FOLGE 11: KUREN FÜR KÖRPER UND SEELE

Die Heilpflanzen-Schule

Von einer Frühjahrskur mit Kräutern profitieren in erster Linie die Ausscheidungsorgane. Doch für das reibungslose Funktionieren unseres Organismus sind noch weitere Organe wichtig. Ursel Bühring zeigt in ihrem neuen Buch Wege und Möglichkeiten, wie man rund ums Jahr mithilfe von Heilpflanzen Leber, Nieren, Galle, Herz, Haut und Nerven unterstützen kann

Sobald die ersten Wildkräuter sprießen und der Löwenzahn Wiesen und Weiden goldgelb sprenkelt, erwacht auch in uns der Wunsch nach einer belebenden, entschlackenden Frühjahrskur, die unsere Lebensgeister weckt und uns hilft, den ganzen Ballast, der sich den Winter über in unserem Organismus angesammelt hat, loszuwerden. Doch obwohl der Lenz uns mit strahlendem Sonnenschein lockt, fühlen wir uns müde, abgeschlagen und antriebslos. Höchste Zeit, sich wieder mehr zu bewegen und seinem Körper etwas Gutes zu tun. Viele Wild- und Gartenkräuter helfen uns dabei, denn sie besitzen Wirkstoffe, die entweder den Stoffwechsel ankurbeln, Darm und Nieren unterstützen, Leber und Galle stärken oder die Blutzirkulation verbessern.

Vitalstoffreicher Frühlingssalat mit Löwenzahnblättern und -wurzeln

Zutaten: 1 Kopfsalat, 1 ganzer Löwenzahn, nach Belieben Karotten, Radieschen, Nüsse, dünne Hartkäsescheiben (z. B. Pecorino), Cranberrys. Für die Sobe: Essig, Öl, 1 EL Sahne, 1 TL Johannisbeergelee, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: Kopfsalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Löwenzahnwurzeln säubern, schälen und würfeln, Löwenzahnblätter in feine Streifen schneiden. Karotte und Radieschen in Scheiben schneiden. Für die Salatsobe Essig, Öl, Sahne und Johannisbeergelee verrühren und mit allen Zutaten vermischen. Salat mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Heilwirkung: Die fruchtigen und herzhaften Aromen der Salatzutaten ergänzen sich gut mit den bitteren Löwenzahnwurzeln. Bitterstoffe sind für die Verdauung wichtig: Sie unterstützen die Leber, fördern den Gallenfluss und sorgen für eine bessere Nährstoffaufnahme ins Blut.

Flohsamen für die Verdauung

Zutaten: 1–2 TL Flohsamen, 250 ml Gemüsesaft. Oder 1 TL Flohsamen, Frischkäse, 1 Scheibe Sonnenblumenbrot.

Zubereitung: Flohsamen in den Gemüsesaft einrühren. Etwas warten, bis der Samen aufquillt. Außer aufs Brot können Sie Flohsamen auch ins Müsli mischen. Bitte beachten: Nach dem Genuss von Flohsamen mindestens 2 Gläser Wasser trinken!

Heilwirkung: Die winzigen Samen regen die Darmtätigkeit an, sie binden Fette und Schadstoffe.

So winzig wie Flöhe sind die Samen von Plantago ovata, einem Wegerichgewächs, das in Nordafrika, Spanien und Teilen Asiens beheimatet ist. Flohsamen sind reich an Schleimstoffen und fettem Öl

Fotos: Flora Press/U. Pechloff, MSL/Irene Lehmann (4), Hans Reinhard

Ackerhalm-Tinktur stärkt die Knochen und stützt das Bindegewebe

Zutaten: 50 g getrocknetes oder 75 g frisches Ackerschachtelhalm-Kraut, 1 l Wodka, 1 Glasgefäß

Zubereitung: Ackerschachtelhalm klein schneiden und in das Glas geben. Bis zum Rand mit Wodka auffüllen und 6 Wochen lang stehen lassen. Regelmäßig schütteln. Die Tinktur filtern und in dunkle Tropfflaschen (Apotheke) füllen.

Anwendung: 3–6 Monate lang 3x täglich 30–40 Tropfen der Tinktur einnehmen.

Wohlfühlen mit frischen Kräutern

In ihrem neuen Buch „Kuren für Körper und Seele“ spannt die Gründerin der Freiburger Heilpflanzenschule Ursel Bühring den Bogen aber noch viel weiter.

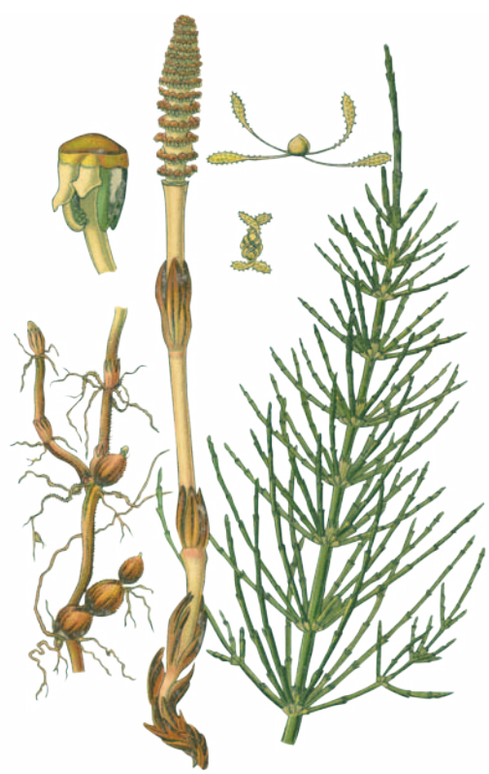
Frau Bühring, Sie beziehen sämtliche Körperorgane in Ihr Kurprogramm ein. Lässt sich diese Art der Organpflege überhaupt in den Alltag integrieren?

URSEL BÜHRING: Das war eine der Grundvoraussetzungen für dieses Buch. Es gibt viele Möglichkeiten, etwas für seine Gesundheit zu tun, ohne dass man sein gewohntes Leben gleich auf den Kopf stellt. Jeder kann selbst bestimmen, welche Organe er unterstützen möchte und wie lange.

Unabhängig von der Jahreszeit? Oder sollte man sich besser an den Kräutern der jeweiligen Saison orientieren?

URSEL BÜHRING: Das wäre eine Variante. Wer Spaziergänge in der Natur liebt und sich ein wenig mit Wildkräutern auskennt, sucht sich die entsprechenden Pflanzen für seine Kur selbst. Für eine entschlackende Frühjahrskur bieten sich Löwenzahn, Bärlauch, Spitzwegerich, Brennnessel und junge Birkenblätter an. Im Sommer Ackerschachtelhalm, Johanniskraut, Schafgarbe oder Kamille.

In der Natur findet man den Acker-Schachtelhalm, an Bachufern, auf feuchten Wiesen und Äckern. Er bildet keine Blüten, sondern vermehrt sich über Sporen. Früher reinigte man mit dem Kraut Gegenstände aus Zinn, daher der Name Zinnkraut



Fotos: Interfoto, MSL/Irene Lehmann (6); Zeichnungen: Bildagentur-Online/Tschanz-Hofma, Mauritius

Die Mariendistel (Silybum marianum) stammt aus Südeuropa und Nordafrika. Besonders auffallend sind die großen, grün-weiß marmorierten, stacheligen Blätter. Medizinisch werden aber nur die harten Samen verwendet. Sie enthalten neben Bitter- und Gerbstoffen den Wirkstoffkomplex Silymarin. Er stärkt die Membrane der Leberzellen und erschwert dadurch das Eindringen von Schadstoffen (Alkohol, Nahrungs- und Umweltgifte). Darüber hinaus regt Mariendistel die Regeneration und die Neubildung von Zellen an. Die einjährigen Korbblütler können Sie an sonniger Stelle im Garten aussäen. Sie keimen rasch und blühen im Juli. Ab September sind die Samen erntereif.

Kraftquelle für die Leber

Zutaten für eine Tinktur: 100 g Mariendistel-Samen, 1/2 l Wodka oder Doppelkorn.

Zubereitung: Die harten Samen in der Kaffeemühle oder im Mörser zerkleinern. In eine saubere Flasche geben, mit Alkohol auffüllen und 3 Wochen lang stehen lassen. Täglich schütteln. Tinktur filtern und in Tropfflaschen aufbewahren.

Anwendung: 3x täglich 20–25 Tropfen einnehmen. Oder 1 EL feingemörserte Samen ins Müsli mischen. Dauer der Kur: 3–5 Monate

ANZEIGE

Muskelkrämpfe? Muskelschmerzen?

Welche Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Muskelkrämpfe und die daraus entstehenden Muskelschmerzen haben oft die gleiche Ursache: Eine Störung der Reizübertragung von den Nerven auf die Muskelfasern, die der Muskel zunächst teilweise und dann ganz mit äußerst schmerzhaftem Zusammenziehen beantwortet. Die Muskelkrämpfe können akut sein, aber auch chronisch werden. So kommen Muskelkrämpfe in den Beinen häufig z.B. auch beim Fibromyalgie-Syndrom (chronische Muskelschmerzen) oder bei unruhigen Beinen vor. Besonders intensiv sind die Schmerzen bei nächtlichen Wadenkrämpfen.
Ausgelöst werden Krämpfe häufig auch durch mangelnde Durchblutung, Stoffwechselstörungen oder orthopädische Fehlstellungen.

Chininsulfat entkrampft schnell

Zur Vorbeugung und Behandlung setzt das besondere Therapiekonzept mit dem Naturstoff Chinin (enthalten als Chininsulfat in Limptar® N) direkt am Ort des Geschehens an, d. h. am Muskel selbst. Den überaus schmerzhaften nächtlichen Wadenkrämpfen wird gezielt begegnet, indem die Muskelkrämpfe nachhaltig gelöst werden und dadurch der Schmerz spürbar gelindert wird. Die Häufigkeit und Schmerzintensität wird deutlich reduziert, ohne dabei die Muskelfunktion zu beeinflussen. Tabletten mit dem Wirkstoff Chininsulfat (Limptar® N) sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Tipp bei Bewegungsschmerzen*

Bei starken Schmerzen, vor allem im Bereich der Rücken- und Nackenmuskulatur* sowie bei Verletzungen, hat sich zudem die speziell entwickelte pflanzliche Schmerzsalbe Traumaplant® (rezeptfrei, Apotheke) auf Basis von hochdosiertem „Trauma-Beinwell“ als sehr wirksam erwiesen. Dies wurde aktuell bestätigt.

* infolge stumpfer Verletzungen

Apotheken-Merkzettel

Limptar® N mit dem **Wirkstoff Chininsulfat**

- löst den Krampf, nimmt so schnell den Schmerz
- akut und auch vorbeugend bei nächtlichen Wadenkrämpfen
- bei Wadenkrämpfen unterschiedlicher Ursachen

In Ihrer Apotheke

cassella med

Limptar® N 200 mg Filmtabletten. **Wirkstoff:** Chininsulfat. **Anwendungsgebiete: Limptar® N** wird angewendet zur Verhütung und Behandlung nächtlicher Wadenkrämpfe. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln. Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group. **www.limptar.de**

Traumaplant®. Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut). **Anwendungsgebiete:** Traumaplant® wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

LIM/PU/24-12/MSL

PERFORMANCE factory

Die Rosenwurz ist völlig anspruchslos und wächst in Gebirgsregionen bis in 4500 m Höhe. Im Garten begnügt sich das winterharte Dickblattgewächs mit einem sonnigen Platz im sandig durchlässigen Boden

Und im Herbst die Goldrute oder die Früchte des Weißdorns und der Wildrose (Hagebutten). Geeignete Kandidaten für eine Wohlfühlkur finden Sie auch im eigenen Kräutergarten, zum Beispiel Rosmarin, Thymian, Kapuzinerkresse, Mariendistel, Knoblauch, Rosenwurz oder Lavendel, um nur einige zu nennen.

Wie kann man sich die Wirkstoffe der Kräuter zunutze machen ?

URSEL BÜHRING: Am einfachsten geht es mit Teezubereitungen aus frischen oder getrockneten Heilpflanzen. Oder mit Tinkturen. Das ist besonders dann sinnvoll, wenn mehr als nur die wasserlöslichen Wirkstoffe aus dem Kraut herausgelöst werden sollen. Tinkturen für den Hausgebrauch sind problemlos herzustellen und praktisch in der Handhabung.

Heilpflanze der Wikinger

Seit Jahrhunderten gilt die Rosenwurz (Rhodiola rosea) in Russland und den skandinavischen Ländern als traditionelle Heilpflanze. Selbst die Wikinger nutzten sie als Stärkungsmittel und zur Blutstillung. Die Volksmedizin schätzt ihre positive Wirkung bei der Steigerung körperlicher und geistiger Ausdauer, als Mittel gegen Blutarmut, chronische Müdigkeit, nervöse Störungen und zur Verbesserung der Konzentration. Noch ist der genaue Wirkmechanismus der Inhaltsstoffe nicht erforscht, neuere Studien bestätigen jedoch, dass die Rosenwurz das Nervensystem günstig beeinflusst, die Denk- und Merkfähigkeit auch im Alter verbessert und körperlicher wie geistiger Erschöpfung vorbeugt.

Hilfe bei Alltagsstress

Rosenwurz für Nerven und Gehirn

Zutaten: 1 frische Rosenwurz-Wurzel (oder 100 g getrocknete Wurzeln aus der Apotheke), 0,7 l Wodka, 1 verschließbare Glasflasche.

Zubereitung: Die Wurzeln gründlich mit der Bürste unter fließendem Wasser säubern. Beschädigte Stellen und das feine Wurzelgeflecht entfernen. Die kräftigen Wurzeln klein schneiden, in die Glasflasche geben und mit Wodka auffüllen. 14 Tage stehen lassen, täglich schütteln, dann die Tinktur filtern und in Tropfflaschen füllen.

Anwendung: Dreimal täglich 30–40 Tropfen der Tinktur mit Tee, Wasser oder verdünntem Fruchtsaft einnehmen. Dauer der Kur: mindestens 3 Monate.

Fotos: Bildagentur-online/Tetra-Images, ddp images/J. Hemmer, MSL/Irene Lehmann (6), Okapia; Zeichnungen: akg images (2)

Zum Trocknen pflückt man die Goldruten-Blüten in knospigem Zustand (links). Sind die Blüten bereits geöffnet, werden sie frisch für Tee oder zum Ansetzen einer Tinktur verwendet

Wundkraut nannte man im Mittelalter die Gewöhnliche Goldrute (Solidago virgaurea), weil sie äußerlich auch als Wundheilmittel Verwendung fand. Die Kanadische Goldrute (Solidago canadensis, Fotos links) ist im 17. Jahrhundert aus Nordamerika in Europa eingewandert

Goldruten-Tee durchspült Nieren, Blase und Harnwege

Zutaten: Für eine Kuranwendung mit täglich 3 Tassen benötigt man 3 EL Goldrutenkraut (frisch oder getrocknet) und 450 ml Wasser.

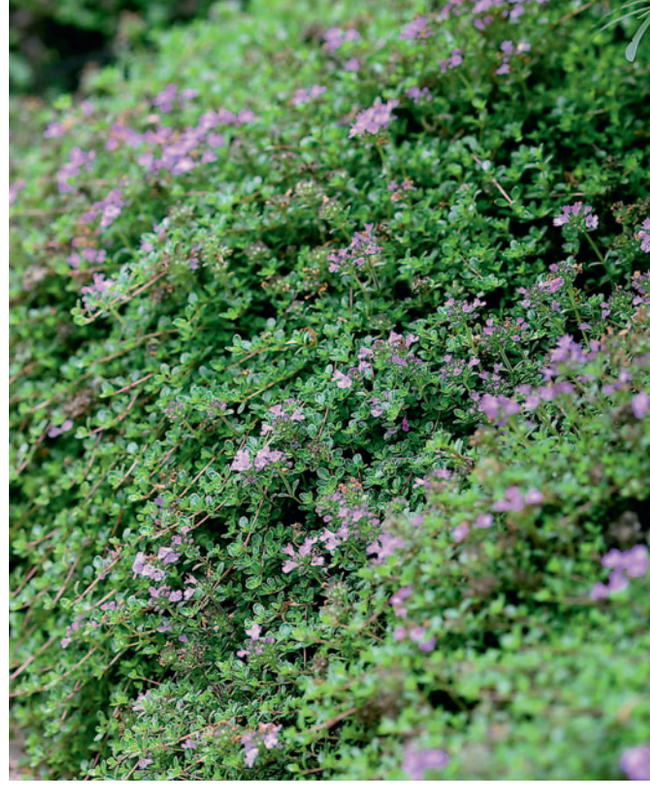
Zubereitung: Goldrute verlesen und zerkleinern. In eine Teekanne geben und mit heißem Wasser übergießen. 20 Minuten ziehen lassen, damit sich möglichst viele Wirkstoffe lösen.

Anwendung: 4 Wochen lang 3x täglich eine Tasse Tee zwischen den Mahlzeiten trinken. Goldrute steigert die Leistung der Niere, sie wirkt harntreibend, entzündungshemmend und krampflösend.

„Kuren für Körper und Seele“,
so der Titel von Ursel Bührings neuem Buch, ist eine Anregung für alle, die vorbeugend und ohne viel Aufwand etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen.
Die Vorschläge lassen sich einfach und ganz individuell in den Alltag einbinden. Aus der üblichen Frühjahrskur wird so ein ganzjähriges Vorbeugungs- und Stärkungsprogramm für alle Körperorgane.
190 Seiten, Ulmer-Verlag, 24,90 Euro

Aber nicht jeder verträgt Alkohol. Eine Mariendistel-Tinktur zur Regenerierung alkoholbedingter Leberschäden wäre dann wohl nicht die richtige Wahl.
URSEL BÜHRING: Das ist vollkommen richtig. Deshalb empfehle ich in solchen Fällen auf Fertigpräparate aus der Apotheke zurückzugreifen, auf Kapseln oder Pulver mit einem garantierten Mindestgehalt an Silymarin, dem Hauptwirkstoff der Mariendistel.
Welche Alternativen gibt es zur Kur mit jahreszeitlich abgestimmten Kräutern?
URSEL BÜHRING: Im Grund haben sie alle Möglichkeiten: Entweder wählen Sie bestimmte Organe aus, die Ihnen Probleme bereiten und stärken diese mit den dafür infrage kommenden Kräutern. Oder Sie gehen systematisch vor und widmen sich jeden Monat einem bestimmten Organ. In meinem Buch finden Sie einen Kur-Fahrplan, ausgearbeitet für zwei Jahre, der jeden Monat ein bestimmtes Organ in den Mittelpunkt stellt.
Mitunter tritt eine Besserung aber erst nach einer längerfristigen Einnahme ein. Lassen sich Kräuterkuren beliebig verlängern?

Den höchsten Wirkstoffgehalt hat Thymian während der Blüte. Der zierliche Lippenblütler entwickelt sein volles Aroma aber nur auf mageren Böden und in voller Sonne. Thymian ist immergrün, daher ist die Ernte ganzjährig möglich. Ein kräftiger Rückschnitt nach der Blüte hält die Pflanze gesund und kompakt



Thymian reinigt die Atemwege

Balsam für die Bronchien: Thymian-Honig und -Tee

Zutaten für 1 Glas: 2 Handvoll frischer bzw. getrockneter Garten- oder Feld-Thymian, 500 ml dünnflüssiger Honig.

Zubereitung: Thymian säubern, nicht waschen, und mit der Schere klein schneiden. In ein Glas geben, mit Honig auffüllen und verschließen. 3–5 Wochen ans Fenster stellen, gelegentlich mit einem sauberen Löffel umrühren. Durch ein Sieb filtern und in ein Glas mit Schraubdeckel füllen

Anwendung: Der Honig verstärkt die Wirkung des Thymian-Tees. Während der vierwöchigen Kur trinkt man 3x täglich eine Tasse zwischen den Mahlzeiten. So bereiten sie den Tee zu: 1 TL klein geschnittenes Thymiankraut mit 150 ml heißem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen, filtern, dann langsam trinken. Eine Thymian-Tee- und -Honig-Kur schützt die Lungen vor der Besiedlung mit Keimen, die Atemwegserkrankungen verursachen. Thymian-Tee eignet sich auch gut für Mund- und Rachenspülungen.

Fotos: Flora Press/Visions, MSL/Irene Lehmann (3), Heike Schmidt-Röger aus „Kuren für Körper und Seele"/Ulmer

Buchweizen-Tee verbessert die Blutzirkulation

Zutaten für 1 Tasse: 2 TL zerkleinertes Buchweizen-Kraut, frisch oder getrocknet, 150 ml Wasser.
Zubereitung: Das Kraut mit heißem Wasser übergießen und 10–20 Minuten ziehen lassen.
Anwendung: 4 Wochen lang 3–4x täglich 1 Tasse trinken. Buchweizen schützt die Blutgefäße.

Gesundheit geht durch den Magen

URSEL BÜHRING: Wenn Sie mehrere Wochen hintereinander bestimmte Kräuter zu sich nehmen, egal in welcher Form, kommt es zu einem Gewöhnungseffekt, das heißt, die Wirkung lässt allmählich nach. Andererseits sind zum Beispiel bei einer Ackerschachtelhalm-Kur für den Bewegungsapparat 3–6 Monate üblich, um ein nachhaltiges Ergebnis zu erzielen. Wichtig ist in jedem Fall, dass die empfohlene Tagesdosis nicht überschritten wird.

Was kann man zusätzlich tun, um den Kureffekt zu verstärken?

URSEL BÜHRING: Ausreichend Bewegung an der frischen Luft, genügend Schlaf, wenig Stress und ein wenig Disziplin beim Essen – damit schaffen Sie gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Kur. Bei allem Ehrgeiz sollten aber die Freude über das gewonnene Wohlbefinden und der Spaß am Genuss nicht zu kurz kommen, denn viele Kräuter haben beachtliche kulinarische Qualitäten, die es zu entdecken gilt.

Irene Lehmann

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

sind **„Pflanzentherapien in der Frauenheilkunde“** unser Themenschwerpunkt. Die Heilpraktikerin und Dozentin an der Freiburger Heilpflanzenschule Helga Ell-Beiser zeigt mit einfachen Beispielen, wie Heilpflanzen, Wickel und Waschungen bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden helfen können

ANZEIGE

Thema: Spannungs-Kopfschmerzen

Neue Erkenntnisse

Euminz® – pflanzlich und so stark wie eine Kopfschmerztablette

Über 50 Millionen Deutsche leiden regelmäßig unter Kopfschmerzen. Jede zweite Attacke zählt zur Kategorie Spannungskopfschmerz; auch Kinder sind immer häufiger davon betroffen. Dauerbelastung oder auch Bewegungsmangel können Spannungskopfschmerzen begünstigen.

So entsteht Spannungs-Kopfschmerz

Neueste Untersuchungen zeigen, dass der Schmerz oft mit Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich beginnt. Die Verengung der Blutgefäße führt zu einem Spannungskopfschmerz, der langsam über die Nervenbahnen zu den Schmerzpunkten an Schläfe und Stirn weitergeleitet wird.

Pflanzliche Alternative zu Chemie

Chemisch-synthetische Schmerzmittel bieten zwar schnelle Linderung, sind aber aufgrund von Verträglichkeitsproblemen nicht immer ratsam. Heute wird daher immer öfter auf das pflanzliche Arzneimittel Euminz® (rezeptfrei in der Apotheke) gesetzt, eine hochwirksame Alternative mit sehr guter Verträglichkeit.
Nur Euminz® enthält ein speziell entwickeltes medizinisches Konzentrat der echten Arznei-Pfefferminze, welches sogar bei stärkeren Attacken vom Spannungskopfschmerz zuverlässig hilft.

Schmerzpunkte beispielhaft dargestellt

Euminz® wirkt so stark wie eine Kopfschmerztablette.

Großflächig auf Nacken, Schläfen und Stirn aufgetragen, also genau dort, wo der Spannungskopfschmerz sitzt, dringt der pflanzliche Wirkstoff schnell zu den Schmerzpunkten vor und aktiviert die körpereigenen Systeme zur Schmerzabwehr. Bereits nach wenigen Minuten setzt die entspannende und schmerzlindernde Wirkung ein und das bei sehr guter Verträglichkeit.

Das pflanzliche Kopfschmerzmittel bei Spannungskopfschmerzen

- Wirkt schnell und stark
- Äußerliche Anwendung auf Nacken, Stirn und Schläfen
- Sehr gut verträglich – auch für Kinder, Schwangere und Magenempfindliche geeignet

Nur in Ihrer Apotheke

Euminz®. Wirkstoff: Pfefferminzöl. **Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen Anwendung bei leichten und mittelschweren Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Hinweis: Anhaltende, unklare oder neu auftretende Beschwerden bedürfen der ärztlichen Abklärung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln. Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group. Stand: 01/2012 **www.euminz.de** EUM/PU/07-12/MSL

PERFORMANCE factory