinem linken Arm über Schulter und Hals zurück zur Stirn.

Wiederhole diese Lichtatmung in den linken Arm und zurück zur Stirn zweimal. Fühle und sieh, wie an deiner linken Seite ein leuchtender Lichtflügel entsteht.

Durch deine Lichtatmung hast du in dir einen wundervollen Lichtengel kreiert. Genieße die schöne Erfahrung, dieser Lichtengel zu sein.

Frage jetzt deinen Lichtengel, wohin er dich mitnehmen möchte. Hoch hinaus übers weite Land? Hinauf in ein Meer aus leuchtenden Wolken? Auf einen hohen, heiligen Berg? Oder an einen anderen Ort?

Nimm dir Zeit und genieße deinen Ausflug ins Licht.

Dann bedanke dich und kehre voll Freude in deinen Alltag zurück.

Diese Meditation stammt von Frank Seethaler aus der Schweiz.

Herzlichen Dank dafür.

Unter diesem QR-Code und über
www.naturapotheke-magazin.de/lichtengel-meditation
gibt‘s die Audiodatei zur Meditation von Frank Seethaler.



Foto: Adobe Stock/Solarus

Sanfte Hilfe für Frauen

Viele Frauen leiden unter Zyklusstörungen, Schmerzen, Hautproblemen und starkem Schwitzen. Verursacht werden diese Begleiterscheinungen durch das Auf und Ab der Hormone.

Diese Pflanzen können helfen

Angelika Franke

Stiefmütterchen – Balsam für die Haut

Das Wilde Stiefmütterchen, auch Ackerveilchen genannt, wirkt entzündungshemmend, antimikrobiell, ausleitend und harntreibend. Das Stiefmütterchen (Viola tricolor) regt den Hautstoffwechsel an und hilft beim Abheilen von Pickeln und Pusteln. Auch bei Neurodermitis ist seine Anwendung einen Versuch wert.

Die zarte Pflanze lässt sich vielseitig einsetzen. Man kann das Kraut als Tee verwenden, aber auch als Tinktur oder Extrakt. In Salbe oder Umschlägen kann es bei Hautleiden unterstützen. Verschiedene Präparate gibt es in der Apotheke zu kaufen.



Tee bei starker Blutung

Dieses Teerezept ist empfehlenswert, um eine starke Blutung zu reduzieren.

Zutaten:

- **Schafgarbe**
- **Frauenmantel**
- **Hirtentäschel**
- **Blutwurz-Wurzel fein geschnitten (optional)**

Zubereitung:

Die genannten Pflanzen werden zu gleichen Teilen gemischt. 1 TL dieser Mischung pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Diesen Tee trinkt man am besten schon 1–2 Tage, bevor die zu erwartende Periode einsetzt und bis die Blutung nachlässt.

Dosierung: 3 Tassen täglich

Illustrationen: Getty Images/ZU_09, Arevka



Frauenmantel – die Alchemistin

Der Frauenmantel (Alchemilla) ist in fast jeder Lebenslage der passende Begleiter für Frauen. Eine Alchemistin ist dieses Rosengewächs, da es überschüssige Flüssigkeit aus kleinen Wasserspalten im Blattrand absondern kann, die sich dann als Tropfen in der Mitte des Blattes sammeln. Man nennt dieses Phänomen auch Guttation. Im Mittelalter war dieses Wasser als Schönheitswasser sehr begehrt – auch bei den Alchemisten, die versuchten, mithilfe der Tropfen aus Blei Gold herzustellen.
Als typische Frauenheilpflanze mit einer leicht progesteronartigen Wirkung findet die Alchemilla in der Naturheilkunde bei einer Vielzahl von Frauenbeschwerden Anwendung. Das Kraut bewirkt eine sanfte Regulation der Hormone. In der ersten Zyklushälfte fördert der Frauenmantel den Eisprung, in der zweiten Zyklushälfte die Hormonproduktion des Gelbkörpers. So hilft der Frauenmantel, einen regelmäßigen Zyklus zu entwickeln und schützt das „Frausein" zusätzlich auf energetischer Ebene mit seiner harmonisierenden Wirkung auf die Hormone. Wer seine Arznei nicht selbst herstellen will, kann auf standardisierte Zubereitungen aus der Apotheke zurückgreifen.

Frauenmanteltee

Wer auf Alkohol verzichten will, bereitet aus dem Frauenmantel einen Tee zu und trinkt davon 3 Tassen täglich über einen längeren Zeitraum von etwa 3 Monaten. Pro Tasse wird 1 TL Kraut mit kochend heißem Wasser übergossen. Den Tee lässt man etwa 10 Minuten ziehen, bevor man ihn abseiht und trinkt.

Frauenmanteltinktur

Bei der Zubereitung einer Frauenmanteltinktur lassen sich sowohl getrocknete Kräuter als auch das frische, blühende Kraut verwenden, das man auf einer unbelasteten Wiese gesammelt hat.

Zubereitung & Anwendung:
Ein kleines Schraubglas mit dem klein geschnittenen Kraut befüllen und mit einem Korn 40 Vol.-% oder Ähnlichem randvoll übergießen. Bei getrocknetem Kraut entspricht die Menge etwa einem Drittel gegenüber dem frischen Kraut. Das gut verschlossene Glas für rund 40 Tage an einen dunklen Ort stellen und einmal täglich bewegen, bevor es durch ein feines Baumwolltuch abgeseiht wird. Danach lässt sich die fertige Tinktur in beschriftete Tropfenflaschen abfüllen.

Dosierung: zweimal täglich 10–20 Tropfen mit Wasser verdünnt einnehmen.



Leibwickel bei Menstruationsbeschwerden

Zutaten:

- 1 Schüssel mit circa 500 ml heißem Gänsefingerkrauttee
- 1 Paar Gummihandschuhe, um Verbrennungen zu vermeiden
- 2 Küchenhandtücher aus Leinen oder Baumwolle
- 1 Frotteehandtuch
- 1 Wärmflasche
- 1 Wolldecke

Anwendung:

1. Zuerst messen Sie die Größe des benötigten Wickels am Bauch ab und falten das erste Tuch entsprechend. Dieses Tuch legen Sie so gefaltet auf das zweite Tuch und rollen alles zusammen zu einer Rolle ein.
2. Ziehen Sie Handschuhe an, tauchen Sie die Rolle in den heißen Aufguss und wringen Sie sie gründlich aus.
Das äußere Tuch verhindert nun, dass das innere Tuch zu schnell kalt wird.
3. Liegt der Patient bereit, wickeln Sie das innere Tuch aus und platzieren es auf dem Unterbauch. Seien Sie hier bitte vorsichtig: Falls das Tuch noch zu heiß ist, lassen Sie es etwas abkühlen.
4. Darüber platzieren Sie jetzt das trockene Frotteehandtuch, über das noch eine Wolldecke gelegt wird. Eventuell können Sie bei Bedarf die Wärme auch mit einer Wärmflasche unterstützen. Der Wickel verbleibt dort etwa 20–30 Minuten. Die Haut sollte hinterher eingecremt werden. Dann ist eine Ruhezeit wünschenswert.

Das Gänsefingerkraut – wirkt gegen Krämpfe

Menstruationen können von krampfartigen Regelschmerzen begleitet sein. Ein zuverlässiger Partner ist hier meist das Gänsefingerkraut (Potentilla anserina). Das Rosengewächs mit den kleinen Nebenblättern und der silbrigen Blattunterseite hat die Eigenschaft, auf die glatte Muskulatur und auch auf die Gebärmutter krampflösend und schmerzlindernd zu wirken. Daher empfiehlt es sich, immer einen kleinen Vorrat von dem Kraut in der Hausapotheke zu haben. Sie können einen Tee daraus zubereiten oder mit einem warmen Leibwickel die Krämpfe vertreiben.
In der Apotheke bekommen Sie die getrocknete Teedroge, Urtinkturen und Tabletten mit geprüftem Wirkstoffgehalt zu kaufen. Es spricht aber nichts dagegen, die Kräuter bei entsprechender Sachkenntnis selbst zu sammeln und zu trocknen.

TIPP BEI ZU STARKEN BLUTUNGEN

Wenn der Blutverlust insgesamt mehr als 80 ml beträgt und die Binde oder der Tampon alle 1–2 Stunden gewechselt werden müssen, schwächt das den Körper und fördert Eisenmangel. In der Natur gedeihen auch hierfür die passenden Kräuter. Eine **Mischung aus Frauenmantel, Schafgarbe und Hirtentäschel** wirkt manchmal Wunder. Falls die Blutung sehr stark ist, kann die Zugabe von Blutwurz erforderlich sein. Leider führt dies manchmal auch zu Verstopfung, da die Blutwurz sehr viele Gerbstoffe enthält. Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt.

Illustrationen: Getty Images/Ralf Menache; Flora von Deutschland/www.biolib.de (2)



Das Gänseblümchen – für dauerhafte Schönheit

Das kleine, ausdauernde Gänseblümchen (Bellis perennis) blüht unermüdlich fast das ganze Jahr über, solange die Sonne scheint. Wird das Wetter schlecht, schließt es die Blüte. Traditionell wird das Gänseblümchen zur Stärkung und bei Schmerzen eingesetzt. Man nennt es auch die kleine Schwester der Arnika. Das Gänseblümchen regt den Stoffwechsel an, hilft bei Hautleiden, aber ebenso bei Schmerzzuständen wie Regelschmerzen und bei Appetitlosigkeit. Es ist in Kombination mit anderen Pflanzen, beispielsweise dem Stiefmütterchen, einsetzbar. Bellis perennis lässt sich als Urtinktur, in homöopathischer Verdünnung oder als Tee zubereiten. In jedem Fall ist es ein wunderbares Stärkungsmittel insbesondere für Kinder und junge Mädchen.

Teerezept bei unreiner Haut

Zutaten:

- 20 g Bellis perennis
- 20 g Viola tricolor
- 20 g Ringelblume
- 20 g Schafgarbe
- 10 g Thymian
- 10 g Hamamelis

Zubereitung & Dosierung:
Zutaten mischen. 1 TL pro Tasse für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Täglich 3-mal 1 Tasse trinken.



Der Salbei – hilft beim Schwitzen

Der Salbei (Salvia officinalis) wird gern während der Wechseljahre empfohlen, wenn Frauen Hitzewallungen bekommen. Jugendliche während der Pubertät profitieren ebenfalls von der schweißhemmenden Wirkung der Mittelmeerpflanze, denn die Hormonschwankungen können auch bei ihnen vermehrte Schwitzattacken auslösen. Statt Körpergerüche mit einem stark riechenden Deo zu überdecken, lohnt sich ein Versuch mit Salbeiblättern. Man kann sich mit kaltem Salbeitee waschen und ein bis zwei Tassen täglich trinken. Damit er seine Wirkung entfaltet, sollte der Tee aber lauwarm und nicht heiß getrunken werden. Auch Waschungen mit verdünntem Salbeiessig haben sich bewährt.

Salbeiessig

Geben Sie auf einen halben Liter Apfelessig eine Handvoll klein geschnittene, frische Salbeiblätter und lassen Sie den Auszug etwa 2–3 Wochen lang stehen, während Sie ab und zu das Glas aufschütteln. Nach dieser Zeit wird der Essig abgefiltert und vor Gebrauch mit 2/3 Wasser verdünnt, damit es nicht zu Hautreizungen kommt. Wenn Sie also etwa ein 30-ml-Fläschchen haben, nehmen Sie 10 ml Essig und füllen diesen mit 20 ml Wasser auf. Praktisch ist hier auch eine Sprayflasche zum Einsprühen der Haut. Der Rest des Essigs lässt sich in der Küche für den Salat verwenden.



Die Passionsblume – zum Ausgleichen

Wer dazu neigt, kurz vor der Periode schon mal aus der Haut zu fahren, den kann die ausgleichende Passionsblume, Passiflora, beruhigen, ohne müde zu machen. Sie zeigt auch keinen Gewöhnungseffekt und macht nicht abhängig. Im Apothekenfachhandel sind verschiedene Darreichungsformen zu beziehen, die auf ihren Wirkstoffgehalt geprüft sind. Dosierungsempfehlungen richten sich nach dem entsprechenden Präparat.

TIPP: MIT MAGNESIUM DIE MENSTRUATION ERLEICHTERN

Magnesium erfüllt im Zusammenspiel mit anderen Mineralien viele lebenswichtige Funktionen im Körper, der tägliche Bedarf liegt bei etwa 300 mg. Da Magnesium die glatte Muskulatur entspannt, kann es bei Regelbeschwerden mit Krämpfen und Kopfschmerzen Linderung verschaffen.

Inzwischen gibt es auch gute Erfahrungen mit der äußerlichen Anwendung von **Magnesiumöl**. Genau genommen ist Magnesiumöl eine konzentrierte Magnesiumchlorid-Lösung, also ein Salz, das auf die Haut aufgetragen wird und auf diesem Wege seine Wirkung entfaltet. Diese Art der Anwendung empfiehlt sich vor allem, wenn die orale Einnahme von Magnesium schlecht vertragen wird und Durchfall oder Blähungen verursacht.

Alternativ kann man in diesem Fall auch auf das **Schüßler-Salz Nr. 7** Magnesium phosphoricum zurückgreifen. Im Akutfall alle 15 Minuten 1 Tablette nehmen, ansonsten 3–4-mal täglich 2 Tabletten.

TIPP: EISENSPIEGEL PRÜFEN

Ein Eisenmangel führt zu Erschöpfungsproblemen wie auch zu Müdigkeit mit körperlicher Leistungsschwäche. Insbesondere Frauen, die sich vegan ernähren, rutschen manchmal unbemerkt in einen Eisenmangel.

Eine einfache **Laboruntersuchung**, bei der man das Eisen kontrolliert, kann Aufschluss darüber geben, ob ein Eisenmangel vorliegt oder nicht. Das ist sinnvoll, bevor man hochdosierte Eisenpräparate einnimmt, damit es nicht zu schädlichen Überdosierungen kommt.

Besser ist es, den Eisenbedarf rechtzeitig über die Ernährung zu decken. Viel Eisen ist in Fleisch enthalten, aber auch in Hülsenfrüchten, Haferflocken, Quinoa, Kohlgemüse, Weizenkleie oder in Brennnesseln.

Illustration: Adobe Stock/Vectgo arjina, tverkhovynets

Abbauen von Stress

Eigentlich ist Stress dazu da, uns das Leben zu retten. Dafür spielt der Körper eine ausgeklügelte Abfolge von Funktionen ab, eigentlich ein echtes Wunder. Wie konnte es passieren, dass uns Stress jetzt zur Bedrohung wird? Und wie können wir damit umgehen?



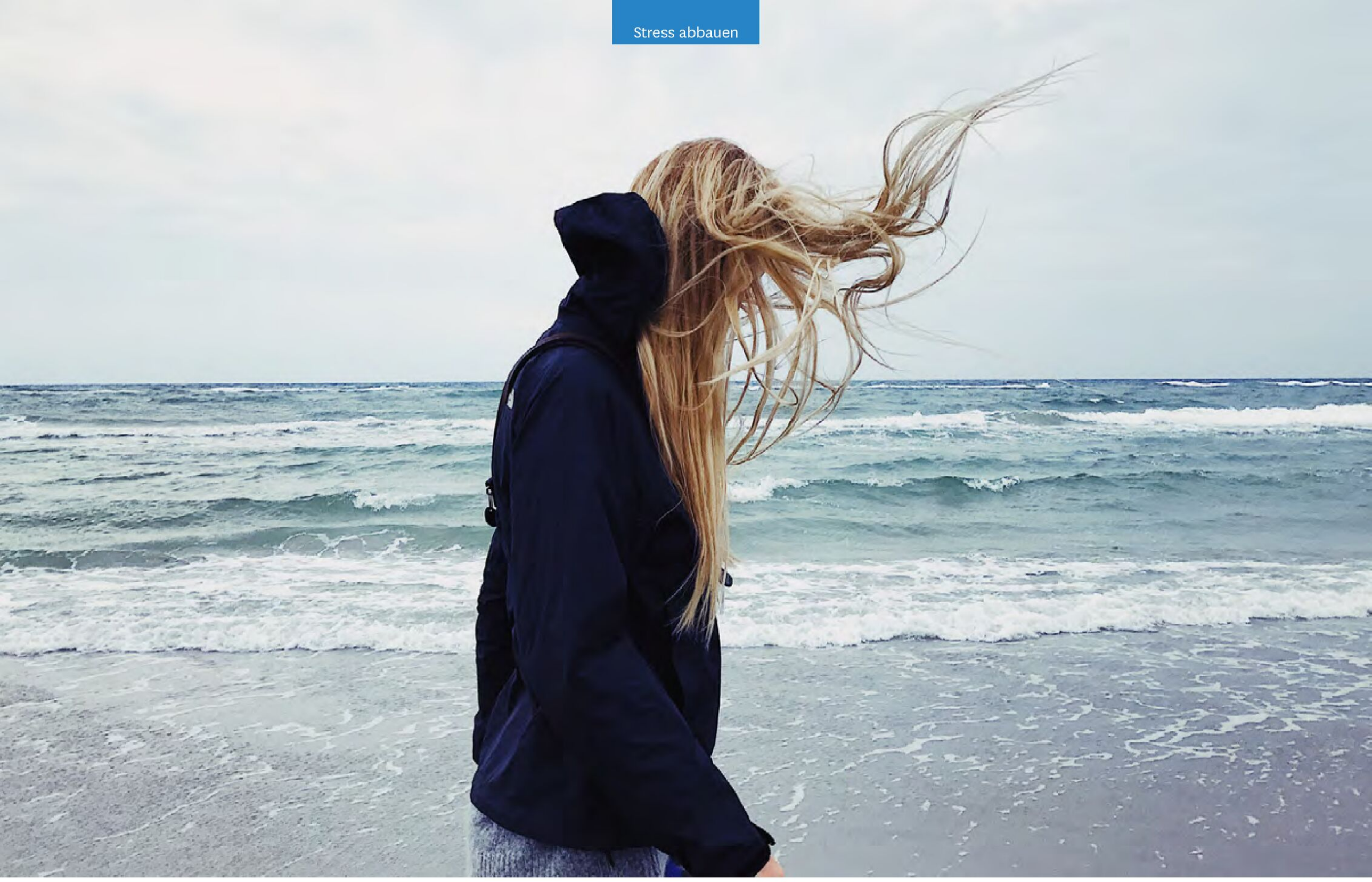
Viel zu oft bestimmt Stress unseren Alltag. Wir schalten um

Tief durchatmen: 3 Entspannungs-übungen, die sofort helfen

Heilpflanzen und gesunde Snacks für fordernde Zeiten

Leisure Sickness: Endlich frei – und dann krank

Tipps und Heilpflanzen zum Einschlafen und Durch-schlafen



Stress im Alltag meistern – 10 Tipps, die helfen

Einst hat uns der Stress das Leben gerettet. Heute betrachten wir ihn als größte Bedrohung für unsere Gesundheit. Wie konnte das passieren?

Angelika Franke

Stress lässt sich in unserem Leben nicht einfach abschalten, aber einen gesundheitsfördernden Umgang damit können wir lernen. Dabei dürfen wir auch kreativ sein und eigene persönliche Strategien entwickeln, die zu unserer speziellen Lebenssituation passen.

Was bei Stress geschieht

Stress beginnt klassischerweise mit einer akuten Bedrohung. Unsere Sinnesorgane empfangen Reize, die im Zwischenhirn verarbeitet und bewertet werden, indem das Hirn sie mit bereits Gelerntem abgleicht. Stuft es eine Situation als gefährlich ein, schütten bestimmte Hirnareale Noradrenalin aus, damit wir uns schnell an die Situation anpassen können. Der Hypothalamus, ein wichtiger Teil des Zwischenhirns, startet eine Kettenreaktion, bei der Cortisol, Dopamin, Adrenalin sowie Noradrenalin freigesetzt werden. Das Blut transportiert diese Botenstoffe, sodass sie an allen Organen und an jeder Zelle im Körper wirken, die entsprechende Hormonrezeptoren besitzt. Auf diesem Wege können wir uns schnellstmöglich an eine Gefahr anpassen.

Das macht sich körperlich bemerkbar, indem sich der Atem beschleunigt, das Herz schneller schlägt, die Körpertemperatur sich erhöht und die Sinneswahrnehmung sich schärft. Wir können blitzschnell große Kraftreserven mobilisieren und die richtigen Entscheidungen treffen. Das sichert unser Überleben. Ist der Stress vor-

Foto: Freepik

Selbstachtung und eigene Fürsorge helfen uns dabei, das richtige Maß zwischen Leistung und Entspannung zu finden, damit es uns gut geht.

bei, wird auch dies über die Sinnesorgane und unsere Gedanken an das Gehirn gemeldet. Es schüttet entsprechend bremsende Botenstoffe wie Serotonin und GABA aus. Nun ist es Zeit zu entspannen.

Wann Stress schadet

Normalerweise können wir Stress gut verarbeiten, wenn wir uns abreagieren und ausreichend Ruhephasen haben, in denen wir uns erholen. Dabei spielt es keine große Rolle, ob es sich um positiven Stress handelt, beispielsweise beim ausgiebigen und fröhlichen Feiern, oder um negativen Stress, wie er mit dem Verlust eines Partners oder des Arbeitsplatzes einhergehen kann. Die Auswirkungen auf den Körper sind letztlich die gleichen.

Dauert Stress zu lange an, bleibt der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht. Als Folge steigen Blutfette und Blutzucker, um den Körper mit ausreichend Energie zu versorgen. Längerfristig führt das häufig zu Gewichtszunahme, erhöhtem Blutdruck, einem geschwächten Immunsystem und einer Schilddrüsenunterfunktion. Diese entsteht als Versuch des Körpers, den Stoffwechsel wieder zu drosseln. Hört der Stress nicht auf, sinkt der Cortisolspiegel wieder ab, da die Nebennierenrinde überlastet ist. Es tritt eine generelle, seelische und körperliche Erschöpfung auf mit Schlafstörungen, einer herabgesetzten Schmerztoleranz, depressiven Verstimmungen und einer Anfälligkeit für Infekte sowie Entzündungen im Körper. Die körpereigenen Mechanismen zur Regulation greifen nicht mehr und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse ist gestört, was langfristig in einen Zustand des Burnouts führen kann.

Welche Rolle der Darm spielt

Eine wichtige Rolle bei der Stressverarbeitung spielt auch der Darm, denn die Verdauungsprozesse werden bei Anspannung durch den Sympathikus gedrosselt und das Adrenalin aktiviert Nervenzellen in der Darmwand, die mit unserem Gehirn in Verbindung stehen. Die Durchblutung der Darmschleimhaut wird verschlechtert, was zu lokalen Entzündungen führen kann. Nährstoffe, wie beispielsweise Tryptophan, Vitamin B6, B12 oder Folsäure, werden von der Darmschleimhaut nicht mehr so gut aufgenommen. Dadurch verringert sich der Serotoninaufbau im Gehirn mit der Folge, dass wir unter Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen leiden können.

Auch unser Immunsystem wird durch stressbedingte chronische Entzündungsprozesse und der damit einhergehenden gestörten Darmflora beeinträchtigt. Chronische Erkrankungen können daraus resultieren. Im Zusammenhang mit stressbedingter Darmsymptomatik kennen wir den Reizdarm, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder auch chronische Nasen-Nebenhöhlen-Infektionen.

IN 10 SCHRITTEN AUS DEM STRESS

- Lächeln Sie, auch wenn Ihnen nicht danach zumute ist. Es gibt inzwischen viele Studien, die zweifelsfrei belegen: Wer häufig lächelt, fühlt sich glücklicher.
- Sagen Sie öfter Nein, denn zu viel Arbeit lässt den Stresspegel steigen.
- Nehmen Sie Hilfsangebote an. Sie müssen nicht immer alles allein bewältigen.
- Machen Sie To-do-Listen. Achten Sie darauf, nicht zu viele Projekte in einen Tag zu packen.
- Suchen Sie professionelle Hilfe, beispielsweise indem Sie sich Unterstützung durch Angebote der Krankenkassen holen.
- Achten Sie auf Zeiträuber (etwa Internet, Fernsehen und soziale Medien). Pflegen Sie lieber echte soziale Kontakte, die Ihnen gut tun und einen persönlichen Austausch ermöglichen.
- Gehen Sie täglich spazieren, möglichst in der Natur.
- Treiben Sie regelmäßig Sport.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf.
- Meiden Sie Alkohol, Nikotin und Kaffee.

Stress abbauen

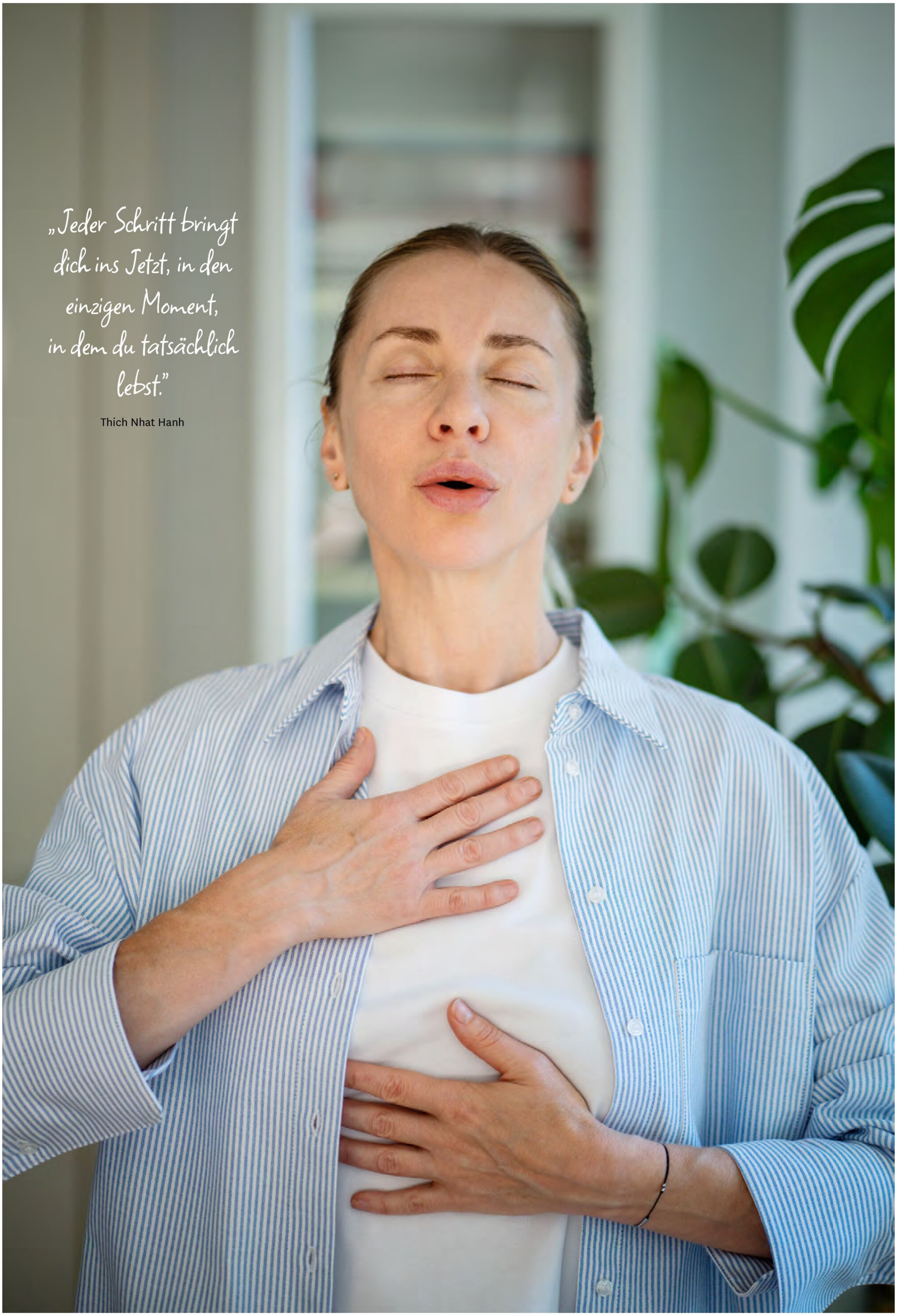


Foto: Adobe Stock/DimaBerlin

Techniken zur Stressreduktion

Mit gezielten Atem- und Bewegungsübungen können Sie Ihre Hormone und Ihr Nervensystem direkt beeinflussen und entspannen. Insbesondere Yoga, Qigong oder Tai-Chi können helfen, Stress zu reduzieren, wenn Sie dabei eine bewusste Atmung und Achtsamkeit in den Fokus rücken

Angelika Franke

Atemübung

Atmen Sie langsam und aufmerksam tief ein und zählen Sie dabei mental bis drei. **Beobachten Sie Ihren Atem** und spüren Sie, wohin er sich ausbreiten möchte. Atmen Sie nun lang und fein aus und zählen Sie dabei bis sechs. Beobachten Sie Ihren Atem und werden Sie ganz leer dabei. Nach einer kleinen Pause mag sich das Einatmen ganz von selbst wieder einstellen und Sie lassen es einströmen. Das geschieht ohne Ihr Zutun. Zählen Sie wieder bis drei und genießen Sie die Fülle des Einatems, bevor Sie wieder ausatmen, während Sie bis sechs zählen.

Führen Sie diese Atmung zwei bis drei Minuten lang fort, und Sie werden spüren, **wie Anspannung und Aufregung abnehmen**. Praktischerweise können Sie diese Übung überall und jederzeit durchführen, denn Ihren Atem haben Sie ja immer dabei.

Gehmeditation

Bei der Gehmeditation lenken Sie Ihre **Achtsamkeit auf das Gehen**. Den Blick richten Sie entspannt nach vorne, die Arme sollten locker herabhängen. Die Haltung sollte dabei aufrecht sein.

Ihre gesamte Aufmerksamkeit richtet sich nun auf den rechten Fuß, wie er den Boden berührt. Sie spüren, wie er sich von der Ferse her anhebt, in der Luft schwebt und dann wieder den Boden berührt. Sie nehmen wahr, wie sich währenddessen die linke Ferse anhebt und der Fuß wieder Bodenkontakt bekommt.

Ganz bewusst und intensiv nehmen Sie diese Bewegungen wahr und spüren, wann bestimmte Empfindungen entstehen und wieder vergehen. Versuchen Sie jetzt, **die Schritte mit Ihrem Atem in Gleichklang** zu bringen. Wenn Ihre Gedanken dabei abschweifen, führen Sie sie liebevoll auf den Fokus des Gehens zurück.

Entspannung in der Haltung des Kindes

Diese Übung aus der Yoga-Praxis eignet sich hervorragend, um **innerlich einmal ganz abzuschalten**. Sie beruhigt das Nervensystem und entspannt die Rücken- und Nackenmuskulatur. Achten Sie auf bequeme Kleidung, die insbesondere um den Bauch nicht einengt, und ziehen Sie die Schuhe aus.

Die Ausgangshaltung ist der Fersensitz. Hierzu knien Sie sich zunächst auf den Boden, eventuell mit einer Decke als Unterlage, und setzen sich dann bequem auf Ihre Fersen, die dabei von selbst nach außen sinken.

Im nächsten Schritt wird der Oberkörper entspannt auf den Oberschenkeln abgelegt, die Stirn berührt den Boden.

Die Hände werden entweder neben dem Kopf oder neben den Fersen abgelegt. Atmen Sie ruhig und tief ins Becken hinein. **Lassen Sie mit jedem Ausatmen ein wenig mehr los**, die Schultern sind dabei ganz locker und entspannt. Genießen Sie jeden Atemzug und lassen Sie alles los, was Sie gerade nicht brauchen.

Um aus dieser Haltung wieder herauszukommen, stützen Sie beide Hände neben den Knien auf und richten sich ganz langsam einatmend wieder in den Fersensitz auf.

Pflanzenhelfer in stressigen Zeiten

Viele denken, nur Exoten wie Ashwagandha oder Taigawurzel wirken gegen Stress. Es gibt jedoch heimische Heilpflanzen, die durch anstrengende Zeiten helfen

Angelika Franke



Gingkobäume in Hiroshima haben sogar die Atombomben überstanden. Daher gilt Gingko als Symbol für Stress-Resilienz.



Hopfen und Baldrian für guten Schlaf

In Zeiten starker Belastung ist guter Schlaf besonders wichtig, um wieder Kraft zu tanken. Das Duo Hopfen und Baldrian hat sich in Kombination besonders bewährt.

In lauschigen Auwäldern am Wasser sind beide Pflanzen anzutreffen. Wenn der Baldrian im Frühsommer an den Bachläufen blüht, erinnert seine Erscheinung an Feen, die sich am Wasser treffen, um zu tanzen. Zart wiegen sich die Blüten im Wind. Der Hopfen hingegen schlingt seine Blätter um die Äste der umstehenden Bäume, um ans Licht zu gelangen. Weniger romantisch kommt uns der Duft der wirksamen Baldrianwurzel (Valerianae radix) entgegen, der an Campher erinnert. Ätherische Öle, Alkaloide, Flavonoide und Lignane wirken zusammen mit vielen anderen Inhaltsstoffen. Baldrian entfaltet seine schlaffördernde und entspannende Wirkung erst in höherer Dosierung oder in Kombination mit anderen beruhigenden Pflanzen, wie zum Beispiel dem Hopfen. In niedriger Dosierung wirkt er beruhigend und konzentrationsfördernd.

Der Hopfen (Humulus lupulus) wird nicht nur von den Brauereien geschätzt, um Bier zu brauen, er ist auch ein gutes Beruhigungsmittel bei Unruhe- und Angstzuständen, da er die Melatoninrezeptoren über seine chemischen Verbindungen anregt. Darüber hinaus ist er reich an sekundären Pflanzenstoffen, die dämpfend auf den Geschlechtstrieb der Männer und östrogenisierend auf die Frauen wirken.
In der Regel verwenden wir fertige Präparate aus der Apotheke, um uns die Wirkung nutzbar zu machen. Da beide Pflanzen wissenschaftlich sehr gut auf ihre Wirksamkeit hin erforscht sind, gibt es eine Fülle an Präparaten in der Apotheke. Man bekommt die Kräuter aber auch lose im Fachhandel zu kaufen.

Ein besonders feines Aroma hat ein Tee aus Hopfen mit Orangenblüten.



Tipp: Tee aus Baldrianblüten beruhigt.

Fotos: Unsplash/ashley-batz; Depositphotos: joachimopelka; Pixabay/onkelramirezi; Adobe Stock/roelmeijer



In der Aromatherapie hilft der Duft der Schafgarbe bei Nervosität und innerer Unruhe.

Schafgarbentinktur

Die Schafgarbentinktur hilft etwa bei Menstruationsproblemen und wetterbedingter Migräne wie auch bei stressbedingten Verdauungsproblemen.

Zutaten:

- **eine Handvoll blühendes Schafgarbenkraut, ein Schraubglas, 1–2 Tropfflaschen und Weingeist mit 50 Vol.-%**

Das frisch gesammelte Kraut wird mit einem scharfen Messer möglichst klein geschnitten und ein passendes Schraubglas damit locker befüllt. Mit Weingeist bis zum Rand auffüllen, sodass das Kraut bedeckt ist, den Deckel verschließen und etwa 40 Tage lang ausziehen lassen. Während dieser Zeit wird das Glas immer wieder mal bewegt. Dann durch ein sauberes Baumwolltuch abseihen und in beschriftete Braunflaschen abfüllen. Von dieser Tinktur bei Bedarf oder 3-mal täglich 20 Tropfen am besten vor dem Essen mit Wasser verdünnt einnehmen. Die Schafgarbe darf bei einer Allergie gegen Korbblütler nicht angewendet werden.

Rose und Lavendel für seelischen Ausgleich

Die Düfte der Damaszener-Rosen und des Lavendels gehören zu den schönsten, die die Natur für uns in unseren Gärten im Sommer bereithält. Sie führen uns in andere Welten, lassen uns entspannen und für kurze Zeit den Alltag vergessen.
Rose in Kombination mit Lavendel öffnet das Herz, lindert Beklemmungsgefühle und funktionelle Herzrhythmusstörungen, wie sie mitunter bei Belastungen auftreten können.

Die Schafgarbe als Allrounderin für die Frau

Schafgarbe (Achillea millefolium) sollten wir Frauen immer zu Hause haben, denn sie ersetzt fast eine Apotheke. Ihre Bitterstoffe und ätherischen Öle wirken stoffwechselanregend und verdauungsfördernd, zudem unterstützen sie die Leber in ihrer Funktion. Auch bei Magenschmerzen hat sie sich bewährt, da sie ähnlich wie die Kamille schleimhautschützend und krampflösend wirkt. Schafgarbe stärkt das Bindegewebe und die Muskulatur der Blutgefäße. Auch auf den weiblichen Zyklus wirkt sie regulierend ein und lindert zu starke Menstruationsblutungen. Sie fördert durch den hohen Kaliumgehalt den Harnfluss und wirkt leicht blutdrucksenkend.

Schafgarbe können wir im Sommer auf ungedüngten Wiesen selbst sammeln oder in jeder Apotheke kaufen. Sie gehört zu den am meisten verwendeten Heilpflanzen bei uns und wird gern in den unterschiedlichsten Kombinationen, je nach Einsatzbereich, zubereitet



Tipp: Rosenwurzkapseln oder -extrakt wirken am besten, wenn sie auf nüchternen Magen eingenommen werden.

und angewendet. Bei Zyklusstörungen empfiehlt sich beispielsweise eine Kombination mit dem Frauenmantel. Bei stressbedingten Verdauungsproblemen gesellt sie sich gern zur Kamille und zur Pfefferminze oder zum Löwenzahn, wenn der Gallenfluss angeregt werden soll. Aber auch solo kommt sie gut daher, sie schmeckt ein wenig bitter aromatisch und wärmt die Seele der beanspruchten Frau im Alltag.

Rosenwurz hilft, wenn Stress belastet

Kurzzeitigen Stress haben wir alle täglich und das stellt in der Regel kein Problem für uns dar. Unser Hormonsystem kann über eigene Regelkreise mit Biofeedback-Mechanismen die Ausschüttung von Stresshormonen ausbalancieren, sodass wir uns nach einer anstrengenden Situation schnell wieder erholen. Dauert der Stress aber zu lange an, entstehen Mikronährstoffmängel und die Biofeedback-Schleifen reagieren nicht mehr adäquat. Unsere hormonelle Balance zwischen Hypophyse und Nebenniere ist dann gestört. Es mag das Gefühl entstehen, in einem Hamsterrad zu stecken, begleitet von einem tiefen Erschöpfungsgefühl und Konzentrationsstörungen. Oftmals gesellen sich Schlafstörungen hinzu, besonders wenn Kinder einen nachts häufig aufwecken.

Viele Mütter treibt das an den Rand der Erschöpfung und dennoch müssen sie tagsüber empathisch, leistungsfähig und konzentriert sein. Am besten wäre es natürlich, wenn ausreichend Unterstützung durch die Familie vorhanden ist und etwa die Großeltern einspringen.



Rosenwurztinktur selbst gemacht

Und so geht's: Ein Schraubglas wird etwa zur Hälfte mit getrockneter Rosenwurz befüllt. Mit einem handelsüblichen Doppelkorn das Glas randvoll befüllen und verschließen. Etwa 40 Tage braucht dieser Auszug. Während dieser Zeit wird das Glas immer wieder mal bewegt und sollte nicht direkt in der Sonne stehen. Danach filtern Sie die Tinktur durch ein sauberes Baumwolltuch in Braungläser ab und beschriften diese.

Fotos: Pixabay/Hans; Adobe Stock/Grigoriy, Gummy Bear



Tipp: Für eine gute Wirkung, Gemmomazerate zehn Minuten vor dem Essen oder Trinken einnehmen.

GEMMOMAZERATE ZUR SANFTEN UNTERSTÜTZUNG

Gemmomazerate sind vielen noch relativ unbekannt. Sie gehen auf den belgischen Homöopathen Pol Henry (1918–1988) zurück, der den Grundstein dafür um 1950 legte. Gemmotherapie ist ein Teilbereich der Pflanzenheilkunde, bei dem **nur die Knospen und junge Sprossen zu Heilzwecken** verarbeitet, genauer in einer Alkohol-Glycerin-Lösung ausgezogen werden. Diese Extrakte haben heute ihren festen Platz in der Naturheilkunde. Sie wirken sanft und ohne Nebenwirkungen. Auch Kinder können mit den wohlschmeckenden Arzneien gut behandelt werden.

Inzwischen gibt es Firmen wie Heidak in der Schweiz oder Dr. Koll Biopharm in Deutschland, die ein breites Sortiment anbieten. **Gemmomazerate werden direkt auf die Zunge gesprüht.** Im Akutfall können es 10x täglich 2 Sprühstöße sein. Für chronische Anwendungen genügen 3x täglich 2 Sprühstöße.

Unterstützung schenkt uns auch das Pflanzenreich. Die Rosenwurz (Rhodiola rosea) ist eine Vertreterin aus der Gruppe der Stressadaptogene. Sie hilft unserem Körper, besser mit Stress umzugehen, muss sie doch selbst mit widrigsten Umständen zurechtkommen, da sie in arktischen Gebieten und Gebirgsregionen in einer Höhe von 3000 Metern gedeiht.

In der Volksheilkunde ist das Dickblattgewächs schon lange bekannt, erlebt aber seit einigen Jahren einen regelrechten Boom. Kein Wunder, trifft sie doch den wunden Punkt unserer ständig gestressten und erschöpften Gesellschaft. Die Rosenwurz verbessert Konzentration, Stimmungslage und Leistungsfähigkeit. Sie lindert darüber hinaus Ängste und Erschöpfung.

Zusätzlich sollte man aber unbedingt auf die Zufuhr von ausreichend Mikronährstoffen achten. Insbesondere die B-Vitamine sind wichtig für den Energiehaushalt. Da die Rosenwurz in unseren Breiten nicht gedeiht, sind wir auf Fertigpräparate aus dem Fachhandel angewiesen. Beim Kauf von Rosenwurz-Präparaten ist es ratsam, auf seriöse Firmen und einen hohen Gehalt der Inhaltsstoffe Salidrosid und Rosavin zu achten, damit die Wirksamkeit auch gewährleistet ist. Nach 6–8 Wochen empfiehlt es sich, eine Einnahmepause zu machen. Alternativ sind getrocknete Wurzeln im Kräuterfachgeschäft erhältlich, aus denen Sie sich selbst eine Tinktur herstellen können.



Die Knospen der Silberlinde stabilisieren die Psyche und stärken das Nervenkostüm.

Bad im Hopfen

Dieses Bad entspannt mit Hopfen, Baldrian und Melisse.

Zutaten für ein Vollbad:

- 50 g getrocknete Baldrianwurzel
- 50 g getrocknete Hopfenblüten
- 20 Tropfen ätherisches Öl der Zitronenmelisse in 3–4 EL Honig verrührt
- 3–4 EL Olivenöl
- 2 l kochendes Wasser

Zubereitung:
Die Kräuter mit kochendem Wasser übergießen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Den Tee (ohne Wurzeln und Blüten) zusammen mit den anderen Zutaten in etwa 37 °C warmes Badewasser geben und alles gut vermischen. Die Dauer eines Bades sollte 20–30 Minuten nicht übersteigen. Danach darf sich ein guter Schlaf einstellen.

Hydrolatmischung mit Bergamotte

Dieses Hydrolat erfrischt zwischendurch und vertreibt auch düstere Gedanken.
Etwa 25 Tropfen ätherisches Bergamotteöl und 25 Tropfen ätherisches Lavendelöl fein mit 100 ml feinem Rosenwasser in Bioqualität mischen und in eine dunkle Flasche mit Sprayaufsatz füllen. Wenden Sie es nicht an, bevor Sie in die Sonne gehen, denn es erhöht die Lichtempfindlichkeit.

BESONDERS HEILSAME KNOSPEN FÜR FRAUEN

Doppelte Unterstützung für die Frau liefern folgende Knospen: Die Himbeere und die Silberlinde harmonieren gut miteinander. Sie können beide Mazerate mischen und zusammen 2- bis 3-mal täglich anwenden. Genauso können Sie auch morgens und bei Bedarf mittags die Himbeere anwenden und am Abend die Silberlinde.

Die Himbeere (Rubus idaeus)
Sie steht für alles Weibliche und sorgt für eine sanfte hormonelle Regulation. Die Himbeere lässt sich als Gemmomazerat grundsätzlich bei allen Frauenleiden begleitend einsetzen. Sie wirkt zudem krampflösend, entzündungshemmend und schmerzstillend.

Die Silberlinde (Tilia tomentosa)
Die Silberlinde steht für Ausgleich und Gelassenheit. Sie wirkt angstlösend, beruhigend und nervenstärkend. Daher kann man sie gut bei allen nervösen Leiden wie Schlafstörungen, Nervosität und damit einhergehenden Verdauungsproblemen einsetzen.

Fotos: Adobe Stock/770760l, verkhovynets



Kolumne

Pudding mit Gabel

Ungewöhnliche Zeiten erfordern ungewöhnliche Lösungen – wie der neue Trend aus Deutschland. Es ist kein Protesttreffen, kein Manifest, sondern ein kollektives Schulterzucken gegen den Ernst des Alltags

Kerstin Möller

Haben Sie schon von dem neuen Trend gehört, der aus Deutschland kommt und gerade die Welt erobert? – „Pudding mit Gabel“.

Das Ritual geht so: Man verabredet sich und trifft sich an einem öffentlichen Ort. Alle bringen einen Pudding im Becher und eine Gabel mit. Dann zählen die Anwesenden laut einen Countdown von 10 bis 0 herunter und klappern derweil mit der Gabel auf den noch verschlossenen Puddingbecher. Es folgt lautes Gejubel und fröhliches Lachen. Die Becher werden geöffnet und dann beginnen alle damit, den Pudding mit der Gabel zu verspeisen.

Ich finde es wunderbar, dass dieses herrlich absurde Ritual gerade aus Deutschland kommt, dem Land, das den Nationalsozialismus in die Welt brachte und so viele Länder und Menschen ins Unglück stürzte. Statt um Krieg, Gnadenlosigkeit und Härte geht es hier um das unkomplizierte Zusammenkommen aller. Statt schlechter Aussichten, bedrückter Stimmung und Ohnmacht einfach zusammen sein, für eine kurze Zeit alles vergessen, mal lachen und gemeinsam Pudding mit Gabel essen. Raus aus dem immer stiller werdenden Kämmerchen, Leute treffen, in positiver Stimmung ein Wir-Gefühl erleben. Das ist großartig! Und der Trend geht viral – überall treffen sich Menschen, auch viele junge Leute, zu Pudding mit Gabel. Toll! „Pudding mit Gabel“ wird nicht in andere Sprachen übersetzt, sondern auf Deutsch übernommen. Auch in Sydney vor dem Opernhaus, wo das kultige Ritual neben anderen die deutsche Community zusammenbrachte. Oder in New York, wo ein großes Treffen im Central Park stattfand, zu dem viele Menschen erwartet wurden. Was für ein Zeichen gerade in Zeiten zerbrechender Demokratie!

David gegen Goliath

So sinnfrei und banal das Ganze klingt, es ist Friedensarbeit vom Feinsten. Sich einer Atmosphäre von Bedrohung, Schrecken, Ausgrenzung, Spaltung, Angst, Gewalt, Zerstörung und Uneinsichtigkeit zu verweigern, zeugt von Klugheit. Auch wenn wir nicht wissen, wie – das muss gestoppt werden. Pudding mit Gabel hilft uns, das zu schaffen. Plötzlich finden wir uns mit vielen anderen vor eine ungewöhnliche Aufgabe gestellt, an deren Lösung wir gemeinsam arbeiten. Auch wenn wir keine Ahnung haben, wie das gehen soll, haben wir vor allem eine gute Zeit, Spaß und wir erleben, dass das möglich ist. Wie wohltuend und erfrischend Gemeinschaft sich anfühlt gerade in dieser Zeit, wo so vieles auseinanderfällt.

Hoffnungsschimmer in dunkler Zeit

Alte schwierige Erfahrungen lassen sich nur durch gute neue Erfahrungen überwinden. Doch das zu beginnen, ist gar nicht so leicht, denn nach anstrengenden Zeiten sind wir oft müde, erschöpft, verhärtet, verbittert... Wie soll da Veränderung gelingen?
Vielleicht geht das nur durch neue Trends wie das so inspirierend Unsinnige „Pudding mit Gabel“? Es berührt etwas in uns, etwas zutiefst Menschliches, jenseits von kleinlichem Hickehack und Streitereien, Schlechtreden, Lächerlichmachen, Rechthaberei, Gekränktheiten ... etwas, wo die Präsenz des Einzelnen den Tag eines anderen Menschen in Herzenswärme erstrahlen lassen kann.

Während wir mit unserer Gabel durch den mehr oder weniger flüssigen Pudding stochern, müssen wir einfach lachen über unsere Hilflosigkeit, ebenso wie die anderen um uns herum: Die herausfordernde Aufgabe vereint uns, wir finden uns unter Freunden wieder, die sich genauso liebenswert mühen wie wir selber auch.
Und magischerweise verändert derlei Erleben unseren Blick, unsere Wahrnehmung: Wir gehören plötzlich alle dazu, sind gleicherma-ßen willkommen, es ist Platz für alle, so verschieden wir auch sind.
Und eben diese gute Atmosphäre in Sicherheit, in freundlicher Gemeinschaft mit klarem Fokus bewirkt, dass wir wie von selbst tief durchatmen, uns auf unsere Möglichkeiten zu handeln besinnen und auf einmal aus dem Loslassen von Erwartungen und Druck und Zwang eine Pause für Erholung und Innehalten entsteht, wo wir einfach sein dürfen, wie wir sind. Punkt. Basta così!
„Pudding mit Gabel“ und ähnliche Ideen sind so zauberhaft, weil sie uns zu uns selber zurückbringen. Statt uns zu sorgen, landen wir zu hundert Prozent im Hier und Jetzt – gerade weil die Aufgabe so unerwartet und schwierig ist. Das Hier und Jetzt ist alles, was wir haben. Und alles, was wir brauchen! Es ist unsere größte Kompetenz, unser Schöpfertum, der Kern unseres Seins! Dient es allen, so schenkt es uns Güte, Zuversicht, Hoffnung, neue Ideen und Lösungen für unsere ganz kleinen Probleme und auch für die ganz großen – und das ist doch eine ziemlich ermutigende Aussicht.



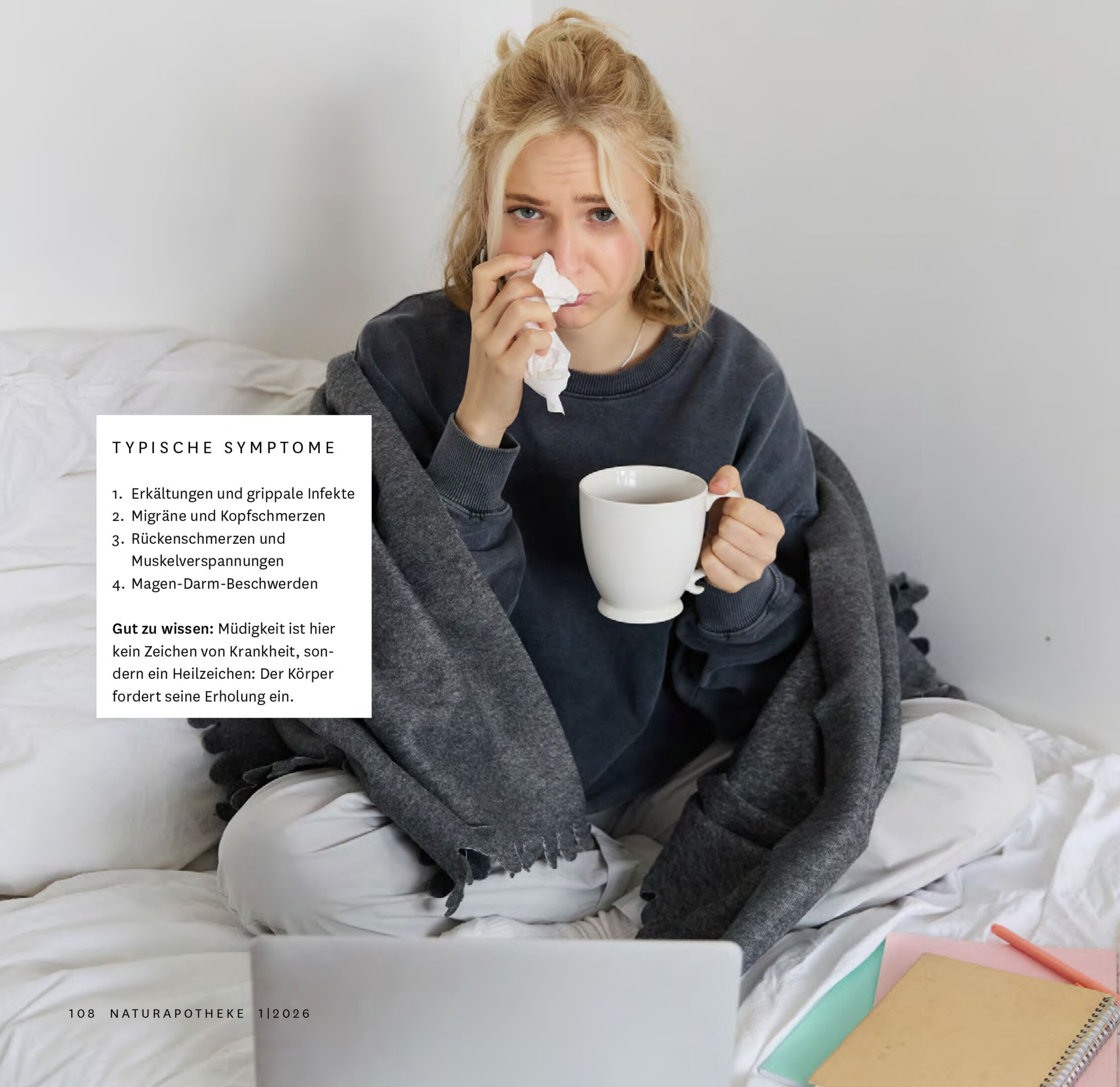
KERSTIN MÖLLER
Redakteurin NaturApotheke
k.moeller@falkemedia.de

Fotos: Freepik, Peter Cronauer

Krankheit statt Auszeit

Warum wird man ausgerechnet dann krank, wenn man sich auf Erholung freut? Die sogenannte Leisure Sickness ist eine Auswirkung von Stress. Was helfen kann

Marlene Buschbeck-Idlachemi



TYPISCHE SYMPTOME

1. Erkältungen und grippale Infekte
2. Migräne und Kopfschmerzen
3. Rückenschmerzen und Muskelverspannungen
4. Magen-Darm-Beschwerden

Gut zu wissen: Müdigkeit ist hier kein Zeichen von Krankheit, sondern ein Heilzeichen: Der Körper fordert seine Erholung ein.



Um den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung zu erleichtern, kann es helfen, in den ersten Urlaubstagen aktiv Sport zu treiben. So kann sich der Körper weiter auspowern.

Auch wenn die Freizeitkrankheit – nichts anderes heißt Leisure Sickness – noch keine anerkannte Diagnose ist, geben in einer aktuellen Studie der Internationalen Hochschule, Erfurt, über 70 Prozent der befragten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer an, regelmäßig an freien Tagen oder im Urlaub krank zu werden (www.iu.de/forschung/studien/leisure-sickness/).

Wie es zu Leisure Sickness kommt

Unser Organismus ist darauf ausgelegt, kurzfristige Belastungen zu bewältigen (siehe auch Seite 96ff). Stresshormone erhöhen den Blutdruck, beschleunigen den Herzschlag, dämpfen Entzündungsprozesse und machen uns kurzfristig leistungsfähiger. Sobald der Stress nachlässt – etwa am ersten Urlaubstag – fällt der Schutzmechanismus und Viren, die im Körper schlummerten, können sich ausbreiten. Erkältung, Fieber oder Erschöpfung sind die Folge.

Leisure Sickness tritt oft in Übergangsphasen auf, also gern am Freitagabend, am ersten Urlaubstag und an Feiertagen. Während die äußeren Anforderungen plötzlich wegfallen, bleibt die innere Spannung noch bestehen, der Körper kann nicht so schnell herunterfahren. Geschieht dieser Übergang zu abrupt, kann es zu einem regelrechten Schock kommen. Das Nervensystem braucht Zeit, sich umzustellen, der Körper weiß nicht, ob er noch kämpfen oder schon entspannen soll – und reagiert mit Krankheitssymptomen.

Wie Leisure Sickness behandelt wird

Viele Ärzte betrachten Leisure Sickness vor allem als stressbedingte Fehlregulation des Hormonsystems und der Immunabwehr. Ihre Behandlung konzentriert sich auf Stressmanagement, Schlafhygiene und – wenn notwendig – medikamentöse Unterstützung bei akuten Beschwerden. Die Naturheilkunde hingegen sieht Leisure Sickness als Signal eines Ungleichgewichts zwischen Körper, Geist und Lebensrhythmus. Sie versucht, nicht die Symptome zu kurieren, sondern einen Ausgleich in der Lebenssituation zu schaffen.

Heilpflanzen, die bei Leisure Sickness helfen

Heilpflanzen können auf sanfte Weise unterstützen, das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu bewahren. Sie helfen, Stress abzubauen, das Immunsystem zu stabilisieren und sorgen für starke Nerven. Neben den hier vorgestellten empfehlen sich auch die Passionsblume (Seite 94) und die Rosenwurz (Seite 127).

Ashwagandha – Schlafbeere

In der ayurvedischen Medizin ist Ashwagandha eine der wichtigsten Stärkungspflanzen. Sie wirkt sowohl beruhigend als auch regenerierend, hilft bei Erschöpfung, stärkt das Immunsystem und harmonisiert den Hormonhaushalt.

Anwendung: als Pulver (in warmer Milch) oder in Kapseln, vorzugsweise abends.

Johanniskraut – Hypericum perforatum

Johanniskraut stabilisiert die Stimmung und unterstützt die Anpassung an neue Lebensrhythmen. Es hilft besonders, wenn psychische Erschöpfung und gedrückte Stimmung das Loslassen erschweren.

Achtung: Wechselwirkungen mit Medikamenten (zum Beispiel Antibabypille oder Antidepressiva) und erhöhte Sonnenempfindlichkeit.

Ginseng – Panax ginseng

Ginseng stärkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, fördert aber auch die Regeneration nach Stressphasen. Er hilft daher, den Übergang zwischen Anspannung und Entspannung besser zu meistern.

Anwendung: als Kapsel oder Tinktur, idealerweise kurmäßig über mehrere Wochen.

Fotos: Freepik/benzoix, macrovector

Kleine Kraftquellen

Stress raubt Kraft. Oft versuchen wir, unsere Reserven mit Stress-Essen zu füllen. Das klappt sogar, wenn wir das Richtige snacken, zum Beispiel Nüsse

Marlene Buschbeck-Idlachemi, Kerstin Möller

Unter Stress braucht der Körper mehr Nährstoffe. Vor allem hochwertige Eiweiße, B-Vitamine, Magnesium und komplexe Kohlenhydrate. Die Vitamine B1, B6, B12, Vitamin C, E und Mineralien wie Magnesium, Kalium und Kalzium unterstützen das Nervensystem. Eiweißreiche Lebensmittel fördern die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin.

Wie gut, dass in Nüssen genau diese Nährstoffe vorhanden sind. Vor allem Walnüsse, Pistazien und Haselnüsse sind reich an Vitamin B und E. Und 100 g Erdnüsse haben mit 25 g mehr Protein als 100 g Steak (22 g). Dabei sind Erdnüsse gar keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte wie die Kichererbse. Trotzdem können sie Nussallergien verursachen, tatsächlich sind sie sogar die häufigsten Auslöser dafür.

Damit jetzt niemandem die Nuss im Halse stecken bleibt und er bei Stress doch wieder zu Chips und Schokolade greift, haben wir hier Wissenswertes und ein paar Fun Facts zum Thema Nüsse zusammengetragen.

Allergien

Nummer eins als Auslöser anaphylaktischer Reaktionen in Deutschland ist die Erdnuss. Auf Platz zwei folgt die Haselnuss. Daher besteht Kennzeichnungspflicht bei Lebensmitteln, die Nüsse enthalten. Es müssen allerdings nur Erdnüsse namentlich genannt werden. Haselnuss, Mandel, Walnuss, Cashew, Macadamia, Pistazie oder Paranuss verstecken sich unter dem Begriff „Schalenfrüchte".

Bionüsse

Insbesondere bei in Plantagen kultivierten Sorten wie Mandel, Erdnuss oder Pistazie ist das Biosiegel wichtig, damit die Nüsse dort ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel wachsen.

Bei Bionüssen ist das Bestrahlen oder Begasen mit ozonschädigendem Methylbromid oder giftigen Phosphorsäureestern verboten, womit die Früchte länger haltbar gemacht werden. Auch das Bleichen der Schale mit Schwefel ist nicht erlaubt. Daher haben Bionüsse oft eine fleckige Schale.

Walnüsse senken Blutdruck

Schon neun Walnüsse täglich und ein Teelöffel Walnussöl können vor zu hohem Blutdruck in Stresssituationen schützen. Zu diesem Ergebnis kommen US-amerikanische Wissenschaftler in einer Studie über die Auswirkungen einer walnussreichen Ernährung auf Blutdruck und Blutgefäße. Sie konnten auch zeigen, dass Walnüsse in Kombination mit Leinöl den Zustand der Blutgefäße verbessern helfen.

Kleine Nuss, großer CO_2-Abdruck?

Regional und ökologisch angebaute Nüsse haben eine gute Ökobilanz. Nussbäume sind grundsätzlich gut für das Klima, da sie CO_2 binden. Leider stammen jedoch fast alle Nüsse, die bei uns in den (Groß-)Handel kommen, aus entfernten Regionen: USA, Türkei, China, Afrika. Und ihr Anbau schadet oftmals der Umwelt. Dass Kalifornien mittlerweile so stark mit Dürre zu kämpfen hat, liegt auch an dem hohen Wasserverbrauch der Mandelbaumplantagen: Für die Ernte von einem Kilo Mandeln werden 10 000 bis 13 000 Liter Wasser verbraucht.

Warum sollten Nüsse fair sein?

Wer Nüsse pflückt, sollte davon nicht krank werden und einen anständigen Lohn erhalten. Fairtrade-Siegel sorgen dafür, dass das Sammeln ohne Kinderarbeit passiert und fair bezahlt wird. Beispielsweise bei Haselnüssen, die oft von kleinen Bauernhöfen aus der Türkei kommen.

Besonders wichtig ist das bei Cashews. Jeder Cashew-Apfel hat nur einen Kern. Der muss gesammelt und mühsam aufgebrochen werden. Das Knacken ist harte Arbeit, auch weil die Schale reich an Cardol ist, einem giftigen Öl, das die Haut verätzt und die Schleimhäute angreift. Viele Kerne werden daher in Afrika geerntet, nach Indien oder Vietnam zur Verarbeitung verschifft und reisen dann erst zu uns.

Tipp: Nutzen Sie den Produktfinder unter *fairtrade.de*. Dort finden Sie fair produzierte Produkte und Verkaufsstellen.

Gratis Nüsse sammeln

Sie lieben Haselnüsse, Walnüsse oder Esskastanien, haben aber keinen eigenen Nussbaum? Generell erlaubt Paragraf 39 des Bundesnaturschutzgesetzes das Sammeln von Waldfrüchten in kleinen Mengen und für den eigenen Bedarf auf allen Flächen, die frei zugänglich und nicht in privatem Besitz oder eingezäunt sind. Darunter fallen beispielsweise öffentliche Parks und Wälder. In Naturschutzgebieten ist das Sammeln von Früchten, Pflanzen und Nüssen untersagt.

Tipp: Auf der Karte von www.mundraub.org finden sich zahlreiche Büsche, an denen sich jeder bedienen darf.



Die Haselnuss

Es gibt fast nichts am Haselstrauch, das sich nicht verwenden lässt: Die Blätter lassen sich als Salat verspeisen, die Knospen ebenfalls, das Holz dient zum Schnitzen, als Wanderstock oder für Zäune. Doch das größte Geschenk der Hasel sind ihre Nüsse. An den Büschen sitzen sie umgeben von Hüllblättern in Zweier- und Dreiergruppen, an der Baumhasel ballen sie sich in Büscheln von 6–8 stachligen Nüssen. Nicht nur der Mensch schätzt die ölige Nuss, viele Säugetiere, Vögel und mehr als hundert Insektenarten ernähren sich von der Pflanze.

Da sie so weitverbreitet wächst, haben sich zahlreiche Untergruppen der Hasel entwickelt. Bei uns überwiegt die Gemeine Hasel (Corylus avellana) als Busch.

Im Handel finden sich in der Regel die Früchte der Corylus maxima (Lambertshasel), denn wer nicht selber pflückt, isst meist eine Importnuss aus den USA oder aus der Schwarzmeerregion (Türkei, Georgien).

DIE GESÜNDESTEN NÜSSE

1. **Walnüsse:** Besonders viel Omega-3, ideal für Gehirn und Herz
2. **Mandeln:** Besonders viel Vitamin E, gut für Haut und Haare
3. **Haselnüsse:** Besonders viele Antioxidantien und Lecithin
4. **Cashewkerne:** Besonders viel Magnesium, gut für Muskeln u. Nerven
5. **Paranüsse:** Besonders viel Selen. Achtung: Maximal 2 Stück pro Tag

Fotos: Freepik (2)

Die Wirkstoffe der Haselnuss

Haselnüsse sind sehr gesund, wenn auch fett. Die natürlichen Energiekugeln bieten jede Menge Proteine, zu 60 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe, dazu Flavonoide, Gerbstoffe und mehr. Ihre gesunden Inhaltsstoffe senken den Cholesterinspiegel im Blut (Omega-6-Fettsäuren), schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärken Gedächtnis und Nerven (Lecithin). Hervorzuheben sind der hohe Gehalt an antioxidativem Vitamin E, welcher zur entzündungshemmenden und zellschützenden Wirkung der Haselnuss beiträgt, und an Vitamin B3, das die Regeneration von Haut, Muskeln und Nerven unterstützt und zusammen mit dem reichlich vorhandenen Magnesium Herz und Knochen stärkt. Für schöne Haare sorgt das enthaltene Biotin oder Vitamin B7, und Vitamin B6 stützt die Immunabwehr wie auch die Funktion von Botenstoffen wie Histamin und Serotonin.

Haselnüsse selber rösten

Am einfachsten klappt das im Backofen. Nüsse nebeneinander aufs Blech legen, im vorgeheizten Ofen bei 160°C 20 bis 25 Minuten rösten lassen (geschälte Haselnüsse 15 Minuten). Sobald die Nüsse anfangen zu duften, müssen sie raus. Wer die leicht bitteren Schalen nicht mag, gibt die Nüsse noch warm portionsweise in ein Stofftuch und reibt sie vorsichtig ab.

Heimische Nüsse

Fast alle Nüsse, die wir hierzulande knabbern, werden importiert. Selbst heimische Sorten wie Walnuss, Haselnuss oder Mandel wachsen bei uns in so geringen Mengen, dass der Großteil aus China, den USA oder der Türkei eingeführt werden muss.
Regionale Anbieter finden sich auf Bio-wochenmärkten oder im Internet. Etwas Besonderes sind Baumpatenschaften, bei denen man Früchte vom „eigenen“ Baum bekommt, wenn man selbst keinen pflanzen kann. Solche gibt es zum Beispiel unter *www.hofwindkind.com/info/baumpatenschafthaselnuesse.html* oder *https://solawizabergaeu.com/produkt/patenschaft-walnussbaum/*



Die Mandel

Die Mandel wird seit etwa 4000 Jahren kultiviert und gilt als Königin der Rosengewächse. Wir kennen süße Mandeln (Prunus var. dulcis), Krachmandeln (var. fragilis) zum Knacken und Rohverzehr, und Bittermandeln (var. amara). Nach einer Sage ließ die Mutter- und Liebesgöttin Kybele den Mandelbaum aus einem einzigen Tropfen Blut wachsen.
Der Mandelbaum wächst meistens als sommergrüner Strauch oder Baum in warmen Regionen und übersteht selbst längere Trockenzeiten. Er erreicht eine Wuchshöhe von etwa zwei bis acht Meter. Er blüht zeitig im Frühjahr und bietet auch Insekten reiche Nahrung. Aufgrund der zarten rosa Blüten ist der Mandelbaum bei uns ein sehr beliebtes Ziergewächs.

Die Wirkstoffe der Mandel

Mandeln enthalten Vitamine, vor allem B-Vitamine und das stark antioxidativ wirkende Vitamin E, Mineralstoffe wie Magnesium und Kalzium, das Spurenelement Kupfer, sekundäre Pflanzenstoffe, wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Eiweiß und Kohlenhydrate. Weiterhin zeichnen sie sich durch einen hohen Gehalt an Polyphenolen aus, die immunsystemstärkend, krebsfeindlich und antioxidativ wirken. Die Aminosäure L-Arginin soll dazu beitragen, Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck zu verhindern. 100 g Mandeln haben 570 kcal. Sie sind glutenfrei.
Wegen der gesunden Inhaltsstoffe sollte man Mandeln mit Haut essen. Wir empfehlen Bionüsse aus Europa und kontrolliert biologischem Anbau.

Nuss oder Frucht

„Echte Nüsse“ sind Haselnüsse, Walnüsse sowie Esskastanien. Erdnüsse zählen botanisch zu den Hülsenfrüchten und Mandel, Pekannuss, Pistazie oder Cashew sind Steinfrüchte, vergleichbar Zwetschgen- oder Aprikosenkernen. Paranuss und Pinienkern sind Samen, die Sheanuss ist eine Beere. Dies hat aber weder Einfluss auf ihre Nährwerte noch auf ihre Verträglichkeit.

Auf diese Prüfsiegel sollten Sie beim Kauf achten:

DE-ÖKO-009
EU-Landwirtschaft
EU-Biosiegel mit Codenummer der Kontrollstelle und Herkunftsangabe

FAIRTRADE
Zu 100 % fair angebaute und gehandelte Produkte

FAIRTRADE COCOA
Nur die genannte Zutat ist fair zertifiziert

Richtig lagern

Ganze Mandeln sind gut zu lagern, am besten in Netzen trocken, kühl und luftig. So lassen sie sich mehrere Monate aufbewahren. Statt gemahlener Mandeln sollten Sie ganze ungeschälte kaufen und sie bei Bedarf selbst mahlen, so bleiben mehr Nährstoffe erhalten. Angebrochene Packungen bald verbrauchen. Das gilt übrigens für alle Arten von Nüssen.
Wichtig: Mandeln sind anfällig für Schimmel. Sollten die Mandeln auffällig riechen oder schmecken, geben Sie die Steinfrüchte bitte in die Biotonne.

Fotos: Freepik (2)

Tipp: Walnussschale enthält Gerbstoffe, daher mit Handschuhen sammeln.

Nüsse sammel

Wenn Nüsse reif sind, fallen sie vom Baum. Daher immer nur vom Boden sammeln, nie pflücken, denn das schadet der Pflanze. Solange die Früchte am Baum hängen, überstehen sie Frost und Regen ohne Schaden. Sobald sie unten liegen, sind sie empfindlicher und sollten rasch aufgehoben werden.

Salzige Nüsse

Zutaten:

- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise Cayennepfeffer oder Chili
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Salz
- 2 TL Olivenöl
- 150 g Cashewkerne oder Mandeln

Zubereitung:

Alle Zutaten außer den Nüssen in einer kleinen Schüssel glatt verrühren. Die Nüsse hinzufügen und so lange verrühren, bis sie rundum mit der Marinade bedeckt sind. Die marinierten Nüsse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech locker verteilen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen etwa 8–12 Minuten backen.

Quelle: www.wellcuisine.net

Snack bei Stress

Walnüsse, Rosinen sowie getrocknete Pflaumen und Aprikosen etwa zu gleichen Teilen mischen. Als Erstes die Trockenfrüchte in einem Standmixer zerkleinern und anschließend Haferflocken (nach Wunsch zart oder kernig) hinzugeben. Nun die Mischung mit kochendem Wasser übergießen und alles etwas einweichen lassen. Zum Schluss noch ein wenig Honig unterrühren. Bereits ein EL wirkt Müdigkeit und Schwäche entgegen und versorgt Sie mit Energie und Vitalstoffen für den Tag.

Ursprungsland: Woher kommen unsere Nüsse?

Nur auf ungeschälten Mandeln, Hasel- und Walnüssen muss das Ursprungsland angegeben werden. Bei allen anderen Sorten hilft nur das Biosiegel. Dort steht entweder „EU-Landwirtschaft“ oder „Nicht-EU-Landwirtschaft“. Letzteres weist darauf hin, dass die Nüsse aus Drittländern stammen, beispielsweise aus China.



Die Walnuss

Walnüsse (Juglans regia) bieten uns wertvolle Vitamine sowie Nähr- und Ballaststoffe. Dazu gehören die Vitamine A, B1, B2, B3, B6, C und E und Mineralstoffe wie etwa Kalzium, Magnesium, Eisen und Schwefel. Außerdem versorgen sie uns mit sekundären Pflanzenstoffen wie Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen können und so das Immunsystem unterstützen. Auch das Spurenelement Zink ist enthalten. Cholin und Lecithin tragen dazu bei, die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns zu fördern. Vitamin B6 stärkt unsere Konzentrationsfähigkeit und wirkt Müdigkeit und Nervosität entgegen. Nehmen wir regelmäßig Walnüsse und Walnussöl zu uns, trägt das dazu bei, uns stressresistenter zu machen. Auch wird die Produktion von Melatonin angeregt, das guten Schlaf fördert.

Vitamin B1 wirkt unterstützend bei Angstzuständen sowie Niedergeschlagenheit. Walnüsse gehören zu den Quellen für Omega-3-Fettsäuren, die unter anderem das LDL-Cholesterin in Schach halten, blutdrucksenkend wirken, die Zell- und Gefäßwände schützen und Herz und Kreislauf stärken. Überdies sollen sie das Risiko von Brust- und Prostatakrebs vermindern helfen und bei regelmäßigem Verzehr die männliche Spermienzahl erhöhen. Das Verzehren von Walnüssen in der Schwangerschaft kann Übelkeit mindern. Getrocknet bieten sie viele Ballast- und Faserstoffe, unterstützen die Verdauung und sind eine Empfehlung bei Verstopfung.
Walnüsse enthalten darüber hinaus Bitterstoffe, ätherische Öle, Tannine, Flavonoide, Gerbstoffe wie auch Gerbsäuren. In den Walnussblättern stecken viele Gerbstoffe, die schmerzstillend, antibakteriell und adstringierend wirken.

Wie viele Nüsse am Tag?

Nicht ganz zu Unrecht galten Nüsse lange als Kalorienbomben. Vor allem gesalzen, karamelisiert oder mit einem Teigmantel sind sie das auch. Wer täglich 12-15 gemischte Nüsse pur isst, leistet einen wertvollen Beitrag zu seiner Gesundheit. So schreibt es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.



Zimtnüsse

Vor Weihnachten bringen Zimtnüsse Adventsduft ins Zimmer und bieten eine gesunde Alternative zu Plätzchen und Schokolade.
Dazu 150 Gramm Nüsse (ideal sind Haselnüsse und Mandeln) auf ein Backblech geben und mit sehr fein gemahlenem Zimtpulver bestäuben. Je feiner das Pulver ist, desto besser haftet es an den Nüssen. Die Nüsse in den auf 160 °C vorgeheizten Backofen geben und 15–20 Minuten rösten. Dabei die Nüsse mehrmals vorsichtig mit einem Holzschieber wenden.

Tipp: Wer es gern süß mag, kann die ausgekühlten Nüsse mit Rosinen mischen.

Fotos: Unsplash/Monika Grbowska; Freepik (2)

Anzeige



Endlich Urlaub, und dann liegt man im Bett!

Gerade wenn man sich auf Erholung freut, verschwinden oft Energie und Tatendrang

Statt in der Natur oder auf dem Sofa zu entspannen, fühlst du dich schlapp und antriebslos. Dieses Phänomen zu Beginn einer Auszeit wird wissenschaftlich als Leisure Sickness oder „Freizeitkrankheit“ bezeichnet. Hohe Anspannung vor Urlaub oder Wochenende fordert den Körper und mit ihm das Immunsystem. Der plötzliche Wechsel von Vollgas auf Entspannung ist eine Herausforderung, die dich ins Schwanken bringen kann. Was kannst du dagegen tun und wie kann dir dabei das jahrhundertealte Kräuterwissen aus Tibet helfen?

Leisure Sickness: Was im Körper passiert

Der Herbst ist für viele eine anstrengende Zeit: mit Kindern gut in ein neues Schuljahr starten, im Job noch einen guten Endspurt zum Jahresabschluss hinlegen – und dann beginnt auch schon die Vorweihnachtszeit: Weihnachtsfeiern, Plätzchen backen, an Geschenke denken … Im Körper kommt es zu einer Überaktivierung mit vermehrter Ausschüttung von Kortison und Adrenalin, die das Immunsystem herausfordert. Wenn dann ein Urlaub kommt, gleicht der Übergang von Anspannung zu Erholung einem Sprung ins kalte Wasser.

Gute Vorbereitung sorgt für einen gelungenen Urlaubseinstieg

Listen und das Einplanen von genügend Zeit und vor allem von Ruhephasen sind der Schlüssel dazu, dass unser Körper nicht wie ein Motor überhitzt. Was im Winter selbstverständlich ist, wird in anderen Jahreszeiten oft vergessen: die Unterstützung des Immunsystems.

Das Immunsystem natürlich unterstützen

Seit jeher nutzen die Tibeter Kräuter mit erstaunlichen Eigenschaften. Diese Weisheit kann auch deinen anspruchsvollen Alltag bereichern. Kräuter sind Meister der Anpassung. Sie verfügen über eine beeindruckende Widerstandskraft, mit natürlichen Bitterstoffen, ätherischen Ölen oder Vitamin C. PADMA 28 active mit Vitamin C ist dein idealer Begleiter. Vitamin C schützt die Zellen vor oxidativem Stress und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Lass die Weisheit der Tibeter in deinen Alltag einfließen und erlebe mit PADMA 28 active die Urkraft Tibets.



Mehr auf www.padma.de

Jeder Fünfte hat Leisure Sickness

In angespannten Zeiten, z. B. vor dem Urlaub, steigen die Stresshormone im Körper an und fordern das Immunsystem. Klimaanlagen und Jetlag sind ebenfalls eine Herausforderung für das Immunsystem und die natürlichen Schutzbarrieren. Laut YouGov ist jeder Fünfte von Leisure Sickness betroffen.

Leisure Sickness vorbeugen:

- Gute Planung im Vorfeld des Urlaubs
- Vermeide Stress bei der Arbeit vor dem Urlaub
- Packe am Vortag, auch wenn es unmöglich erscheint
- Genieße ein gesundes Frühstück vor der Reise
- Feiere deinen Urlaubstag
- Unterstütze dein Immunsystem

Profitiere von der Überlebensstrategie der Kräuter

Kräuter schützen sich mit Bitterstoffen und ätherischen Ölen vor Viren und Pilzen. Kräuter von Alpweiden und Hochebenen, die der rauen Witterung ausgesetzt sind, entwickeln mehr Schutz- und Abwehrstoffe als Pflanzen aus dem Tiefland, was sich in einem kraftvolleren Aroma bemerkbar macht.

PADMA 28 active mit Vitamin C ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise dar.



Mehr Lebensfreude: endlich gut schlafen

Wie wichtig erholsamer Schlaf ist, bemerken wir erst, wenn er sich nicht einstellen mag. Schlaflosigkeit hat viele Ursachen. Schlaffördernde Heilpflanzen und unsere pflanzlichen Anwendungen können zu einer erholsamen Nachtruhe beitragen

Angelika Franke, Hildegard Riedmair

Eine gute Schlafqualität hält uns frisch, gesund und gut gelaunt. Im Schlaf koppeln wir unser Bewusstsein weitgehend von der Umgebung ab, während wir uns sowohl körperlich als auch geistig regenerieren. Einschlafphasen, Traumphasen und Tiefschlafphasen wechseln sich immer wieder ab, während wir Erlebtes verarbeiten, Erlerntes festigen und Krankheiten abwehren. Das Gedächtnis und unsere Gefühlswelt profitieren vom Schlaf. Wie viele Stunden dafür erforderlich sind, ist individuell verschieden. Der Richtwert für Erwachsene liegt bei 6–8 Stunden.

Gut zu wissen: *Im Winter schlafen die meisten von uns etwas mehr als im Sommer, was vermutlich an der gesteigerten Produktion des Schlafhormons Melatonin liegt. Melatonin wird bei Dunkelheit vermehrt im Zwischenhirn gebildet und macht uns schläfrig.*

Ursachen für Schlafstörungen

Handlungsbedarf entsteht, wenn wir ständig tagsüber müde und unkonzentriert sind. Dann leiden Lebensqualität und Gesundheit, das Unfallrisiko steigt. Die Ursachen für eine behandlungsbedürftige Schlafstörung sind vielfältig und komplex. Es können psychische oder körperliche Gründe vorliegen. Am häufigsten entstehen Schlafstörungen durch Erschöpfung und Überlastung. Auch Depressionen und psychische Probleme wie Angststörungen können hier eine Rolle spielen. Zu den häufigsten körperlichen Ursachen zählen Schmerzen, Herzerkrankungen, Verdauungsstörungen oder das Restless-Legs-Syndrom. Diese Erkrankung geht mit Missempfindungen und verstärktem Bewegungsdrang der Beine und Füße einher. Hormonelle Störungen, wie sie in den Wechseljahren oder bei Schilddrüsenerkrankungen auftreten, führen ebenfalls häufig zu Schlafproblemen.

Abendtee-Mischung

Zutaten:

- je 20 g Hopfen, Melisse und Baldrian
- 10 g Lavendel

Zubereitung & Anwendung:
Mit 1 TL Kräutermischung pro Tasse den Tee zubereiten. 10 Minuten ziehen lassen. Ein- bis dreimal täglich eine Tasse trinken.

Bitterstoffkur mit Tee

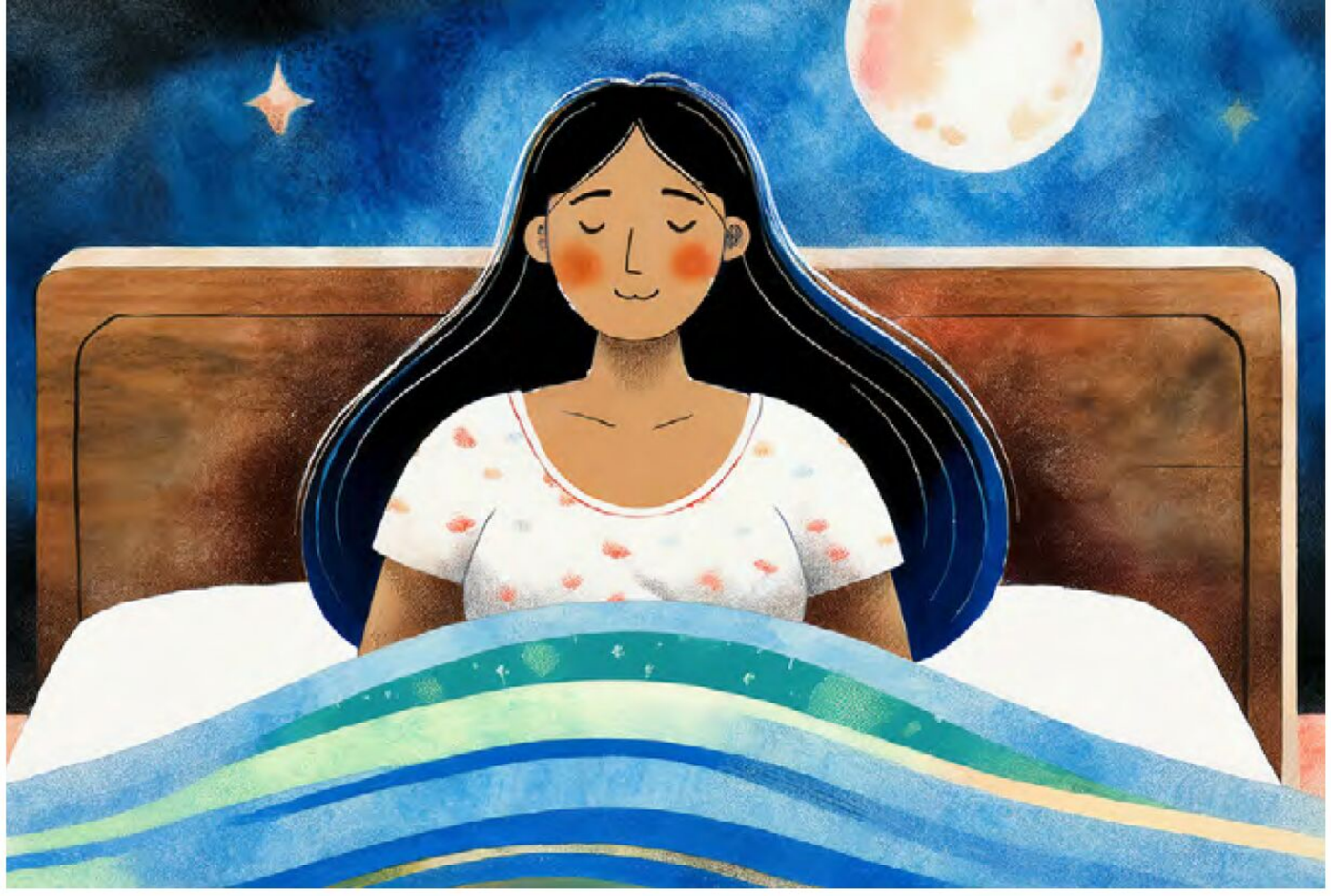
Leberschwäche und Verdauungsprobleme stören unsere Nachtruhe und lassen uns wach liegen. Hier sind Bitterstoffe angezeigt. Auch depressive Verstimmungen können oftmals durch Bitterstoffe gebessert werden. Der Tee sollte als Kur über einen Zeitraum von sechs Wochen getrunken werden.

Zutaten:

- je 20 g Wermut, Kümmel, Fenchel, Anis und Hopfen

Zubereitung & Anwendung:
Mit 1 TL Kräutermischung pro Tasse den Tee zubereiten. 10 Minuten ziehen lassen. Ein- bis dreimal täglich eine Tasse trinken.

Illustration: Adobe Stock/Wiji Lacsamana



WAS UNS GUT SCHLAFEN LÄSST:

Ein ruhiger Ort: Das Schlafzimmer sollte gut gelüftet, kühl und ausreichend dunkel sein.

Kein Lärm, kein Licht: Ohrstöpsel und Schlafbrille, die am Nachtkästchen bereitliegen, schützen vor Störungen durch Licht und Lärm.

Gutes Liegen: Bett und Matratze sollen bequem sein. Das Kopfkissen sollte so gewählt sein, dass sich keine Nackenbeschwerden einstellen.

Wärme: Kalte Füße im Bett verhindern das Einschlafen. Hier helfen ein abendliches Fußbad oder eine Wärmflasche und Socken im Bett.

No Blue Screen: Handy, Computer und TV-Gerät haben im Schlafzimmer nichts zu suchen. Das blaue Bildschirmlicht vermindert die Melatonin-Sekretion.

Tagebuch: Plagen uns ständig wiederkehrende Gedanken oder Sorgen, kann ein Tagebuch ein geduldiges und ausdauerndes „Gegenüber“ sein, um sich anzuvertrauen.

Entspannungstechniken: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Tai-Chi, Atemübungen und Meditation können helfen, quälende Gedanken auch wieder loszulassen.

Abschirmen: Sensitiv veranlagte Menschen empfinden fließenden Strom und Wasseradern als störend. Eine Netzfreischaltung wäre hier eine Lösung oder man stellt das Bett um.

Sonderfall Apnoe

Eine besonders gefährliche Situation entsteht durch die Schlafapnoe, bei der Betroffene nachts immer wieder längere Atemaussetzer haben, selbst aber nichts davon merken. Tagsüber fühlt sich die Person immer sehr erschöpft und müde. Durch die Schlafapnoe steigt das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall dramatisch an. Bei Verdacht wird die Diagnose in einem medizinischen Schlaflabor gestellt. Die Überweisung erfolgt in der Regel durch den Hausarzt.

Was hilft

Eine ganz wesentliche Ursache für Schlafprobleme ist fehlende Regelmäßigkeit. Wir unterliegen als Menschen den Zyklen der Natur mit den Jahreszeiten, den Sonnen- und Nachtstunden. Leben wir ständig gegen den natürlichen Rhythmus, stellen sich oft Schlafstörungen ein. Betroffen sind hier besonders Schichtarbeiter und Menschen, die viel um die Welt fliegen und Zeitverschiebungen ausgleichen müssen. Für eine gute Nachtruhe ist es grundsätzlich hilfreich, jeden Tag um die gleiche Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen.

Gut zu wissen: Rituale helfen ebenfalls, zur Ruhe zu kommen. Regelmäßig ein kleiner Spaziergang vor der Nachtruhe, ein paar Minuten auf der Bank im Garten, eine Meditation, ruhige Musik oder ein schönes Buch können guten Schlaf unterstützen. Frühaufsteher oder Langschläfer zu sein, hängt ganz vom persönlichen Biorhythmus ab.

Zeit nehmen für Kinder

Für Kinder sind Rituale beim Zubettgehen besonders wichtig. Zeit für eine Gute-Nacht-Geschichte, ein Kuscheltier und ein ruhiger Tagesausklang sind unverzichtbar. Hören Sie den Freuden und Sorgen Ihrer Kinder zu, da Unausgesprochenes häufig zu innerer Unruhe führt.

Unsere Empfehlung für guten Schlaf

Einige unruhige Nächte oder Schwierigkeiten beim Einschlafen sind sicher noch keine Schlafstörung im medizinischen Sinne. Trotzdem belastet nächtliches Wachliegen. Entscheidend für den kommenden Tag ist auch die persönliche Einstellung: Wache Zeit kann uns den notwendigen Raum schaffen, um Wichtiges in Ruhe zu Ende zu denken oder zu tun. Nachts erscheinen uns Sorgen und Nöte oft viel größer, als sie tagsüber bei näherer Betrachtung tatsächlich sind. Hier hilft es, friedlich mit positiven Gedanken darauf zu vertrauen, dass alleine die Ruhe und Entspannung auch die erforderliche Erholung für den kommenden Tag bringen mögen und sich Lösungen einstellen werden.

Darüber hinaus gibt es schlaffördernde Heilkräuter und pflanzliche Zubereitungen, die sich bewährt haben, um leichter ins Traumland zu finden (siehe nächste Seiten). Bei sachgemäßem Gebrauch führen sie nicht in die Abhängigkeit, sondern unterstützen wirksam eine erholsame Nachtruhe mit natürlichen Schlafphasen.

Illustration: Firefly KI



5 Heilpflanzen zum Einschlafen und Durchschlafen

Angelika Franke, Hildegard Riedmair

Herzgespann – Heilpflanze aus dem Kloster

Schon Culpeper schrieb 1652 sinngemäß: „Es gibt kein besseres Kraut, um melancholische Gedanken des Herzens zu zerstreuen." Das Herzgespann findet Verwendung bei Schlafstörungen, die mit nächtlichen Herzbeschwerden einhergehen. Diese Herzbeschwerden sind in der Regel nervös bedingt und haben keinen Krankheitswert, obwohl sie sich so anfühlen. Das Herzgespann wirkt regulierend auf die Herzfrequenz und den Blutdruck. Nächtliche Hitzewallungen und nervöse Unruhe werden gelindert. Eine milde Schilddrüsenüberfunktion, die ebenfalls zu Schlafstörungen führen kann, wird durch das Herzgespann zusätzlich günstig beeinflusst.

Zitronenmelisse – für die ganze Familie

Der deutsche Name Melisse bezieht sich auf das griechische „Maelissa", was Honigbiene bedeutet. Tatsächlich wird die blühende Pflanze oft von Bienen besucht. Wenn wir die Blätter der Melisse mit den Fingern reiben, verströmen diese sofort ein intensives, zitronig-helles und liebliches Aroma. Auch Hildegard von Bingen kannte dieses winterharte, duftende Kraut, empfahl es für bestimmte Augenleiden und wusste um seine aufheiternde Wirkung.

Der Melisse begegnen wir in vielen Teerezepten, nicht nur weil sie gut schmeckt, sondern auch weil sie so wirksam ist. Wir finden sie in Rezepturen zur Stärkung des Herzens, wo ihre beruhigende Wirkung zum Tragen kommt, oder bei Magen-Darm-Störungen. Gute Erfolge erzielt man bei Einschlafstörungen, die mit Kopfschmerzen einhergehen.

Tipp: Für Kinder ist die Zitronenmelisse wegen ihres Geschmacks und der Bekömmlichkeit besonders gut geeignet. Für eine Tasse Tee nehmen wir 1 TL Kraut und lassen ihn 10 Minuten ziehen.

Rose – beruhigt die Gedanken

Die ägyptische Königin Kleopatra (69–30 v. Chr.) und die Römer in der Zeit von Kaiser Nero (37–68 n. Chr.) gebrauchten die duftenden Wildrosenblüten sinnlich und verschwenderisch. Vielleicht betrachtete die christliche Kirche im Mittelalter die Rose deshalb als Blume des Lasters und die Pflanze fand eher heilkundliche Verwendung. Die Rose hat mit ihrem wohltuenden Duft vor allem eine ausgleichende Wirkung auf die Herz- und Nervenfunktion. Sie beruhigt und besänftigt aufgewühlte Gedanken.



Tipp: Reines ätherisches Rosenöl mit etwas Kamillenöl in ein Lavendelwasser gemischt und auf das Kopfkissen gesprüht, verwandelt das Bett in eine Schlafoase.

Beruhigungstee mit Herzgespann

Zutaten

› **je 20 g Melisse, Herzgespann, Johanniskraut, Passionsblüte, Baldrianwurzel**

Zubereitung

1 TL der Mischung pro Tasse mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen. Ein bis dreimal täglich eine Tasse trinken.

Entspannendes Kräuterbad

Je 10 g Kamille- und Lavendelblüten mit 1 l kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Wer den Duft des Lavendels mag, gibt noch 2-3 Tropfen Lavendelöl dazu. Den Tee abseihen und ins Badewasser geben. Genießen – aber nicht länger als 20 Minuten. Anschließend gleich zu Bett gehen.

Abendtee-Mischung

Zutaten

› **je 20 g Hopfen, Melisse und Baldrian**
› **10 g Lavendel**

Zubereitung

Mit 1 TL Kräutermischung pro Tasse den Tee zubereiten. 10 Minuten ziehen lassen. Ein bis dreimal täglich eine Tasse trinken.

Kamille – die gute Pflanzenmutter

Den meisten von uns ist die Kamille bei Magen-Darm-Beschwerden geläufig, doch sie hilft auch hervorragend bei Reizzuständen, indem sie beruhigt und krampflösend wirkt. Wir denken hier beispielsweise an die Zahnungsbeschwerden kleiner Kinder, krampfartige Menstruationsbeschwerden, Bauch- oder Kopfschmerzen. Sie ist eine ideale Heilpflanze für Kinder und hier bevorzugt als Tee anzuwenden. Für eine Tasse Tee nehmen wir 1 TL getrocknete Kamillenblüten und übergießen alles mit kochendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, danach abseihen und in Ruhe schluckweise trinken.

Lavendel – das blaue Pflanzenwunder

Die medizinische Wirkung beschreibt erstmals Hildegard von Bingen. Der Duft der Lavendelblüten betört unsere Sinne und zeigt somit an, dass der Lavendel eine Heilpflanze für unsere Seele ist. Bei Erschöpfung, Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen und Nervosität hilft uns der Lavendel, zur Ruhe zu kommen.
Lavendel hilft innerlich bei Oberbauchbeschwerden, Blähungen, Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit. Kreislaufbeschwerden werden sanft reguliert. Hieraus ergeben sich für den Lavendel die vielseitigsten Anwendungsgebiete.

SO HILFT LAVENDEL

Für gute Nerven: Das Hydrolat des Blauen Lavendels lässt sich hervorragend mit Rosenwasser mischen. Diese Mischung wirkt ausgleichend auf unser vegetatives Nervensystem, bei funktionellen Herzbeschwerden, bei Anspannungen und Stress. Einfach bei Bedarf damit einsprühen oder den Raum beduften.
Für guten Schlaf: Bei Einschlafstörungen kann man ein kleines Säckchen mit Lavendelblüten füllen und neben das Kopfkissen legen. Sein Duft wirkt beruhigend und fördert den Schlaf.

Foto: Adobe Stock, chamillew; Freepik

Natürlich Schön

In Würde altern – das wollen wir gern. Beim morgendlichen Blick in den Spiegel freuen wir uns aber trotzdem über Tipps, wie sich das biologische Altern herauszögern lässt. Wie gut, dass wir dabei sowohl von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen als auch von traditionellem Pflanzenwissen profitieren können



Jung bleiben: Mit Anti-Aging und Longevity das Altern verzögern

Heilpflanzen für einen straffen Körper und geistige Beweglichkeit

Sanfte Hilfe für glänzendes Haar und strahlende Haut

Naturkosmetik zum Selbermachen

Bachblütenrezepte für empfindliche Haut



Anti-Aging – natürlich jung bleiben

Neue Erkenntnisse ermöglichen es, das biologische Altern hinauszuzögern. Damit wir uns dabei auch gut fühlen, helfen eine positive Lebenseinstellung, eine passende Lebensführung und heimische Kräuter

Angelika Franke, Hildegard Riedmair

Es gibt keinen genauen Zeitpunkt, an dem das Alter beginnt oder wir alt sind. Es ist ein fließender Prozess, der sich bei jedem anders zeigt, aber immer mit fehlender oder eingeschränkter Zellerneuerung und Leistungsfähigkeit einhergeht. Verbesserte Lebensbedingungen ermöglichen es uns heute, länger jung zu bleiben. So zeigen Porträtvergleiche von Personen etwa aus den 20er-Jahren des letzten Jahrhunderts und gleichaltrigen Personen mittleren Jahrgangs heute einen staunenswerten sichtbaren Altersunterschied.

Das Thema Anti-Aging wird kontrovers diskutiert, da das subjektive Empfinden von Alter sich nicht mit den objektiven Merkmalen wie grauen Haaren, Falten oder verringerter Muskelkraft deckt. Die Industrie nutzt das Verlangen nach Verjüngung, um uns entsprechende Produkte zu verkaufen. Indem die Werbung uns ständig ewige Jugend verspricht, werden wir zunehmend unter Druck gesetzt und oft auch überfordert.

Dabei sind es meist ganz andere Faktoren, die uns ein glückliches Leben bescheren. Soziale Kontakte, Freundschaften und Familie oder geistige und berufliche Interessen verschaffen unserem Leben einen tieferen Sinn. Ein paar lebendige Falten im Gesicht oder graue Strähnen im Haar unterstreichen eine natürliche Schönheit, die Ja zum Leben sagt.

Foto: Freepik

Das Enzym Telomerase kann das Altern aufhalten – steigert aber das Krebsrisiko.

Neue Erkenntnisse gegen das Altern

Die Lebenserwartung ist in den letzten Jahrzehnten gestiegen. Zudem wächst unser Wissen über die Zellalterung. Elizabeth Blackburn, Carol Greider und Jack Szostak erforschten die Telomere und das Enzym Telomerase, zuständig für unser Altern, und erhielten dafür den Nobelpreis für Medizin. Telomere sind Bestandteile unserer Chromosomen. In einem Vortrag vergleicht Elizabeth Blackburn sie mit den durchsichtigen Schutzkappen am Ende der Schnürsenkel. Bei jeder Zellteilung werden diese Schutzkappen der Chromosomen kürzer. Sind die Telomere aufgebraucht, hört die Zelle auf, sich zu teilen und stirbt ab.

Noch kein Enzym für die Unsterblichkeit

Die Telomerase, das sogenannte Jungbrunnenenzym, kann diese Abnutzung rückgängig machen. Künstlich zugeführt, könnte dieses Enzym Alterung und Alterskrankheiten aufhalten, steigert aber gleichzeitig das Krebsrisiko enorm.
Trotzdem dürfen wir die Forschungsergebnisse als Gewinn betrachten. Wir können zwar keine Verjüngung der Haut oder Unsterblichkeit erwarten, aber durchaus eine Verlängerung der gesunden und genussvollen Jahre ohne Krankheit. Wie Elizabeth Blackburn in ihrer Studie zeigte, können wir durch eine Ernährung mit vielen frischen Pflanzen und gesunden Fetten (siehe auch Seiten 60ff) sowie ausreichend moderater Bewegung und Stressabbau die Reduktion der Telomere verlangsamen.

Was uns jung hält

Wie Elizabeth Blackburn erklärt, haben der Umgang mit Dauerstress und unsere Einstellung zum Leben erheblichen Einfluss auf unsere Zellalterung. Das beginnt bereits in frühester Kindheit und wirkt sich nachhaltig aus. Dauerstress mit ununterbrochener Cortisol-Ausschüttung verkürzt die Schutzkappen der Chromosomenenden und lässt uns sprichwörtlich graue Haare wachsen. Jede Reproduktion der Zellen „verbraucht" Telomere. Steigen wir jedoch aus dem Stresskarussell aus und begreifen die Situation eher als eine positive Herausforderung ohne schlechte Erwartungen, benötigen unsere Zellen weniger Reparatur. Die Telomere bleiben länger und wir damit jünger.

Straffendes Schachtelhalmbad

Zutaten:
- 200 g Schachtelhalm
- 2 l Wasser
- 1 EL Honig
- 100 ml Sahne
- Ätherisches Öl nach Belieben

Zubereitung:
Stellen Sie aus Schachtelhalm und Wasser einen starken Tee her. Den Absud mit dem Honig und der Sahne in das Badewasser geben und ein paar Tropfen ätherisches Öl nach Wahl hinzufügen.

Hautöl gegen Falten

Diese Pflege regeneriert, wirkt gegen Faltenbildung und bei problematischer Haut.

Zutaten:
- 20 ml Nachtkerzenöl
- 20 ml Borretschsamenöl
- 20 ml Traubenkernöl
- 40 ml Jojobaöl

Zubereitung & Anwendung:
Mischen Sie die verschiedenen Öle in einer dunklen Glasflasche. Das Öl am besten auf die feuchte Haut auftragen und sanft einmassieren. So nimmt die Haut das Öl gut auf.



Anti-Aging ist für den Spiegel – Longevity gilt unseren Zellen

Teemischung für die Wechseljahre

Zutaten:

- 30 g Frauenmantel
- 30 g Schafgarbe
- 20 g Salbei
- 10 g Rosenblüten
- 10 g Lavendel

Zubereitung & Anwendung:

1 TL der Kräutermischung pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Sie dürfen dreimal täglich eine Tasse genießen.

Schachtelhalmtee

Zutaten:

- 3 EL getrocknetes Schachtelhalmkraut
- 1 l Wasser

Zubereitung & Anwendung.

Das Kraut mit dem Wasser für 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Den abgeseihten Tee in eine Thermoskanne geben. Drei Tassen über den Tag verteilt trinken.

Anthocyane gegen freie Radikale

Ein weiterer Schlüssel zum Verlangsamen des Alterungsprozesses liegt darin, die Bildung von freien Radikalen möglichst gering zu halten. Diese entstehen durch reaktionsfreudige Sauerstoff- oder Stickstoffverbindungen bei Stoffwechselvorgängen im Körper. Nehmen diese Verbindungen überhand, schädigen sie die Zellen. Dies geschieht beispielsweise durch Zigarettenrauch, Alkohol, Feinstaub und industriell verarbeitete Nahrung, aber auch durch körperliche und seelische Überbelastung. Diese zellschädigenden Reaktionen stehen mit einer Vielzahl von körperlichen und seelischen Erkrankungen in Verbindung und beschleunigen unseren Alterungsprozess.

Gut zu wissen: Der Körper verfügt über Reparaturmechanismen, bei denen er die freien Radikale durch Antioxidantien neutralisiert. Typische Antioxidantien sind zum Beispiel Zink, Selen und die Vitamine A, E und B12. Am besten wirken diese Mikronährstoffe, wenn sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Dann können sie nicht überdosiert werden wie bei einer unkontrollierten Einnahme von Vitaminpräparaten, die wiederum zellschädigend wirkt.

Unsere Empfehlung

Jung gebliebene Menschen zeichnen sich durch geistige wie körperliche Beweglichkeit aus. Meditation, Qigong oder andere regelmäßig durchgeführte Übungen, die Bewusstsein und Entspannung bringen, helfen, das Altern unserer Zellen aufzuhalten. Sie schenken uns Einsicht und die dabei durchaus relevante positive Einstellung zum Reifen. Im geistigen Bereich hilft es, über den eigenen Horizont hinauszuschauen und neue Lernfelder zu erkunden.

Die Entschlüsselung unseres Erbguts hat viele Erkenntnisse über den Zusammenhang von Zellschäden, Alterung und Zivilisationserkrankungen gebracht. Altern bedeutet aber etwas anderes für jeden einzelnen von uns. Das hängt ab von Lebensart, Kultur, Gesundheit oder auch Herkunft.

Unser Lebensgefühl altert jedenfalls nicht und wir werden auch im hohen Alter jugendliche Gefühle empfinden können.

Foto: Freepik

7 Wege, um Zellen jung zu halten

Der Begriff **Longevity** (englisch für Langlebigkeit) steht für eine Bewegung, die sich mit der Verlängerung der gesunden Lebensspanne beschäftigt. Ihren Anhängern geht es nicht nur darum, viele Jahre zu leben, sondern vor allem darum, diese Jahre vital, klar im Kopf und körperlich stark zu erleben – also die Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte zu erhöhen.

Während sich **Anti-Aging** meist auf äußere Zeichen des Alterns konzentriert – etwa auf glatte Haut oder ein jugendliches Erscheinungsbild – geht es bei Longevity um die biologischen Prozesse im Körper: Wie altern Zellen, wie wirkt sich unsere Lebensweise auf Gene, Stoffwechsel und Zellreparatur aus – und wie können wir diese Prozesse positiv beeinflussen.

Die wichtigsten Longevity-Trends

Viele Longevity-Maßnahmen wirken erstmal wie Science Fiction: Kältekammern, Spermidin-Behandlungen, Bluttransfusionen oder Sauerstoff-Therapie in der Druckkammer. Tatsächlich kombinieren sie oft altes Wissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Hier ein Überblick.

1. Messen und Verstehen

Immer mehr Menschen nutzen Gesundheitsdaten, um ihr biologisches Alter zu bestimmen – also wie alt ihr Körper tatsächlich wirkt, unabhängig vom Geburtsdatum. Das geschieht durch Blutanalysen, spezielle Tests (siehe Punkt 4) und Fitness-Wearables wie Smartwatches oder Fitness-Tracker. Dabei spielen auch epigenetische Marker eine Rolle – also chemische Schalter auf der DNA, die zeigen, wie unser Lebensstil Gene ein- oder ausschaltet.

2. Zellen verjüngen statt nur schützen

Ein spannendes Forschungsfeld sind sogenannte Senolytika. Das sind Wirkstoffe, die alte, funktionslose Zellen aus dem Körper entfernen sollen. Dadurch können sich junge, gesunde Zellen wieder besser vermehren – eine Art Frühjahrsputz auf Zellebene. Dazu nutzt man sowohl synthetische Medikamente als auch natürliche Substanzen wie sekundäre Plflanzenstoffe (siehe auch nächste Seiten).

3. Ernährung als Schlüssel zur Zellgesundheit

Die Ernährung bleibt einer der stärksten Hebel für ein langes, gutes Leben. Im Fokus stehen Intervallfasten, die ketogene Ernährung, bei der der Körper Energie nicht aus Zucker, sondern aus Fetten gewinnt, was die Zellen vor oxidativem Stress schützen soll, sowie ein maßvoller Umgang mit Eiweiß, um bestimmte Alterungsprozesse zu bremsen.

Auch Stoffe wie Spermidin, Antioxidantien wie Resveratrol oder das Vitamin-B3-Derivat NMN werden erforscht, weil sie Zellreparatur und Energieproduktion fördern könnten.

4. Medizinische Analysen

Statt auf Verdacht Nahrungsmittelergänzungen, Probiotika und Vitamine einzunehmen, lassen sich viele in spezialisierten Kliniken durchchecken. Diese bieten unter anderem Genomanalysen zur Untersuchung von Erbanlagen, Mikrobiomanalysen zur Zusammensetzung der Darmbakterien oder Metabolomanalysen, die zeigen, wie aktiv unser Stoffwechsel ist.

5. Regeneration aus der Zukunft

Neue Therapien zielen darauf ab, die Selbstheilungskraft des Körpers zu aktivieren. Dazu zählen Stammzellbehandlungen, Exosomen-Therapien (etwa zur Behandlung von Haut und Haaren) oder die mRNA-basierte Zellreparatur, bei der körpereigene Regenerationsprozesse gezielt angeregt werden.

6. Bewegung als Jungbrunnen

Regelmäßige Bewegung bleibt einer der wichtigsten Wege zu mehr Lebensenergie. Besonders wirksam im Sinne von Longevity gelten hochintensives Intervalltraining (HIIT) in Kombination mit einem Zone-2-Training, also moderater Ausdauerbewegung, bei der man sich noch unterhalten kann. Diese Kombination soll die Sauerstoffaufnahme verbessern und Herz und Stoffwechsel nachhaltig stärken.

7. Mentale Gesundheit

Ein zentraler Aspekt der Longevity-Forschung ist das seelische Wohlbefinden. Achtsamkeit, Meditation, regelmäßige Aufenthalte in der Natur und gute soziale Beziehungen helfen, Stress zu reduzieren und den Körper in Balance zu halten.

Gut zu wissen: Besonderes Interesse hat Longevity an den „Blue Zones“, Regionen, in denen besonders viele Menschen gesund mehr als 100 Jahre alt werden. Zu ihnen zählen Ikaria (Griechenland), Sardinien (Italien) oder Okinawa (Japan). Während man zunächst versuchte, die Langlebigkeit in den Blue Zones mit Statistik zu erschlüsseln, hat sich heute die Erkenntnis durchgesetzt, dass das Zusammenspiel zwischen einer stark pflanzenbasierten Ernährung, moderater aber regelmäßiger Bewegung, einem entschleunigten Lebensstil, funktionierenden sozialen Netzen und einer positiven Einstellung zum Leben die Menschen so gut altern lässt.

Fazit

Longevity steht für einen Trend, der modernste Wissenschaft mit altem Heilwissen und naturheilkundlichem Bewusstsein verbindet. Trotzdem gilt: Nur wer das Altern als natürlichen, aber gestaltbaren Prozess versteht, der will und kann gut 100 Jahre alt werden.

Hörtipp: Nina Ruge hat sich schon vor Jahren dem Thema Longevity verschrieben. Das merkt man ihrem informativen und empfehlenswerten Podcast „StaYoung“ an.

Marlene Buschbeck-Idlachemi

Heilpflanzen, die uns jung halten

Sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtige Verbündete im Ringen um einen gesunden, straffen Körper. Statt auf ein Superfood zu setzen, empfiehlt die Wissenschaft heute bunte Vielfalt

Angelika Franke, Hildegard Riedmair





Der Apfel – paradiesische Götterfrucht

Der Apfel darf zu Recht auch als Heilmittel bezeichnet werden. Er hilft dem Immunsystem und unserer Zellgesundheit. Er hält den Darm fit, fördert die Fettverbrennung und versorgt uns mit Energie. Das sind Grundvoraussetzungen, um gesund zu bleiben. Der Apfel ist reich an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen, den Anthocyanen, wodurch er vor Krebs und Zellschäden schützen kann. Wir kennen viele Zubereitungen mit Äpfeln, wie Strudel, Apfelmus, geriebener Apfel oder auch in Verbindung mit Kartoffeln. Doch nicht nur zum Essen ist der Apfel gut. Eine Schönheitsmaske mit geriebenem Apfel wirkt entzündungshemmend, feuchtigkeitsspendend und verjüngend. Eva wusste wohl, warum sie Adam von dem Apfel zu essen gab.

Brennnessel – feuriges Kraftpaket

Unvergesslich quittiert uns die Brennnessel (Urtica dioica) unbedachte Berührung mit brennenden und anschwellenden Quaddeln. Diese entstehen durch die vielen kleinen Brennhaare, die auf Blättern und Stielen der Pflanze sitzen. Aber nicht nur die Blätter sind nutzbar. Die kleinen, fast dreieckigen Früchte, die an den etwa drei Zentimeter langen Rispen der weiblichen Pflanze von Juli bis Oktober hängen, schmecken nussig und stecken voller Vitalstoffe.

Anwendung und Zubereitung

Die Brennnessel ist ein wahres Kraftpaket an vitalen Inhaltsstoffen und dabei vielseitig in ihrer Wirksamkeit. Sie versorgt uns mit ihrem hohen Mineralstoff- und Eisengehalt mit Energie und Vitalität. Zudem leitet die Brennnessel überschüssige Säuren aus dem Körper und sorgt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, was die Entstehung von Arthrose verhüten kann. Nebenbei werden die Nieren durch die harntreibende Wirkung gut gespült und der Stoffwechsel wird angeregt. Hier darf man mehrmals im Jahr für etwa sechs Wochen eine Teekur mit Brennnesseltee einplanen.
Die Früchte der Brennnessel bringen echtes Anti-Aging. Die kleinen Samen schmecken sehr gut, enthalten Vitamin E, Linolsäure, Carotinoide und fettes Öl. Das ist Hirnnahrung pur und unterstützt die Konzentration. Sogar das Haarwachstum als Ausdruck von Vitalität und Jugend wird von den Samen angeregt.

Fotos: Freepik (2), Depositphotos/Destillat, Fotomem

Adaptogene Pflanzen können dem Organismus helfen, Belastungen auszuhalten.

Die echte Engelwurz – Schutzengel für die Nerven

In der Heimat der Wikinger zählte die Engelwurz (Angelica archangelica) zu den Gemüse- und Heilpflanzen. In Mitteleuropa kultivierten vor allem Mönche in Klostergärten das aromatisch riechende Heilkraut. Schon im Mittelalter wurde die Engelwurz mit ihren Bitterstoffen zum Bestandteil des damals üblichen Universalheilmittels Theriak. Einer Legende nach brachte ein Engel diese Pflanze auf die Erde, wo sie gegen die Pest eingesetzt wurde. Heute finden wir die imposante zwei- bis vierjährige Pflanze mit der rübenartigen Wurzel selten wild. Wer die Wurzeln der Pflanze verwenden möchte, greift deshalb am besten auf kultivierte Ware aus dem Handel zurück.

Anwendung und Zubereitung

Die Engelwurz ist wie ein Schutzengel in hektischen Zeiten. Sie hilft uns, Erlebtes zu verarbeiten und in unserer Mitte zu bleiben. Zudem ist sie eine der besten Heilpflanzen gegen Nervenschwäche und regt die Hypophyse an, die Keimdrüsen und die Nebennieren zu stimulieren. Wenn sich die Wechseljahre ankündigen und die Eisprünge ausbleiben, kann man mit der durchwärmenden Wirkung der Engelwurz die Kraft der Eierstöcke wieder anregen. Auch bei bestehendem Kinderwunsch kann dies hilfreich sein. Es sind die Furanocumarine (auch Furocumarine), die Bitterstoffe, Gerbstoffe und die ätherischen Öle, die die Engelwurz mit ihrer tonisierenden Wirkung so wertvoll machen. Wir bezeichnen sie zu Recht als Anti-Aging-Pflanze, die auch als Stressadaptogen wirksam ist.



Rosenwurz – Schutzschild gegen Stress

Die Rosenwurz war lange ein Geheimtipp für stark beanspruchte Menschen. Seit etwa zehn Jahren sind auch zugelassene Präparate auf dem Markt, und der Handel boomt. Kein Wunder, denn die Wirkung der Rosenwurz trifft den Nerv unserer hektischen Zeit. Sie hilft uns, besser mit Belastungen umzugehen, indem sie die Ausschüttung von Stresshormonen in der Nebenniere bremst beziehungsweise reguliert. Deswegen bezeichnet man sie auch als Stressadaptogen. Sie wirkt angstlösend, stimulierend und herzschützend. Obwohl bei bestimmungsgemäßem Gebrauch keine Nebenwirkungen zu erwarten sind, sollten Schwangere und Kinder die Rosenwurz nicht anwenden. Da sie leicht bitter schmeckt, empfiehlt es sich, sie ins Essen zu mischen. Bequemer ist die Einnahme eines fertigen Präparats in Form von Kapseln aus der Apotheke, diese sollte jedoch nicht mehr als sechs bis acht Wochen dauern. Wichtiger wäre es hier, die Lebens- und Arbeitsgewohnheiten zu reflektieren und wieder auf ein gesundes Maß zu reduzieren.



„Es ist schön, alt zu werden."

Alfred Vogel (1902–1996)



Ackerschachtelhalm – Haltekraft und Struktur

Schon im Erdaltertum gab es Schachtelhalme, zu deren Familie der Ackerschachtelhalm gehört. Der Ackerschachtelhalm, auch Zinnkraut genannt, fühlt sich eher fest, stabil und etwas rau an und wird maximal 50 cm hoch. Bevor es industrielle Reinigungsmittel gab, wurde das Zinngeschirr üblicherweise mit Zinnkraut blank poliert.

Anwendung und Zubereitung

Der Schachtelhalm schafft mit seinem hohen Kieselsäuregehalt Struktur und Festigkeit, wenn die Haltekraft des Gewebes nachlässt. Das betrifft auch die Aufrichtekraft der Wirbelsäule. Damit aber noch nicht genug, lässt sich der Schachtelhalm bei allen chronisch entzündlichen Prozessen einsetzen, die unseren Alterungsprozess vorantreiben können. So ist Schachtelhalmtee ein bewährtes Mittel gegen chronisch wiederkehrende Blasenentzündungen und bei rheumatischen Prozessen. Er senkt mit seiner harntreibenden Wirkung die Säurelast im Körper, was seine antientzündliche Wirkung unterstützt und uns ausgeglichener werden lässt.



Die Heidelbeere – köstlicher Radikalfänger

Durch und durch blau ist die 15 bis 40 cm hohe Waldheidelbeere (Vaccinium myrtillus). Wir finden das Heidekrautgewächs oftmals in Gebirgsfichtenwäldern oder in Laub- und Kiefernwäldern. Die kleine Waldbeere heißt im Volksmund auch Blick- oder Äuglibeere. Wie der Name bereits ausdrückt, werden ihr Fähigkeiten gegen Nachtblindheit zugesprochen. Zu kaufen gibt es meist die gezüchtete amerikanische Kulturheidelbeere (Vaccinium corymbosum). Sowohl der Strauch als auch die Frucht sind etwas größer, die Beere bleibt im Inneren hell, ist aber genauso gesund wie ihre wilde Verwandte. Sie macht uns saisonal unabhängig, da sie das ganze Jahr über auch im Tiefkühlregal erhältlich ist. Beide Arten schmecken gut im Smoothie, im Müsli oder ganz einfach so pur aus der Hand.

Anwendung und Zubereitung

Die Heidelbeere ist das Superfood! Prall gefüllt mit Polyphenolen reduziert sie freie Radikale. Je dunkler die Beeren sind, desto mehr Anthozyane enthalten sie. Heidelbeeren versorgen uns zusätzlich mit vielen Mikronährstoffen wie Zink und Vitamin C, verwöhnen unsere Haut mit viel Feuchtigkeit und halten sie elastisch. Unsere Blutgefäße profitieren von der Heidelbeere, auch den Fettstoffwechsel regt sie an. Mehr als 100 g Beeren am Tag sollten wir jedoch nicht essen, da Blaubeeren Salicylsäure enthalten, die das Blut verdünnt und zu Allergien führen kann, auch wenn die Beeren noch so gut schmecken.



Fotos: Gettyimages/viti, aga7ta; Depositphotos/Chamczuk

Die Nachtkerze – Blumensamen für schöne Haut

Ursprünglich kam die zweijährige, bis 150 cm hochwachsende Nachtkerze (Oenothera biennis L.) aus Nordamerika. Die Ureinwohner dort bereiteten Wurzeln und Blätter des Nachtkerzengewächses als Wildgemüse zu und behandelten beispielsweise Hautausschläge mit Samenbrei. Diesen Brei nutzten sie ebenfalls zur straffenden Hautpflege.

Anwendung und Zubereitung

Wer Wert auf eine schöne und gepflegte Haut legt, ist mit der Nachtkerze gut beraten. Die Samen der Pflanze enthalten bis zu 70 Prozent Linolsäure, die über den Prostaglandinstoffwechsel die Bildung von T-Lymphozyten fördert und IgE hemmt. Dadurch wird die allergische Reaktionsbereitschaft der Haut gebremst und die Barrierefunktion gestärkt. So lindert die Nachtkerze Juckreiz, Hautschuppung und Hautentzündung, wie sie bei Neurodermitikern, aber auch mit zunehmendem Alter auftreten, und wirkt der Faltenbildung entgegen.

Ferner zeigt die Nachtkerze mit ihrer antientzündlichen Wirkung auch positive Effekte bei Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Akne und Psoriasis. Das Nachtkerzenöl lässt sich innerlich einsetzen und ist äußerlich für jeden Hauttyp von der Babyzeit bis in das fortgeschrittene Alter geeignet. Achten Sie beim Kauf unbedingt auf eine gute, kalt gepresste Qualität.

Der Knoblauch – Fitness für die Blutgefäße

Der Knoblauch (Allium sativum) verjüngt die Blutgefäße. Wird es im Laufe des Lebens in den Gefäßen zu eng, weil sich allerhand Ablagerungen darin bilden, wird das Gewebe nur unzureichend versorgt. Man spricht hier auch von Arteriosklerose. Der Knoblauch hemmt die Cholesterinablagerung, vermindert die Bildung von kleinen Blutgerinnseln und senkt den Blutdruck. Dadurch werden enge Gefäße etwas weiter gestellt und das Blut kann besser hindurchfließen. Auch unser Gehirn profitiert von dem Lauchgewächs und schützt unsere geistige Vitalität. Zudem wirkt Knoblauch stimulierend auf das Immunsystem, schützt vor freien Radikalen und entgiftet, indem er zusätzlich noch die Verdauung anregt. Mit täglich 4 g Knoblauch, egal ob in Kapseln oder frisch in der Küche, haben wir auf jeden Fall ein wunderbares Verjüngungsmittel für unsere Adern und somit für den ganzen Körper. Probieren Sie doch einmal eine Knoblauch-Zitronen-Kur (Seite 19), um Ihre Gefäße ordentlich von Kalk zu befreien.



Quinton Meeresplasma

Meerwasserkur nach René Quinton

Die Heilkraft des Meeres - Biotech-Labs.

Wissenschaftliche Hintergründe und weitere Informationen unter www.sanitas.de

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensführung. Trocken, kühl und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Bitte überschreiten Sie nicht die empfohlene tägliche Verzehrmenge.

sanitas
besser. natürlich. gesund.

Sanfte Hilfe

Für die Haut

Die kalte Jahreszeit stellt unsere Haut vor besondere Herausforderungen: Draußen ist es kalt, drinnen warm und von der Heizung oft trocken. Mit der Hilfe von Weihrauch, Immortelle und Hagebutte lassen sich Hautirritationen, Verletzungen und Narben gut pflegen

Marlene Buschbeck-Idlachemi



Weihrauch – der

Illustrationen: Freepik (2); Foto: Adobe Stock/Inigo Sarralde



Öl gegen blaue Flecken

Zutaten:
› 20 ml Mandelöl bio
› 10 Tropfen Immortelle bio
› 3 Tropfen Lavendel fein bio

Zubereitung & Anwendung:
Das Mandelöl mithilfe eines kleinen Trichters in ein braunes Fläschchen mit Pipette gießen. Die ätherischen Öle hinzufügen und gut verschütteln. Alternativ lässt sich die Mischung in einen Roll-on einfüllen. Das Öl sofort auf eine betroffene Stelle auftragen, dann bilden sich fast keine blauen Flecken.

Lindernde Weihrauchsalbe

Zutaten:
› 10 g Bienenwachs
› 10 ml Weihrauchöl
› 40 ml Hagebuttenkernöl

Zubereitung & Anwendung:
Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und im Wasserbad unter ständigem Rühren auf 60 Grad Celsius erhitzen, bis das Wachs schmilzt. Erkalten lassen und in ein dunkles, sauberes Glas füllen. Bei Muskel- und Gelenkschmerzen kann das Einreiben mit der Weihrauchsalbe entspannen und den Schmerz lindern. Auch bei Hautirritationen kann die Salbe helfen.

Narbenöl

Zutaten:
› 20 ml Mandelöl bio
› 20 ml Hagebuttenkernöl
› 15 Tropfen Immortelle bio

Zubereitung:
Die Öle per Trichter in ein braunes Fläschchen mit Pipette gießen und gut mit dem ätherischen Immortellenöl verschütteln.
Zusammen mit den regenerierenden Eigenschaften der Immortelle unterstützt das Hagebuttenöl die Wundheilung mit keiner oder nur einer feinen Narbenbildung.



HAUTPFLEGE MIT HAGEBUTTENKERNÖL

In dem Öl, das aus den Kernen der Wildrose oder Hundsrose gewonnen wird, verbinden sich unterschiedliche Wirkstoffe zu einer kraftvollen Kombination. Sie kann juckende und irritierte Haut beruhigen, Narben – auch schon ältere –, Alters- und Pigmentflecken verblassen lassen und sogar Dehnungsstreifen reduzieren.
Wesentlichen Anteil an der Wirkung des Öls hat der pflanzliche Farbstoff Lycopin, der der Hagebutte unter anderem ihre rote Farbe verleiht und vor freien Radikalen schützt, was der Hautalterung entgegenwirkt. Dass das Öl Entzündungen lindern kann, liegt an dem hohen Gehalt der ungesättigten Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolen. Die Vitamine A und C regen die Zellerneuerung und Kollagenbildung der Haut an und unterstützen sie bei der Wundheilung.

Sanfte Hilfe

Für schöne Haare

Es ist schwer, sich schön zu fühlen, wenn das Haar dünn und schlaff am Kopf hängt. Wie gut natürliche Mittel Haare stärken und zum Glänzen bringen können, zeigen unsere Pflanzentipps

Redaktionsteam



Illustration: Freepik

Schon in der Antike und im Mittelalter schätzten Frauen die Brennnessel als Heilmittel zur Förderung des Haarwuchses.

Aufguss für kräftiges Haar

Brennnessel und Birke regen die Durchblutung der Kopfhaut an, was den Haarwuchs fördert und die Schuppenbildung reduziert. Darüber hinaus sind Brennnessel und Schachtelhalm eine ausgezeichnete Quelle für Silizium, das brüchiges Haar stärkt.
Für den Aufguss mischt man Blätter aller drei Pflanzen zu gleichen Teilen und setzt 2 EL davon mit ½ Liter Wasser wie einen Tee an. Zugedeckt 15 Minuten lang ziehen lassen, dann abgießen. Nach dem Abkühlen die Haare damit spülen. 5–10 Minuten einwirken lassen und mit klarem Wasser ausspülen.

Kerne snacken für starkes Haar

Zink schützt die Haarwurzeln und hält die Kopfhaut gesund. Besonders viel Zink ist in Kürbiskernen enthalten. Wenn Sie täglich eine Handvoll Kürbiskerne knabbern, stärken Sie Haare, Haut und Fingernägel.

Haarwasser gegen Schuppen und Haarausfall

Eine Handvoll klein geschnittener Brennnesselblätter und -wurzeln – frisch oder getrocknet – mit einer Mischung aus Apfelessig und Wasser übergießen und entweder drei Wochen an der Sonne ausziehen oder eine halbe Stunde köcheln lassen. Abfiltrieren, beschriften und in dunklen Fläschchen aufbewahren. Nach der Haarwäsche in die frisch gewaschene Kopfhaut einmassiert, hilft das Wasser bei Schuppen und Haarausfall.

Gudrun Dieta Walcher

Veganes Roggenshampoo

Roggenshampoo ist eine natürliche und vegane Alternative zu kommerziellen Produkten. Sein niedriger pH-Wert von 5,5 bewahrt den Säureschutzmantel der Kopfhaut. Das ätherische Öl des Rosmarins fördert die Durchblutung der Kopfhaut. Dies hilft, das Haarwachstum anzuregen.

Zutaten für kurzes bis schulterlanges Haar:

- 230 ml lauwarmes Wasser
- 4 EL Roggenmehl
- 3 Tropfen äth. Rosmarinöl

Zubereitung und Anwendung:

Mehl und Wasser zu einer glatten Masse verrühren. Rosmarinöl unterrühren. Das Shampoo vom Haaransatz an in das nasse Haar einmassieren. Fünf Minuten lang einwirken lassen und mit warmem Wasser gut ausspülen.
Achtung: Das Shampoo vor jeder Anwendung frisch zubereiten.

Quelle: Bergila

Jetzt Video anschauen

… und hören, was Wolf Dieter Storl zur Brennnessel erzählt.

„Wer regelmäßig seinen Kopf mit Sesamöl behandelt, leidet nicht an Kopfschmerz, Haarausfall und vorzeitigem Ergrauen der Haare. Der Kopf und die Stirn werden gestärkt … Indem man Sesamöl auf den Kopf massiert, fördert man gesunden Schlaf und Glücklichsein."

CHARAKA SAMHITA, SUTRA 5, 81-83

Geheimtipp: Arganöl für trockenes Haar

Das wertvolle Öl aus den Früchten des Arganbaumes enthält eine einzigartige Kombination von Antioxidantien, Vitamin E und essentiellen Fettsäuren, die vor allem Haut und Haare stärkt. Wenn Sie 1–2 Tropfen des Öls in die Haarspitzen massieren, können Sie Trockenheit und Spliss reduzieren. Auch bei „fliegendem" Haar hilft es, sanft mit öligen Händen darüber zu streifen.

Henna gegen juckende Kopfhaut

Während in Afrika und im Orient die Blätter des Hennastrauches für ihre immunstärkende und entzündungshemmende Wirkung geschätzt werden, kennen wir Henna nur als natürliches Färbemittel. Tatsächlich eignet sich eine Paste aus farblosem Hennapulver wunderbar als Haarkur für juckende, spannende Kopfhaut und kräftigt dünnes Haar. Damit das Henna frei von Verunreinigungen ist, sollten Sie das Pulver nur aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) kaufen.

GEREIFTES SESAMÖL SELBER MACHEN

Kalt gepresstes Sesamöl in Bioqualität auf 100 °C erhitzen. Während des Erhitzens einige Tropfen Wasser in das Öl tropfen lassen. Sobald das Wasser Blasen bildet, die aufsteigen und zerplatzen, ist das Öl fertig. In eine Braunglasflasche füllen, erkalten lassen und lichtgeschützt aufbewahren.

Klettenwurzel sorgt für Glanz

Die Klettenwurzel ist mit ihrer antioxidativen und antimikrobiellen Wirkung traditionell das Schönheitsmittel für glänzendes, schönes Haar und eine gesunde Kopfhaut. Das Klettenwurzel-Haarwasser wird hierzu nach der Haarwäsche oder auch zwischendurch in die Kopfhaut einmassiert. Es aktiviert das Wachstum der Haare und die Durchblutung der Kopfhaut. Das Klettenwurzelöl dient der Rückfettung. Sollten Sie sehr feines Haar haben, können Sie das Öl auch weglassen. Für den seelischen Aspekt fügen wir dem Haarwasser die Bachblüte Rock Water (Nr. 27) hinzu, denn viele Menschen stehen in diesen Zeiten privat und beruflich unter großem Leistungsdruck. Rock Water hilft uns, die eigenen persönlichen Bedürfnisse besser zu erkennen, insbesondere wenn wir mit uns selbst zu streng sein sollten.

Klettenwurzel-Haarwasser mit Rock Water

Zutaten für etwa 100 ml:

- 25 ml Klettenwurzel-Tinktur (etwa von Urdrogerie)
- 75 ml Klettenwurzel-Hydrolat
- 2 TL Klettenwurzelöl
- 5 Tr. Rock Water aus der Stockbottle

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Glasflasche geben und vor Gebrauch kurz schütteln, damit sich das Öl gut verteilt. Wenn Sie eine Tinktur mit 40 Vol.-% verwenden, die gleichzeitig der Konservierung dient, ist in dieser Rezeptur Alkohol mit etwa 10 Vol.-% enthalten. Diese Menge wird von der Haut in der Regel gut vertragen.

Angelika Franke

Illustration: Flora de Filipinas



Henna legt sich wie ein Schutzmantel um die einzelnen Haarfasern.

Natürlicher Glanz für blondes und dunkles Haar

Tee wirkt nicht nur innerlich. Eine Tasse Kamillentee verleiht blondem Haar frischen Glanz, bei dunklem Haar bewirkt das Schwarzer Tee. Den Tee wie gewohnt kochen, abkühlen lassen und nach der Haarwäsche als Spülung über das Haar geben. Kurz einwirken lassen und gründlich ausspülen.

HENNA-HAARKUR

Waschen Sie Ihre Haare 1–2 Wochen mit silikonfreiem Shampoo, damit das Henna wirken kann. Das farblose Hennapulver nach Packungsanleitung mit lauwarmem Wasser zubereiten. Die Haare waschen, gut ausspülen und die Paste auf der Kopfhaut verteilen. Die Haare mit einer dünnen Duschhaube abdecken. Ein Handtuch um den Kopf wickeln und die Kur über mehrere Stunden – am besten über Nacht – einwirken lassen. Dann gründlich ausspülen.

MASSAGEN FÜR GLÄNZENDES HAAR

Im Ayurveda gehören Kopfmassagen zur Haarpflege. Sie entspannen die Kopfhaut, stärken die Haare und sorgen für innere Ruhe. Gern wird der Effekt mit gereiftem Sesamöl verstärkt. Als „gereift“ bezeichnet man Sesamöl, das kurz auf rund 100 °C erhitzt und wieder abgekühlt wurde. Es ist weicher als ungereiftes Öl und zieht schneller in Haut und Haare ein.

Jetzt Video anschauen

Entspannung pur: So machen Sie eine ayurvedische Kopfmassage.

Schützende Kosmetik für den Winter

Gönnen Sie sich etwas. Nehmen Sie sich Zeit für eine unserer selbstgemachten Kostbarkeiten. Zart duftende ätherische Öle verleihen dieser Naturkosmetik besondere Kraft

Angelika Franke

Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Teresa von Avila (1515–1582)

Die Herstellung von Naturkosmetik benötigt Zeit und Raum sowie ein paar Vorbereitungen. Je nachdem, für welches Rezept Sie sich entscheiden, sind 1–2 Stunden zu veranschlagen. Am besten richten Sie sich in der Küche ein, denn für die meisten Rezepte brauchen Sie einen Herd für das Wasserbad. Zunächst stellen Sie alle Zutaten übersichtlich bereit und kontrollieren, ob Sie auch nichts vergessen haben. Ich habe mir hierfür einen kleinen Schrank eingerichtet, in dem ich alle Zutaten sowie das Zubehör aufbewahre. So habe ich alles schnell parat. Und ich lege mir die wichtigsten Rezepte ausgedruckt dazu.

Pflegecreme Allerweltsheil für Haut und Seele

Diese Creme versorgt die Haut mit reichhaltiger Pflege bei Kälte und trockener Heizungsluft. Der Emulgator Lamecreme vermittelt der Haut in Verbindung mit dem Bienenwachs ein angenehmes Gefühl beim Eincremen. Mandelöl, Avocadoöl und Sheabutter wirken zellregenerierend und reizlindernd bei kleinen Hautirritationen. Rosenwasser wirkt ausgleichend und feuchtigkeitsspendend. Eine kleine Menge Glycerin sorgt dafür, dass die Feuchtigkeit in der äußeren Hornschicht gehalten wird. Der Ehrenpreis hilft bei allen Hautproblemen, insbesondere wenn diese mit Juckreiz und Trockenheit einhergehen, aber auch bei Akne und fettiger Haut. Koriander, Bergamotte und Sandelholz verleihen zusätzlich Spannkraft, mindern kleine Fältchen und lassen die Creme verführerisch duften. Einige zusätzliche Tropfen der Bachblüte Star of Bethlehem besänftigen auf feinstoffliche Art die Spuren des Alltags, denn der Doldige Milchstern vermag unsere seelischen Verletzungen zu lindern. Somit tut diese Creme nicht nur der Haut, sondern auch unserer Seele gut. Das Rezept finden Sie auf Seite 139.



Fotos: Getty Images/zamrznutitonovi, liudmila chernetska

BASISAUSSTATTUNG

Sie brauchen eine kleine Grundausstattung für die Herstellung von Naturkosmetik, die kostengünstig über den Fachhandel zu beziehen ist. Die Adressen hierfür und alle benötigten Zutaten finden Sie in den Quellen auf Seite 145.

- **2 Bechergläser aus feuerfestem Glas für etwa 350 ml**
- **1 Topf für das Wasserbad, in dem 2 Gläser nebeneinander Platz haben**
- **2–3 kleine Messbecher für flüssige Zutaten (circa 100–250 ml)**
- **2 Glasrührstäbe**
- **2 Kunststoffspatel**
- **1 Gold- oder Briefwaage**
- **1 Thermometer für Flüssigkeiten**
- **Cremedosen und Flaschen für die Waschcreme, die sich wiederverwenden lassen**
- **1 Stabmixer und evtl. ein kleiner Milchaufschäumer**



Der Emulgator bestimmt die Haptik einer Creme.

SO WIRKT KÖRPERÖL NOCH BESSER

Wenn Körperöle auf trockener Haut angewendet werden, können sie nicht gut einziehen. Es entsteht ein fettiger Film auf der Haut.
Daher sollte man das **Öl nach dem Baden oder Duschen** auf die noch feuchte Haut auftragen. Dann verbindet es sich mit der Feuchtigkeit, kann dadurch besser in die Haut eindringen und hinterlässt eine geschmeidige Haut ohne Fettfilm.
Auch in die noch feuchten Haare kann man eine kleine Menge Öl, etwa Arganöl, einmassieren. Es genügt bereits, sich die Hände hierfür einzuölen. Das pflegt die Haarspitzen und macht widerspenstiges Haar ganz weich.

Schnelle Gesichtsmaske

Zutaten für eine Anwendung:
- 1 EL flüssiger Honig
- ½ bis 1 EL Heilerde
- 1 Eigelb
- 3 Tropfen Propolis
- 2 Tropfen Centaury aus der Stockbottle

Zubereitung:
Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mischen und auf der Gesichtshaut verteilen. Legen Sie während der Einwirkzeit von etwa 20 Minuten am besten ein Handtuch unter und machen Sie es sich auf dem Sofa bequem, denn der Honig kann durch die Körperwärme ein wenig ins Fließen kommen. Danach das Gesicht mit viel warmem Wasser abwaschen und eincremen.

Sinnliches Körperöl zur Massage und zum Verwöhnen

Schöne Rezepte müssen nicht immer mit großem Aufwand verbunden sein. Das folgende Körperöl wirkt wärmend, entgiftend und schmeichelt den Sinnen mit ätherischen Ölen. Ein Genuss nach dem Bad – oder auch als Badeöl.

Zutaten für etwa 100 Milliliter:
- 100 ml Sesamöl gereift, alternativ Jojobaöl, Arganöl oder Mandelöl
- 10 Tr. Tonka äth. Öl
- 10 Tr. Benzoe äth. Öl
- 5 Tr. Ylang-Ylang äth. Öl (ätherische Öle etwa von Neumond oder Primavera)

Zubereitung:
Alles zusammen in eine dekorative Flasche füllen und im Anschluss daran verschütteln.

Foto: Adobe Stock, banimakrufah

Creme Allerweltsheil

Zutaten für etwa 100 ml Creme:

- 10 g Lamecreme
- 2 g Bienenwachs
- 20 ml Mandelöl
- 10 ml Avocadoöl
- 8 g Sheabutter
- 50 ml Rosenwasser
- 3 g Glycerin
- 5 ml Veronica officinalis Urtinktur von Weleda oder Urdrogerie zur Hautpflege (Ehrenpreis)
- 5 Tropfen äth. Sandelholzöl
- 8 Tropfen äth. Korianderöl
- 10 Tropfen Bergamotteöl
- 3 Tropfen Star of Bethlehem aus der Stockbottle
- optional 4 Tropfen Cosgard zum Konservieren

Zubereitung:

1. Stellen Sie zwei Bechergläser bereit, eines für die Wasserphase und eines für die Fettphase, während Sie das Wasser im Wasserbad auf dem Herd erwärmen.
2. Alle weiteren Zutaten sollten ebenfalls bereitstehen.
3. Beginnen Sie am besten mit dem Glas für die Fettphase und geben Sie – genau abgewogen – die Öle, die Sheabutter, das Wachs sowie den Emulgator Lamecreme hinein.
4. In das zweite Glas geben Sie Rosenwasser, Glycerin und die Ehrenpreistinktur.
5. Beide Gläser werden im Wasserbad vorsichtig erwärmt, bis das Bienenwachs bei etwa 62–65 °C geschmolzen ist. Verwenden Sie am besten ein Thermometer zur Kontrolle, damit Ihnen die Öle nicht zu heiß werden. Sie nehmen ansonsten Schaden und verlieren wertvolle Inhaltsstoffe.
6. Nehmen Sie nun beide Gläser aus dem Wasserbad heraus und gießen Sie langsam zunächst tropfenweise die gesamte Wasserphase in die Fettphase, während Sie mit dem Stabmixer etwa 2 Minuten lang die Emulgierung unterstützen.
7. Jetzt wird mit dem Glasstab weitergerührt, bis die Creme Zimmertemperatur aufweist und sich stabil verbunden hat. Hören Sie nicht zu früh auf, da sich sonst die Öle wieder von den wässrigen Bestandteilen abtrennen. Das kann etwa 20–30 Minuten dauern.
8. Zum Schluss rühren Sie noch die ätherischen Öle, Star of Bethlehem und die Konservierung unter. Wenn Sie die Creme innerhalb von 2–3 Wochen verbrauchen und im Kühlschrank lagern, können Sie hier auf eine Konservierung verzichten.
9. Ich empfehle, die Portion in zwei bis drei beschriftete Dosen aufzuteilen, die man gut im Kühlschrank lagern kann.

7 GOLDENE REGELN, DAMIT DIE ARBEIT GELINGT

1. Sauberes Arbeiten verlängert die Haltbarkeit Ihrer Produkte. Desinfizieren Sie alle Gegenstände und Arbeitsflächen einschließlich der Hände. Ich verwende hier am liebsten Weingeist 96 Vol.-%. Damit lassen sich Keime wirksam reduzieren.

2. Wiegen Sie alle Zutaten genauestens ab. Achten Sie auf „g“ und „ml“ in der Angabe, denn 20 ml Öl wiegen mehr als 20 g.

3. Sie können Öle, Tinkturen und Pflanzenwässer untereinander tauschen, solange die Mengenverhältnisse stimmen. Ätherische Öle können ganz weggelassen werden. Emulgatoren lassen sich dagegen nicht einfach 1:1 austauschen, da ihre Wirksamkeit von der Einsatzkonzentration und dem pH-Wert abhängt, damit sich Öl und Wasser stabil verbinden.

4. Rühren Sie so lange, bis die Creme etwa auf Raumtemperatur erkaltet ist und die Zutaten sich stabil verbunden haben. Hören Sie zu früh auf, können sich die Inhaltsstoffe wieder trennen.

5. Sofern Sie eine Creme nicht innerhalb weniger Tage aufbrauchen, empfehle ich den Einsatz biozertifizierter Konservierungsmittel. Befindet sich ein wässriger Anteil im Rezept, siedeln sich Mikroorganismen an, die unserer Haut nicht unbedingt guttun und Hautirritationen oder Rötungen hervorrufen können.

6. Beschriften Sie alle hergestellten Produkte zum Schutz Ihrer Haut mit Datum und Inhalt. Sonst wissen Sie später nicht mehr genau, was sich in einem Tiegel befindet und wie lange es schon darin ist.

7. Sorgen Sie dafür, dass Sie bei der Herstellung nicht gestört werden und schalten Sie das Smartphone am besten aus.

Bachblüten-Kosmetik für den Winter

Bachblüten-Essenzen werden meist in Wasser eingenommen, können ihre Wirkung aber ebenso über die Haut entfalten und uns somit über die Hautpflege auf feinstofflicher Ebene unterstützen

Angelika Franke

Foto: Unsplash/Arseny Togulev



Tagescreme für mehr Schutz mit Bachblüten

Diese Creme ist zart und geschmeidig. Sie lässt sich gut auftragen, zieht schnell ein und hinterlässt keinen Fettfilm. Das Grundgerüst bilden reines Mandelöl, Sheabutter und Ringelblumenwasser zum Schutz bei trockener und entzündlicher Haut. Im Handel finden Sie es auch als Calendula-Hydrolat. Mein Vorschlag für eine Bachblüten-Mischung wären hier Centaury (Nr. 4), das Tausendgüldenkraut, um sich besser gegen Umwelteinflüsse abzugrenzen, und Crab Apple (Nr. 10), der Holzapfel, zur Reinigung und für das Ordnungsprinzip. Er hilft uns, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Schließlich Impatiens (Nr. 18), das Springkraut, gegen überschießende Reaktionen der Haut und für mehr innere Gelassenheit. Die ätherischen Öle der beruhigenden Kamille und der schützenden Rose runden die Formel ab.

Zutaten für etwa 100 ml:

- 5 g Tegomuls (Emulgator)
- 2 g Emulsan (Emulgator)
- 13 ml Mandelöl
- 10 g Sheabutter
- 75 g Ringelblumenwasser
- 20 Tr. Bachblüten-Mischung
- 8 Tr. äth. Öl der Römischen Kamille und 2 Tr. äth. Rosenöl
- 4 Tr. Cosgard (Konservierung)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen und ein Wasserbad vorbereiten.
2. In das Glas für die Fettphase geben Sie Tegomuls, Emulsan, Mandelöl und Sheabutter.
3. Das Ringelblumenwasser geben Sie in das andere Glas hinein. Anschließend gehen Sie genauso vor wie im Rezept „Nachtcreme“ beschrieben. Da die Creme einen relativ hohen Wassergehalt hat, würde ich hier in jedem Fall zu einer Konservierung raten. Haltbarkeit: Mit Konservierung (4 Tr. Cosgard) beträgt sie etwa drei Monate. Ansonsten 8–14 Tage.

Die Idee für diese Kosmetikrezepturen kam mir bei der Anwendung der Bach-Rescue-Creme, die es in der Apotheke zu kaufen gibt: Mit Bachblüten individuelle Rezepturen erstellen, die nicht nur die Haut pflegen, sondern gleichzeitig einen Impuls geben, der unsere Stimmung verbessert. Dabei sind die hinzugefügten Bachblüten-Mischungen universelle Vorschläge, die sich jederzeit an die persönlichen Bedürfnisse anpassen lassen. Alle Rezepturen funktionieren natürlich auch ohne die Essenzen.

Wer nicht im Besitz des „Original Bachblüten Stockbottle Sets“ mit den 39 Essenzen ist, kann sich jede Rezeptur in der Apotheke relativ kostengünstig zusammenstellen lassen.

Mit den Rescue-Tropfen
gibt es die einzige offizielle
Bachblüten-Mischung.



Lippenpflege mit Rescue-Tropfen und Tonkabohne

Diese Lippenpflege werden Sie lieben! Im Winter machen trockene Heizungsluft und kalte Temperaturen unsere Lippen rau und rissig. Mit den klassischen Notfalltropfen von Edward Bach hält unser Lippenpflegestift die Lippen zart und geschmeidig und passt in jede Handtasche. Die Pflege lässt sich notfalls auch auf kleine Verletzungen oder Hautrötungen auftragen. Der betörend liebliche Duft und der Geschmack der Tonkabohne wirken über die enthaltenen Cumarine zusätzlich stimmungsaufhellend und erheiternd. Tonkabohnen können Sie auch sehr gut in der Küche verwenden.

Zutaten für circa 6 Lippenstifthülsen:

- 10 g Bienenwachs
- 10 g Sheabutter
- 20 g Jojobaöl
- 10 Tr. äth. Tonkaöl
- 5 Tr. Bachblüten-Mischung Rescue (Nr. 39)

Zubereitung:

1. Fette und das Bienenwachs im Wasserbad bei etwa 65 °C vorsichtig schmelzen.
2. Unter Rühren die Mischung abkühlen lassen, bevor Sie Tonkaöl und Rescue-Tropfen zugeben. Warten Sie zu lange, wird die Mischung wieder fest und lässt sich nicht mehr gießen.
3. Die Mischung flüssig in Lippenstifthülsen füllen und zum Erkalten in den Kühlschrank stellen.

Nachtcreme zur Regeneration von Haut und Seele

Diese Nachtcreme ist etwas Besonderes. Sie basiert auf pflegendem Jojobaöl, Sheabutter und Mistelwasser. Mistelhydrolat versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und beugt Alterungsprozessen vor. Seine antioxidative Wirkung reduziert Juckreiz und Entzündungen. Auch empfindliche Haut verträgt das Mistelwasser meist gut. Das reine Öl der Damaszener Rose umhüllt uns mit einem schützenden Mantel für die Nacht. Die Bachblüten-Mischung ist so ausgelegt, dass sie für gute Erholung im Schlaf sorgt und uns körperlich und seelisch wieder zu Kräften kommen lässt. Hier wirken Olive (Nr. 23) bei körperlicher Schwäche, Hornbeam (Nr. 17), die Weißbuche, bei seelischer Erschöpfung und Star of Bethlehem (Nr. 29), der Doldige Milchstern, als Seelentröster.

Zutaten für etwa 100 ml:

- 27 g Jojobaöl
- 10 g Lamecreme (Emulgator)
- 2 g Bienenwachs
- 8 g Sheabutter
- 55 ml Mistelwasser
- 3–5 Tr. Rosenöl
- 20 Tr. Bachblüten-Mischung

Zubereitung:

1. Wiegen Sie alle Zutaten genau ab. Dann erhitzen Sie das Wasser für das Wasserbad.
2. In ein hitzebeständiges Glas geben Sie für die Fettphase Jojobaöl, Lamecreme, Bienenwachs und Sheabutter.
3. In ein zweites Glas für die Wasserphase kommt das Mistelwasser.
4. Beide Gläser ins Wasserbad stellen und alles bis auf etwa 65 °C erhitzen, bis alle festen Bestandteile flüssig sind und die gleiche Temperatur haben.
5. Gläser aus dem Wasserbad holen und behutsam die Wasserphase in die Fettphase tropfen. 2 Minuten mit einem Mixer rühren, um die Emulgierung zu fördern.
6. Mit einem Glasstab circa 30 Minuten weiterrühren bis auf Zimmertemperatur. Hören Sie zwischendurch nicht mit dem Rühren auf, sonst verbinden sich die Bestandteile nicht stabil und die Creme bricht auseinander. Machen Sie eine kleine Meditation daraus, dann wird das Ergebnis oft besonders gut.
7. Fügen Sie nun die Bachblüten-Mischung, das Rosenöl und Konservierungsmittel hinzu. Füllen Sie die Creme in Ihre Tiegel und etikettieren Sie diese mit Datum. Haltbarkeit: Mit Konservierung (4 Tr. Cosgard) drei Monate. Ansonsten 8–14 Tage.

Illustration: Freepik

NEU!

Nr. 3 | Herbst/Winter 2025 | 5,90 €

LandIDEE Altes Wissen



Omas Tipps & Kniffe wieder neu entdeckt

Buttrig, süß & saftig: Stollen für den Advent

Die besten Hausmittel für Haushalt, Küche, Garten & Gesundheit



Behaglich & stilvoll: Einrichten leicht gemacht



Köstliche Tradition: Geliebte Klassiker für Heiligabend



Samengärtnerei: Saatgut aus dem eigenen Garten



Hilfe bei Erkältung: Hildegard von Bingens Rezepte

LandIDEE Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

Jetzt im Handel oder direkt bestellen

heftbestellung@funkemedien.de 040 231887 140 www.landidee.de

Rezepte und Anwendungstipps

Abendtee-Mischung 117
Ackerschachtelhalm – Halt & Struktur 128
Apfelessig, -trunk 12
Arganöl für trockenes Haar 134
Aufguss für kräftiges Haar 133
Bad im Hopfen 105
Bachblüten für die Haut 144
Beifußtee zur Entgiftung 48, 50
Bei zu starken Blutungen 92
Beruhigender Herzgespann-Tee 120
Bitterstoffkur mit Tee für guten Schlaf 117
Brennnessel – feuriges Kraftpaket 126
Brottrunk zum Entsäuern und Entgiften 71
Brunnenkressesirup 31
Brustwickel bei Husten und Erkältung 30
Detox-Woche: Grüne Smoothies 84ff
Die Echte Engelwurz – Schutzengel für die Nerven 127
Die Heidelbeere – feiner Radikalfänger 128
Die Nachtkerze – Blumensamen für schöne Haut 129
Echinacea-Honig für Erkältungsschutz 21
Echinacea-Tinktur 21
Eingelegte Waldspitzen 30
Eisenspiegel prüfen 94
Entspannendes Kräuterbad 120
Erkältungstee zum Vorbeugen 24
Frauen-Kräuter-Tee 50
Frauenmanteltee 91
Frauenmanteltinktur 91
Frische Zitrone 29
Galgantkekse 64
Gehmeditation 99
Gemmomazerate 104
Gesichtsmaske 138
Gut schlafen 116ff
Haarkur mit Orangen 41
Haarwasser gegen Schuppen und Haarausfall 133
Hagebuttenkernöl zur Hautpflege 131
Hagebuttenpulver in Joghurt oder Müsli 13
Hautöl gegen Falten 123
Hautpflege mit Hagebuttenkernöl 131
Heidelbeertee gegen Durchfall 71
Henna gegen juckende Kopfhaut 134
Henna-Haarkur 135
Holunderbeeren-Abkochung 24
Holunderbeeren-Punsch 24
Holunderblütentee bei Candida-Befall im Darm 24
Holunderblütentee bei leichtem Fieber 24
Holunderblütentee für schöne Haut 24
Holunder-Grippetee 24
Holunder-Winter-Reise (Tee) 24
Husten: Quittenkerne lutschen 35
Hustentee mit Lungenkraut 29
Hustenvertreiber, Husten-Wein 50, 32
Hydrolatmischung mit Bergamotte 105
Hydrolat mit Thymian gegen Entzündungen und Hautakne 27
Immun-Smoothie 12
Immuntee 13
Ingwer-Immunsuppe 17
Ingwerkapseln 17
Ingwer-Kurkuma-Oxymel 33
Ingwershot 17
Ingwerwasser 17
Inhalation mit Thymian und Kamille 30
Inhalieren mit Kartoffelschalen 78
Inhalieren mit Thymian und Kamille 7
Karottensaft gegen Sodbrennen 75
Karottensaft zum Vorbeugen und bei grippalen Infekten 75
Karottentrunk für eine starke Abwehr 75
Kartoffelbreikur nach Waerland 79
Kartoffel nicht gleich essen 77
Kerne snacken für starkes Haar 133
Klettenwurzel-Haarwasser 134
Knoblauch roh essen, Knoblauchöl 19
Knoblauch-Unverträglichkeit: andere natürliche Antibiotika 19
Kohlsalbe 81
Kohlwickel zur Wundheilung 81
Körperöl: So wirkt es noch besser 138
Kühlen mit Kartoffelscheiben 78
Kümmel bei Völlegefühl 71
Kur mit Kartoffelsuppe 79
Kur bei Darmpilzen 71
Kürbiskerne für starkes Haar 133
Kurkuma-Tee 20
Leibwickel bei Menstruationsproblemen 92
Lindenblütentee nach Kurt Allgeier 31
Lindernde Weihrauchsalbe 131
Lippenpflege 142
Massagen für glänzendes Haar 135
Meerrettichauflage bei Spannungskopfschmerz 45
Meerrettichbutter gegen Erkältungen 45
Meerrettichhonig bei Schnupfen und Halsweh 45
Meerrettichmilch 45
Meerrettichwickel bei Fieber und Gelenkschmerzen 45
Mit Magnesium die Menstruation erleichtern 94
Möhrentee, kräftigend 74
Moro-Suppe bei Durchfallerkrankungen 74
Nachtcreme 142
Narbenöl 131
Nasenspray 29
Natürlicher Glanz fürs Haar 135
Nuss-Snack bei viel Stress 113
Nüsse sammeln 113
Öl gegen blaue Flecken 131
Orangenblütentee 41
Orangenblütenwasser für Haut & Nägel 41
Orangenöl als Badezusatz, in der Duftlampe und zum Inhalieren 40
Orangenschalentee 41
Pelargoniengewürz-Mischung 33
Pelargonienpulver und Himbeerwasser 33
Pflanzenduft bei gereizten Atemwegen 49
Pflegecreme Allerweltsheil für Haut und Seele 137, Rezept 139
Pu-Erh-Tee bei Verstopfung 71
Quitten-Gurgelwasser gegen Halsschmerzen 37
Quittenhydrolat und -öl 37
Quittenmus gegen Erkältung und bei Verstopfung 37
Quittensaft bei Verdauungsbeschwerden 36
Quittenstücke, getrocknet, bei Halsschmerzen lutschen 36
Relight My Fire (Green-Detox, grüner Smoothie) 87
Rosenwurz – Schutzschild gegen Stress 127
Rosenwurztinktur selbst gemacht 103
Salbeiessig bei starkem Schwitzen 93
Salzige Nüsse 113
Sauerkrautsaft zum Entgiften 71
Schachtelhalmbad 123
Schachtelhalmtee 124
Schafgarbentinktur 102
Schlempe nach Krämer 19
Kartoffelbrei bei empfindlichem Magen 79
Selleriesirup bei Bronchitis 30
Sesamöl, gereift, selber machen 134
Sinnliches Körperöl 138
Sonnenkraft-Tee 50
Straffendes Schachtelhalmbad 123
Stress im Alltag: 10 Tipps, die helfen 97
Tagescreme mit Bachblüten 141
Tee aus Kirschblättern 29
Tee bei leichtem Fieber 24
Tee bei Rheuma und Gicht 24
Tee bei starker Blutung 90
Tee bei Verstopfung und Durchfall 71
Tee gegen Reizhusten 32
Teemischung für die Wechseljahre 124
Teerezept bei unreiner Haut 93
Thymian-Brustwickel, Honig, Tee 27
Umschlag mit Pellkartoffeln 79
Wacholderbeeren-Würze 32
Warme Kartoffelwickel 79
Wärmendes Fußbad (mit Beifuß) 49
Wegraukentee bei Erkältungen 29
Weihrauchsalbe 131
Winterpunsch, Wintertees 46, 48
Wohlfühlbad mit Orangenöl 41
Zimtnüsse 114
Zimt-Tee bei Grippe 50
Zitronen-Knoblauch-Kur 19
Zwiebelsäckchen, -sirup 31

Quellen und Bezugsquellen

QUELLEN

Abwehrkräfte, Seite 10ff, Immuntipps, Seite 14ff, Knoblauch Seite 18ff, Sonnenhut Seite 21

Herbert Lippert, Lehrbuch Anatomie, Urban und Fischer, 2011

Stefan Silbernagel, Agamemnon Despopoulos, Taschenatlas Physiologie, Thieme Verlag, 2007

Dr. med. Gerhard Madaus, Lehrbuch der biologischen Heilmittel, Georg Thieme Verlag, 1938

Susanne Fischer-Rizzi, Himmlische Düfte, Hugendubel Verlag, 1991

Volker Fintelmann/Rudolf Fritz Weiss, Lehrbuch Phytotherapie, Hippokrates Verlag, 2006

Annegret Sonn, Wickel und Auflagen, Georg Thieme Verlag, 2010

Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn, Was blüht denn da?, Verlag Kosmos, 2008

Doris Laudert, Mythos Baum, BLV Verlagsgesellschaft, 2004

www.essbare-wildpflanzen.de/magazin-1611-eri.pdf

Ingwer, Seite 16ff

uniklinik-freiburg.de/presse/publikationen/im-fokus/detailansicht/261-wunderknolle-ingwer.html

deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/ingwer

muenchen-klinik.de/fortbildung-weiterbildung/aktuell/blog/ingwer-onkologie/

gyn-obermenzing.de/2017/08/29/ingwer-bei-schmerzhafter-periode/

Zitat Hildegard aus Dr. Wighard Strehlow, Hildegard-Heilkunde von A-Z, Gesund von Kopf bis Fuß, Knaur Taschenbuch Verlag, 2019

Kurkuma, Seite 20

Bharat B. Aggarwal, Debora Yost, Heilende Gewürze, Narayana Verlag, 2014

Stuart Farrimond, Gewürze, Dorling Kindersley Verlag, 2019

M. Pahlow, Das große Buch der Heilpflanzen, Nikol Verlag, 2013

Holunder, Seite 22ff

Manfred Pahlow, Heilpflanzen – meine besten Rezepte, GU- Verlag, 1996

Thymian, Seite 26ff

Siegfried Bäumler, Heilpflanzenpraxis heute, 2. Auflage 2012, Urban und Fischer Verlag

Ursel Bühring, Praxislehrbuch der modernen Heilpflanzenkun- de, Haug Verlag, 2014

Susanne Fischer-Rizzi, Das große Buch der Pflanzenwässer, AT Verlag, 2. Auflage 2016

Altes Wissen Erkältung, Seite 28ff

rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ_Liste.html

Melanie Wenzel, Nie wieder Pillen, GU Ratgeber Gesundheit, 2019

BR, Wir in Bayern, Ratgeber Hildegard-Medizin

kindergesundheit-info.de

Quitte, Seite 34ff

Lucas Rosenblatt, Freddy Christandl, Quitten – das Comeback einer vergessenen Frucht, CH-Lenzburg, 2007

Monika Schirmer, Die Quitte – eine fast vergessene Frucht, 2017

Rainer Söcknick-Scholz, Quitten – Vergessene Köstlichkeiten? Puca Prints, Oldenburg, 2003

www.zedler-lexikon.de

Übersicht Quittensorten, www. gartenjournal.net/quittensorten

Quittenlehrpfad, www.mustea.de

Orange, Seite 38ff

www.eineweltladen.info/downloads/orange.pdf

www.einfach-clever-essen.de/fruchtsaft/was-im-fruchtsaft-steckt/die-kulturgeschichte-der-zitrusfruechte/

www.liebenswert-magazin.de/7-dinge-die-orangenschale-fuer-unsere-gesundheit-tut3155.html

Meerrettich, Seite 42ff

Ursel Bühring, Alles über Heilpflanzen, Ulmer Verlag, 2020

Eunike Grahofer, Wildnisapotheke, Freya Verlag, 2018

Claudia Ritter, Heimische Nahrungspflanzen als Heilmittel, Nikol Verlag, 2019

Wintertees, Seite 46ff

Andrew Chevallier, Das große Lexikon der Heilpflanzen, DK Verlag, 2017

Susanne Fischer-Rizzi, Medizin der Erde, Botschaft an den Himmel, Irisiana Verlag, 1996

Steffen Guide Fleischhauer, Wildwachsende Heilpflanzen einfach bestimmen, AT Verlag, 2017

zentrum-der-gesundheit.de

Meine Gesundheit, Seite 52ff

DKV-Report 2025, www.dkv.com/der-dkv-report.html

Bausteine der Nahrung, Seite 60ff

www.bzfe.de, Bundeszentrum für Ernährung

www.scinexx.de/news/medizin

www.rki.de

Dem Herzen Gutes tun, Seite 62ff

Dr. Stefan Siebrecht, Sanfte Medizin für Ihr Herz, Verlag Vianova, 2015

www.wissenschaft.de/gesundheit-medizin

Probiotika, Seite 66ff

Dr. R. Chutkan, Das Mikrobiom – Heilung für den Darm, 3. Aufl. 2020, Unimedica Verlag

Dr. A-K.Zschocke, Natürlich heilen mit Bakterien, AT Verlag 2016

www.supplementa.com

Präbiotika, Seite 68ff

mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungs projekte/nvsii/

Naturheilkundliche Hilfe für den Darm, Seite 70ff

Ewald Kliegel, Organwesen, Die Weisheit deines Körpers, Ryvellus Verlag, 2015

Karotte, Seite 72ff

Ursel Bühring, Alles über Heilpflanzen, Eugen Ulmer Verlag, 2020

Apotheker M. Pahlow, Das große Buch der Heilpflanzen, Nikol Verlag, 9. Auflage, 2020

Kartoffel, Seite 76ff

Andreas Volz, Blauer Mais und rote Kartoffel, Natur+Text, 2019

www.keine-gentechnik.de/ nachricht/33452/

www.deutscheskartoffelmuseum.de/wissenswertes/botanik-der-kartoffel

www.eco-world.de/scripts/basics/econews/basics.prg?a_no=499

Kohllexikon, Seite 80ff

Hildegard Möller, Kohl, Rezepte mit dem Kultgemüse, Franckh- Kosmos-Verlag, Stuttgart, 2015

www.nutripassion.de

www.schuldes.info/Kohl-als-Heilmittel-Vortrag-in-Biblis

Stress, Seite 96ff

Gerald Hüther, Die Macht der inneren Bilder, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht GmbH, 2015

Krankheit statt Auszeit, Seite 108ff

www.iu.de/forschung/studien/leisure-sickness/

www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/was-ist-leisure-sickness-und-was-kann-man-gezielt-dagegen-tun/

Nusslexikon, Seite 110ff

Gabriela Schwarz, Gesund mit Nüssen, Herbig Verlag, 2022

Marco Bach,Anti-Aging-Wunder–Mandeln, Nüsse und Kerne, Amazon Fulfillment, 2020

ardalpha.de/wissen/gesundheit/ernaehrung/mandeln-in-der-geschichte-gesundheit-ernaehrung-100.html

almonds.de/why-almonds/global-history

bund-bawue.de/fileadmin/bawue/Dokumente/Kinder_und_Jugendliche/BUND_mandelkarten_web.pdf

bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/nuesse/nuesse-gesund-essen/

nationalgeographic.de/umwelt/2021/12/wie-nachhaltig-sind-nuesse

zdf.de/dokumentation/planet-e/planet-e-cashew--co-100.html

Gut Schlafen, Seite 116ff

Siegfried Bäumler, Heilpflanzenpraxis heute, Urban und Fischer Verlag, 2007

Ursel Bühring, Praxislehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Sonntag Verlag, 2005

Dr. med. Gerhard Madaus, Lehrbuch der biologischen Heilmittel, Georg Thieme Verlag, 1938

Fintelmann/Weiss, Lehrbuch Phytotherapie, Verlag Hippokrates, 2006

www.mein-schoener-garten.de/gartenpraxis/pflanzenportraets/die-geschichte-der-rose-12791

Anti-Aging und Longevity, Seite 122ff

Wolf Dieter Storl, Wolfs-Medizin, AT Verlag, 2018

Rudolf Theelen, Ganzheitliche Ernährungstherapie, Pflaum Verlag, 2008

www.ted.com/talks/elizabeth_blackburn_the_science_of_cells_that_never_get_old?language=de#t-12907

www.psychotipps.com/Alter.html

www.deutsche-alzheimer.de

www.deutschlandfunk.de/altern-und-jugendwahn.1184.de.html?dram,article_id=223130

www.deutsche-longevity-gesellschaft.de/blue-zones

Sanfte Hilfe Haut, Seite 130ff

www.smarticular.net/pflanzliche-oele-fuer-hautpflege-produkte-zum-selber- machen/

www.primaveralife.com

Sanfte Hilfe Haare, Seite 132ff

www.parkschloesschenblog.de

Naturkosmetik für den Winter, Seite 136ff

(siehe Bezugsquellen)

Naturkosmetik mit Bachblüten, Seite 140ff

Mechthild Scheffer, Die Original Bach-Blütentherapie, Irisiana Verlag, 2013,

www.bach-bluetentherapie.de

BEZUGSQUELLEN

Tees

Immergrün, Vesandhandel für Kräuter, Gewürze, getrocknete Früchte, Räucherwerk aus kbA, www.immergrueneerde.de

Kräuter Kühne, Versandhandel Heilkräuter, Tees, Gewürze, www.kraeuter-kuehne.de,

Naturheilmittel Darm

Ceres Heilmittel, www.ceresheilmittel.de

Intercell Pharma, www.intercell-pharma.de

Köhler Pharma, www.koehler-pharma.de

Soluna Heilmittel, www.soluna.de

Anbieter regionale Nüsse

gepa-shop.de

gebana.com/shop/de-ch/nuesse.html

nuss-braun.de u.v.m.

hofwindkind.com/info/baumpatenschafthaselnuesse.html

Sanfte Hilfe Haare

www.humasana.com/de (Henna)

www.primaveralife.com (Arganöl)

Naturkosmetik

www.brennessel-muenchen.de: Naturprodukte, Gefäße, Emulgatoren, Tenside, Zubehör für Kosmetikherstellung

www.dragonspice.de: Naturwaren

www.jophiel-aromaoele.de: Pflanzenwässer und ätherische Öle

www.lunasol.de: Naturkosmetik, Öle

www.maienfelser-naturkosmetik.de: Hydrolate und Naturkosmetik

www.neumond.de: Ätherische Öle

www.oehlmühle-solling.de: Öle

www.oshadi.de: Ätherische Öle

www.primaveralife.com: Ätherische Öle, Hydrolate

www.spinnrad.de: Naturprodukte Versandhandel

www.urdrogerie.de: Urtinkturen, Öle

DAS TEAM HINTER DIESER AUSGABE



Marlene Buschbeck-Idlachemi
Chefredakteurin NaturApotheke
m.buschbeck@falkemedia.de



Kerstin Möller
Redakteurin NaturApotheke. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lehrerin für Alexander-Technik. Mein Wirken gilt dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele
k.moeller@falkemedia.de



Dorothea Padilla
Gestaltung & Grafik.
doropadilla.de



Angelika Franke
Heilpraktikerin mit den Praxisschwerpunkten Phytotherapie, Mikronährstoffe, Labordiagnostik, manuelle Therapien, Kräuterführungen, Workshops und Vorträge
www.franke-naturheilpraxis.de



Sabine Helbig
Die freiberufliche Apothekerin bietet Therapiekonzepte für Mensch und Tier, Medikationsmanagement, Kinesiologie/Touch for Health, schult in Komplementärmedizin
www.therapiekonzepte.com



Christian Rudolf Krämer
Heilpraktiker, Körper- und Systemtherapeut, Dozent; eigene Praxis für ganzheitliche Medizin, Aus- und Fortbildungen im In- und Ausland. www.kraemer-naturheilpraxis.de



Hildegard Riedmair
Staatlich zertifizierte Kräuterpädagogin;
Kräuterführungen, Räucherseminare, Vorträge
www.unkraut-wildkraut.de



Nadja Zwecker
Mutter & Heilpraktikerin. Die Kraft der Pflanzen und das Leben in der Natur führen mich immer tiefer in die Geheimnisse unseres Ursprungs
www.immergrueneerde.de

IMPRESSUM

www.naturapotheke-magazin.de

Verlag
falkemedia GmbH & Co. KG, Pahlblöken 15-17,
24232 Schönkirchen.
Tel. +49 431 200 766-0, Fax +49 431 200 766-50
E-Mail: info@naturapotheke-magazin.de

Herausgeber: Kassian Alexander Goukassian (v.i.S.d.P.)
Mitglied der Geschäftsleitung & Ltg. Marketing:
Wolfgang Pohl

Redaktion
Marlene Buschbeck-Idlachemi, MBI (Chefredakteurin, m.buschbeck@falkemedia.de), Kerstin Möller, KM (Redakteurin, auch Lektorat, k.moeller@falkemedia.de)

Autoren
Elisabeth Engler (EE), Claudia Feige (Lektorat), Angelika Franke (AF), Yvonne Göpfert (YG), Sabine Helbig (SH), Christian Rudolf Krämer, Andrea Nossem, Hildegard Riedmair (HR), Frank Seethaler, Gudrun Dieta Walcher (GD), Nadja Zwecker (NZ)

Gestaltung: Dorothea Padilla
Titel: Dorothea Padilla, Titelfoto: Adobe Stock, behewa

Chefin vom Dienst: Nicole Neumann

Mediaberatung

Tim Schöneberg (tim@nicemountain.de), www.nicemountain.de, Mobil +49 151 56 16 65 61

Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de), Aicher Mediakontor, Tel. +49 40 52 59 51 80, Mobil +49 172 175 61 04

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de), Tel. +49 4340 49 93 79, Mobil +49 151 53 83 44 12, Fax +49 4340 49 93 91

Anzeigenkoordination:
Dörte Schröder, Tel. +49 431 20 07 66 12
(d.schroeder@falkemedia.de)

Anzeigenpreise
Mediadaten 2026 unter
www.naturapotheke-magazin.de/mediadaten

Druck: impress media GmbH, Monforts Quartier 32,
41238 Mönchengladbach

Vertrieb & Service: DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG;
Meßberg 1, 20086 Hamburg
Vertriebsleitung: Hans Wies (info@dermedienvertrieb.de)

Einzelpreis: 12,99 Euro, ISSN 2569-7099
Europäisches Ausland auf Anfrage.
In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.

Haftungsausschluss
Die Empfehlungen und Informationen in diesem Heft sind von Autoren und Verlag sorgfältigst erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Bei allen in dieser Ausgabe genannten Arzneimitteln gilt: Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Ihren Arzt und Apotheker! Für Fehler in Text, Bildern usw. wird keine Haftung übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Auffassung der Autoren wieder und nicht unbedingt die Meinung der Redaktion. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr.

Manuskripteinsendung
Manuskripte jeder Art werden gern entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck auf Datenträgern der Firma falkemedia. Ein Einsenden garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht
Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art nur mit Genehmigung des Verlages.

Datenschutz
Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de)
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,
Pahlblöken 15–17, 24232 Schönkirchen

Bei falkemedia erscheinen außerdem
LandGenuss, Air Fryer by ZauberTopf, monsieur cuisine by ZauberMix, So is(s)t Italien, BEAT und BÜCHERmagazin

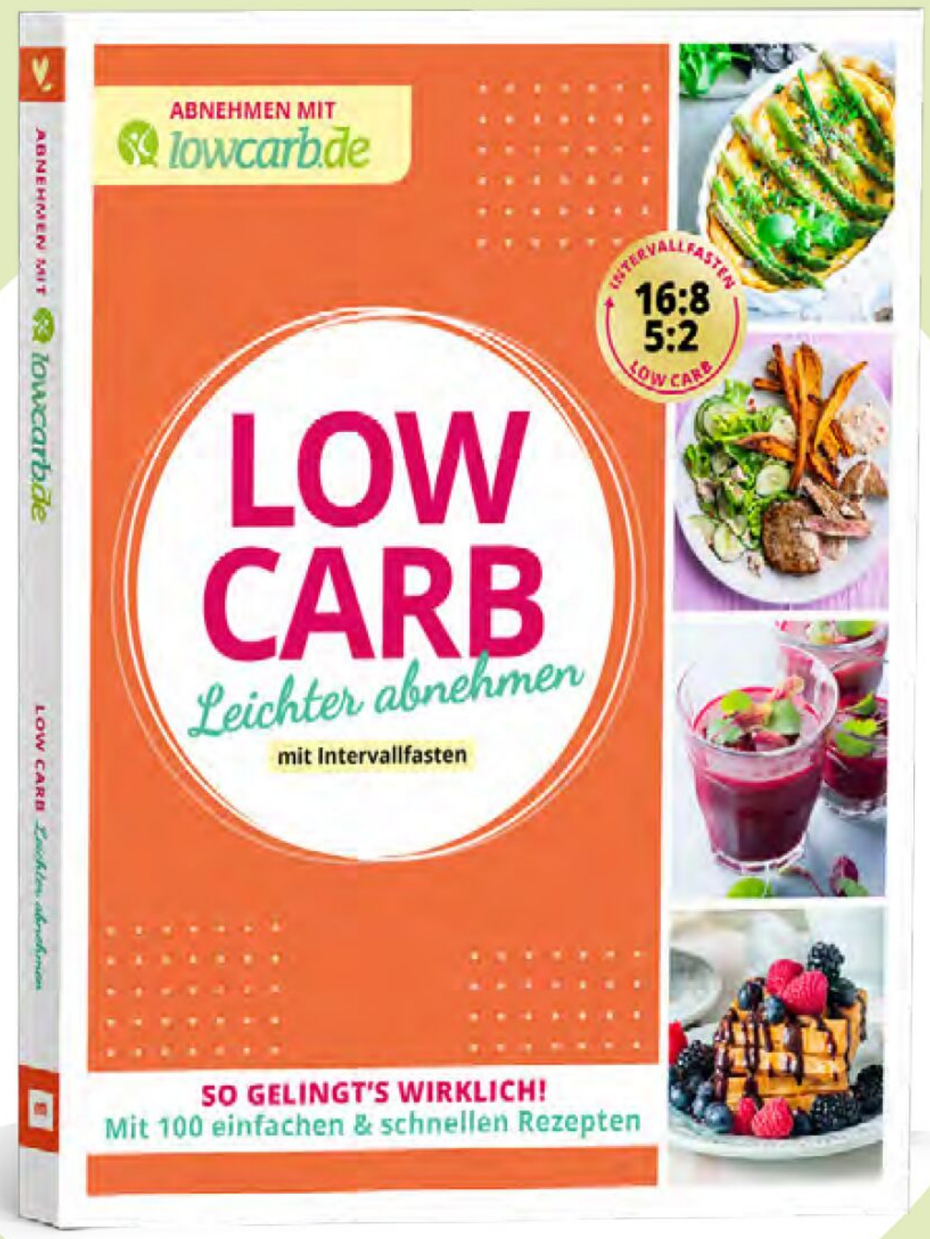
© falkemedia, 2025 | www.falkemedia.de

falkemedia
Wir begeistern Menschen.

GENUSSVOLL ABNEHMEN
– SO LEICHT WIE NIE –

EXTRA
Gratis-Downloads auf lowcarb.de im Buch

UNTERSTÜTZUNG
Mit vielen wertvollen Coaching-Tipps für jeden Abnehmtypen



ISBN: 978-3-96417-238-9

100 Rezepte
für Essen, das gut tut

NUR 7,49 €
statt ~~14,99 €~~



ISBN: 978-3-96417-213-6
ISBN: 978-3-96417-194-8
ISBN: 978-3-96417-172-6
ISBN: 978-3-96417-249-5
ISBN: 978-3-96417-269-3
ISBN: 978-3-96417-283-9

Jetzt LOW CARB-Kochbücher bestellen unter:
www.falkemedia-shop.de/lcbuecher

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:
amazon.de · bücher.de · Thalia · OSIANDER.de · Hugendubel · Mayersche.de · rm

Natürlich besser leben.

Sodbrennen einfach wegtrinken?



Dank dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen. Eine wissenschaftliche Studie empfiehlt zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen das Trinken von zwei Flaschen unseres Heilwassers pro Tag. Angenehm im Geschmack kann es so einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben leisten.

STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Haben Sie Fragen zu Staatl. Fachingen? 0800 - 100 81 56 (gebührenfrei)

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de**