Kraftvolle Helfer
Heilkräuter wie Salbei, Thymian, Minze oder Rosmarin, allesamt mit einer keimtötenden Wirkung, gehören zu den wichtigsten Zutaten des 4-Diebe-Essigs

FOLGE 4: ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

Die Heilpflanzen-Schule

Der Hals kratzt, die Nase tropft, man fühlt sich schlapp und antriebslos – in der kalten Jahreszeit sind wir besonders anfällig für Grippe und Erkältungen. Begünstigt werden diese Infekte unter anderem durch mangelnde Durchblutung, trockene Heizungsluft, Stress und ein geschwächtes Immunsystem. Welche Hausmittel und Heilpflanzen helfen, und wie man sich besser vor einer Ansteckung schützen kann, verrät Ursel Bühring, die Leiterin der Freiburger Heilpflanzenschule

Traditionelles Heilmittel: der 4-Diebe-Essig

Als 1720 in Marseille die Pest wütete, plünderten 4 Diebe die Pesttoten, ohne sich anzustecken. Man schnappte sie und versprach ihnen die Freiheit, wenn sie das Geheimnis ihrer Immunität verrieten. Ein spezieller Kräuteressig, der in ähnlicher Rezeptur heutzutage bei grippalen Infekten angewendet wird, schützte sie offenbar vor der Pest.

Zutaten: Je 1 EL getrocknete od. 2 EL frische Blätter von Wermut, Rosmarin, Salbei, Minze und Thymian, 1 EL Lavendelblüten, je 3 Gewürznelken und Knoblauchzehen, je 1/2 TL gemahlener Zimt und Muskatnuss, 500 ml milder Weinessig.

Zubereitung: Die Kräuter grob zerkleinern, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten in ein verschließbares Glasgefäß geben und 14 Tage an einem warmen Ort ziehen lassen, täglich schütteln. Durch einen Filter gießen und in saubere Flaschen füllen.

Anwendung: Vorbeugend oder bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich 3x täglich 2 EL Essig mit einem Glas Wasser verdünnt trinken oder damit gurgeln.

Mit bloßem Auge sind die winzigen Übeltäter nur unter dem Mikroskop sichtbar, dafür spüren wir es umso deutlicher, wenn sich Grippe- und Erkältungsviren in unseren Schleimhautzellen einnisten. In der kalten Jahreszeit finden die Erreger ideale Bedingungen. Wobei nicht die Kälte, sondern schnupfende, hustende Mitmenschen die Auslöser von Infektionen sind. Über feine Tröpfchen in der Atemluft oder direkte Kontakte mit Erkrankten gelangen die Viren in die oberen Atemwege und wandern in die Bronchien und Nasennebenhöhlen. Je schwacher das Immunsystem ist, desto schneller breiten sich die Erreger aus. In vielen Fällen können Heilpflanzen die Beschwerden lindern und die Abwehrkräfte stärken. Welche besonders wirkungsvoll sind, wie man sie gezielt einsetzt, erklärt Ursel Bühring.

Ursel Bühring: Es gibt eine Reihe von Pflanzen, die erfolgreich Bakterien-, Pilz- und Virusinfektionen therapieren. Dazu zählen zum Beispiel Thymian, Salbei, Meerrettich, Kapuzinerkresse, Knoblauch, Ingwer und Melisse. Bei einer beginnenden Erkäl-

Vorbeugen mit Meerrettich und Honig

Zutaten: Frische Meerrettichwurzel, Bienenhonig.

Zubereitung: Meerrettich in der erforderlichen Menge schälen und reiben, möglichst rasch, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen. Die doppelte Menge Honig dazugeben. Abgedeckt über Nacht ziehen lassen und am nächsten Tag durch ein Sieb filtern oder die Honig-Meerrettich-Mischung in ein Schraubglas füllen und kühl stellen.

Anwendung: Sowohl Honig wie Meerrettich besitzen antibakterielle Inhaltsstoffe. Sie fördern die Durchblutung, lindern Erkältungen und und stärken die Abwehrkräfte. Bei Husten und Schnupfen 3x täglich 1/2 bis 1 TL einnehmen. Vorbeugend, oder wenn die Erkältung schon da ist, zur Stärkung des Immunsystems die Kur mindestens 2 Wochen fortsetzen.

Fotos: MSL/Irene Lehmann

Medizin, die schmeckt: Dreifachschutz mit Ingwer, Zitrone und Melisse

Zutaten für 2 Marmeladengläser:
2 Bio-Zitronen, 1 Bund Zitronenmelisse, 1 Ingwerknolle, Bienenhonig, flüssig.

Zubereitung: Zitronenschale abreiben, Melisse in Streifen und Ingwer in kleine Würfel schneiden. Schichtweise in saubere Gläser füllen. Etwas Zitronensaft und so viel Honig dazugeben, dass die letzte Schicht komplett bedeckt ist. Gläser verschließen und 2–3 Wochen stehen lassen, dann die entstandene Flüssigkeit abgießen. Gläser mit Weißwein auffüllen und nochmals 2 Wochen stehen lassen, das ergibt einen feurigen Ingwerwein.

Anwendung: Teelöffelweise mehrmals täglich den Saft pur oder im Tee einnehmen. Ingwer vertreibt Erkältungsviren, die Zitronen liefern Vitamin C und die Melisse hemmt die Bildung von Herpes-Bläschen.

Die Mischung macht's
Zitronenmelisse (Melissa officinalis), eine unserer ältesten Heilpflanzen, kombiniert Ursel Bühring mit Ingwer und Zitrone

Fotos: MSL/Irene Lehmann; Zeichnung: Getty

Bewährte Hausrezepte

tung kann man sich auch die Wirkung von Mädesüß (Filipendula ulmaria) zunutze machen. Es enthält Salizin, den Ausgangsstoff des bekannten Aspirins. Außerdem ist es wichtig, viel zu trinken, insbesondere Erkältungstee (siehe Husten- und Grippeteemischungen auf Seite 88).
Ein altes, bewährtes Mittel ist das Knoblauch-Thymian-Brot. Dazu streicht man Butter und Honig auf eine halbe Scheibe Brot, belegt sie mit Knoblauch, der vorher in feine Scheiben geschnitten wird, und mit viel Thymian. Dreimal täglich essen. Schmeckt überraschend gut."

Was kann man bei den ersten Anzeichen einer Erkältung tun?

Ursel Bühring: Ruhe gönnen, ausreichend schlafen, warme Kleidung, hauptsächlich die Füße warm halten, leichte, vitaminreiche Kost, täglich frische Luft genießen und heißen Tee trinken, etwa 2 Liter pro Tag. Besonders bewährt sind schweißtreibende Teemischungen mit Holunder- und Lindenblüten. Die Wärmereize regen die Schweißdrüsen an, was zu einer erhöhten Aktivität des Stoffwechsels und des Immunsystems führt. Anhaltendes Schwitzen lässt die Erkältung in vielen Fällen schon im Anfangsstadium abklingen.

Ist es sinnvoll, Heilpflanzen auch bei einer Virusgrippe einzusetzen?

Ursel Bühring: Wenn keine schwerwiegenden Vorerkrankungen bestehen, durchaus. Bei einer Grippe ist häufig das Herz stark belastet, daher

Grippe oder Erkältung?

Die Symptome sind zu Beginn oft dieselben: Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen, begleitet von einer allgemeinen Mattigkeit. Häufig kommen Frösteln und Fieber hinzu. Während eine Erkältung bzw. ein grippaler Infekt – beide Begriffe bezeichnen dieselbe Erkrankung – einen mehr oder weniger leichten Verlauf nimmt und nach etwa zwei Wochen abgeklungen ist, beginnt eine echte Grippe, auch Virus- oder Influenza-Grippe genannt, meist plötzlich und mit heftig zunehmenden Beschwerden. Im schlimmsten Fall kann sie zu Entzündungen der Lungen, des Herzmuskels und des Hirngewebes führen. Sowohl Erkältungen wie Grippeerkrankungen werden durch Viren verursacht, daher ist der Einsatz von Antibiotika in der Regel wenig sinnvoll, es sei denn, es kommt eine bakterielle Infektion hinzu. Rund 200 verschiedene Virus-Arten wurden als mögliche Auslöser von Erkältungen wissenschaftlich nachgewiesen. Weitaus gefährlicher als Erkältungsviren sind die Grippe- bzw. Influenza-Viren, sie können sowohl Menschen wie Tiere befallen und sich rasch genetisch verändern.

Ingwer (Zingiber officinale) wächst hauptsächlich in den Tropen und Subtropen. Verwendet wird ausschließlich das Rhizom (unterirdisches Speicherorgan)

In der Schärfe liegt die Kraft

Ingwer-Öl wärmt und lindert Verspannungen

Zutaten: 1 handgroße Ingwerknolle, 100–200 ml naturbelassenes Sesam-Öl.

Zubereitung: Ingwer fein raspeln, nicht schälen! Viele ätherische Öle befinden sich direkt unter der Schale. Die Ingwermasse mit einem Tuch auspressen und zu dem Saft das Sesam-Öl geben im Verhältnis 1:5. Zum Aufbewahren in verschließbare Flaschen füllen.

Anwendung: Sanft einmassiert, lindert das wärmende und durchblutungsfördernde Ingwer-Öl Nackensteifigkeit, Muskel- und Gelenkbeschwerden sowie durch Verspannung ausgelöste Kopfschmerzen. Vor der Massage gut schütteln.

Bei hohem Fieber sollte man Ingwer innerlich, zum Beispiel als Tee, nicht einnehmen. Gegen eine äußere Anwendung spricht jedoch nichts.

Falsche Kapern

Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse kann man in Essig konservieren, ebenso die Samen. Sie enthalten in konzentrierter Form alle heilsamen und kulinarischen Eigenschaften der ein- bis mehrjährigen Kletterpflanze. In der Küche verwendet man sie ähnlich wie Kapern. Dafür schichtet man die jungen Samenkapseln in ein Glas mit Schraubverschluss und bestreut sie mit Salz und etwas Wasser, damit das Salz feucht wird. Das Glas leicht schütteln und eine Woche in den Kühlschrank stellen. Anschließend in einem Sieb mit Wasser abspülen. Die falschen Kapern wieder ins Glas geben, bis zum Rand mit Essig auffüllen, verschließen und kühl lagern.

gehören zu einer umfassenden Therapie unbedingt Bitterstoffe, wie sie beispielsweise in Ingwer- und Engelwurztee vorhanden sind. Sie kräftigen den erschöpften Körper, unterstützen das Immunsystem, die Durchblutung der Herzkranzgefäße und regen zudem die Schweißbildung an. Auch den herzstärkenden Weißdorn kann man als Tee (Blüten, Blätter und Früchte) einsetzen, um einer Herzmuskelschwäche vorzubeugen.

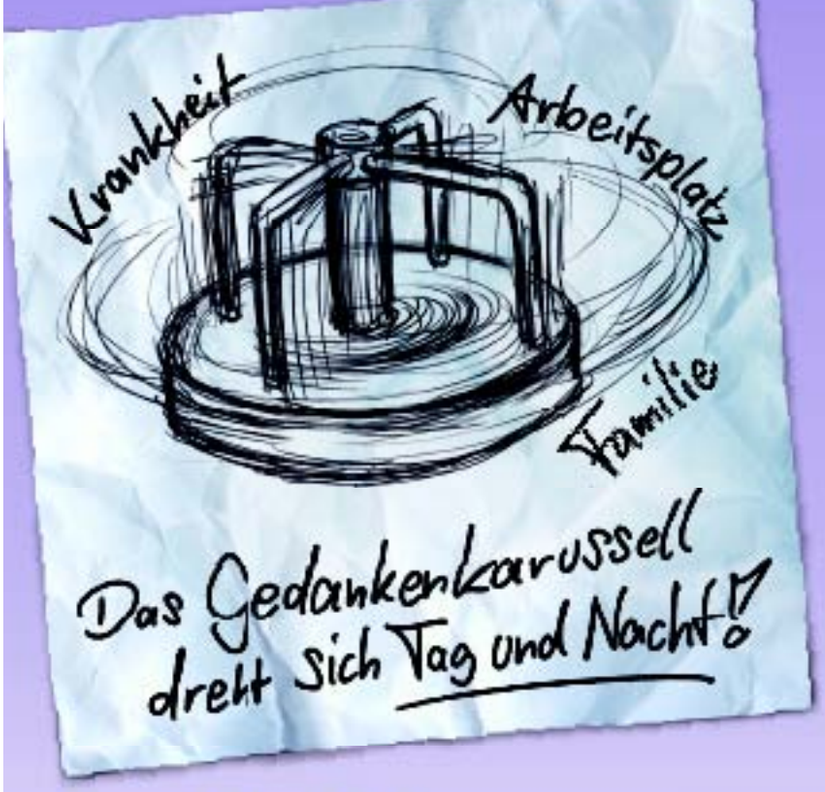
Wie wirken pflanzliche Antibiotika?

Ursel Bühring: Sie verfügen über äußerst komplexe Wirkmechanismen und sind bei Viruserkrankungen ebenso erfolgreich wie bei bakteriellen Infektionen – und zwar nebenwirkungsfrei. Während klassische Antibiotika oft die nützlichen Darmbakterien vernichten, unterstützen viele Heilpflanzen das körpereigene Abwehrsystem. Die pflanzliche Therapie ist vor allem für Kinder von Bedeutung, für die eine möglichst schonende Behandlungsform erwünscht ist. Erstaunlich ist außerdem, dass es zu keiner Resistenzbildung der

Pflanzliche Antibiotika

Kapuzinerkresse und Meerrettich bereichern mit ihrer pikanten Würze nicht nur den Speisezettel, sie sind auch in der Lage, Krankheitserreger in Schach zu halten. Mit ihrem vielfältigen Wirkungsspektrum sind sie herkömmlichen Antibiotika sogar überlegen: Sie verhindern die Vermehrung von Bakterien und Viren, und das oft gleichzeitig. Zu über 90 Prozent werden Grippe und grippale Infekte von Viren verursacht, gegen die klassische Antibiotika wenig ausrichten können. Hinzu kommt, dass bei unsachgemäßer Anwendung immer mehr Bakterien gegen das einstige Wundermittel der Medizin resistent werden. Um sich vor Fraßfeinden und Keimen zu schützen, produzieren die Helfer aus der Pflanzenwelt antibiotisch wirkende Scharfstoffe wie Senföl-Glycoside oder ätherische Öle. Sie sind zwar schwächer als synthetisch hergestellte Antibiotika, dafür vernichten sie nicht die für uns nützlichen Darmbakterien und stärken dadurch indirekt unser Immunsystem.

Fotos: MSL/Irene Lehmann; Zeichnung: Mauritius



Innere Unruhe?
Angstgefühle? Schlafstörungen?

Wenn die Gedanken in ständiger Sorge um die eigene Gesundheit, die Familie oder den Arbeitsplatz kreisen, ist man tagsüber oft unkonzentriert und weniger leistungsfähig und kann nachts nicht mehr richtig schlafen. Hinzu kommen oft körperliche Beschwerden. Einen Ausweg aus dieser Situation zu finden ist der Wunsch vieler Betroffener.

Wie kann Lasea® Ihnen helfen?

Lasea® wirkt anders als Beruhigungs- oder Schlafmittel, denn es optimiert die Reizfilter-Funktion des Nervensystems und hilft so, kreisende Gedanken und innere Unruhe in den Griff zu bekommen.

Was macht Lasea® so einzigartig?

Lasea® enthält ein für Unruhezustände und Angstgefühle patentiertes Lavendelöl. Die einzigartigen Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass wichtige Botenstoffe der Reizverarbeitung im Nervensystem wieder ins Gleichgewicht kommen. Dadurch optimiert sich die Arbeit der Nervenzellen – die Betroffenen fühlen sich entspannt, die Gedanken kommen zur Ruhe. In der Folge können sie wieder besser schlafen und bekommen neue Energie für die täglichen Herausforderungen.

Lasea® 80 mg/Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei längerlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Spitzner Arzneimittel – Ettlingen

Erkältungstees, die helfen und schmecken

Ob Schnupfen, Husten, Nasennebenhöhlen- oder Halsentzündung: Mit der passenden Teemischung, die Sie selbst zusammenstellen können (die Zutaten finden Sie auf der Wiese, im Garten oder in der Apotheke), spülen Sie Erkältungs- und Grippeerreger einfach weg. Es wird empfohlen, 3–6 Wochen lang 3x täglich 1 Tasse zu trinken.

Zubereitung: Für 1 Tasse (150–200 ml) nimmt man 1–2 gestrichene Teelöffel (TL) getrocknete oder die doppelte Menge frischer, klein geschnittener Kräuter. Mit kochendem Wasser übergießen und 3–10 Minuten ziehen lassen. Anschließend filtern und nach Belieben mit Honig süßen.

Erkältungs-Tee

Zutaten: Holunderblüten, Lindenblüten, Weißdornblätter und -blüten, Hagebuttenfrüchte und Melissenblätter. 2 TL mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten bedeckt ziehen lassen.

Reizhusten-Tee

Zutaten: Huflattichblätter, Spitzwegerichblätter, Königskerzenblüten, Malvenblüten, Süßholzwurzel. 1 TL mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, 1,5 Std. ziehen lassen, abgießen und schluckweise 3x täglich trinken, jeweils frisch zubereitet.

Auswurffördernder Brust-Tee

Zutaten: Fenchel- und Anissamen, Süßholzwurzel, Thymiankraut, Königskerzenblüten. 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10 Minuten bedeckt ziehen lassen.

Fieber-Grippe-Tee

Zutaten: Lindenblüten, Mädesüßblüten, Wurzeln der Engelwurz, Weißdornblätter und -blüten, Kamilleblüten oder Melissenblätter. 1 TL mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen. Mit Ingwer, etwas Zitrone und Honig würzen.

Sinusitis-Tee (bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen)

Zutaten: Thymiankraut, Kamilleblüten, Schlüsselblumenblüten, Holunderblüten, Löwenzahnblätter. 1 TL mit heißem Wasser übergießen. 7 Min. bedeckt ziehen lassen. Mindestens 6 Wochen lang 3–5x täglich 1 Tasse trinken.

Grüne Apotheke

Bakterien kommt, was bei gewöhnlichen Antibiotika häufig dann der Fall ist, wenn die Einnahme des Medikaments unterbrochen oder vorzeitig beendet wird.

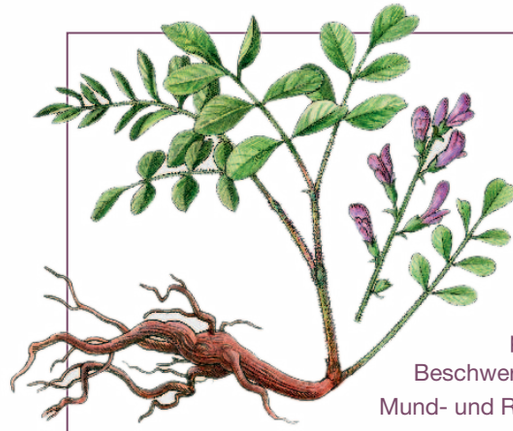
Wie kann man Grippe- und Erkältungskrankheiten vorbeugen?

Ursel Bühring: In den Wintermonaten ist eine regelmäßige Zufuhr von Senfölen durchaus sinnvoll. Natürliche Lieferanten sind Kreuzblütler wie Kapuzinerkresse, Meerrettich, Brokkoli, Wirsing, Rosenkohl, Rettich, Raps und Kresse.

Wo sehen Sie die Grenzen für den Einsatz pflanzlicher Heilmittel bei einer Virusgrippe?

Ursel Bühring: Bei höherem, länger andauerndem Fieber, starken Schmerzen, Unsicherheiten bezüglich der Ursache und chronischen Erkrankungen sollte man einen Arzt zu Rate ziehen. Therapiebegleitend kann man aber auch in solchen Fällen gezielt Heilpflanzen einsetzen.

Irene Lehmann



Arzneipflanze des Jahres 2012

Süßholz (Glycyrrhiza glabra) die aktuelle Arzneipflanze des Jahres, lindert Beschwerden bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums, bei Sodbrennen, Husten, Asthma sowie Magengeschwüren. Für einen Tee 2 TL geschnittene Süßholzwurzeln mit ½ Liter Wasser zum Kochen bringen. Einige Minuten kochen lassen, abgießen und 3–5 mal täglich 1 Tasse trinken. Auch Lakritze-Liebhaber schätzen den ursprünglich in Indien, China und dem östlichen Mittelmeer beheimateten Schmetterlingsblütler, der dem beliebten Naschwerk sein typisches Aroma gibt.

Heilkräftiger Salbei

„Warum sollte ein Mensch sterben, in dessen Garten Salbei wächst?“ Dieser Merksatz kursierte bereits im 14. Jahrhundert an der ältesten medizinischen Fakultät Europas, im italienischen Salerno. Auf die antibakterielle, gegen Pilze und Viren wirksame Kraft von Salvia officinalis, dem Gartensalbei, vertrauen wir auch heute noch bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums, bei übermäßigem Schwitzen und Blähungen. Für 1 Tasse Tee 1 TL getrocknete bzw. die doppelte Menge frischer Salbeiblätter mit heißem Wasser überbrühen, 3 Min. ziehen lassen und 3x täglich 1 Tasse trinken, maximal 4 Wochen lang. Für äußere Anwendungen, zum Beispiel zum Gurgeln, den Tee 10 Minuten ziehen lassen.

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

lautet unser Thema **„Frühjahrs- und Fastenkur mit Wildkräutern.“** Die Zutaten für leckere Frischpflanzensäfte, Stoffwechsel anregende Kräuterbrühen, entschlackende Fasten-Tees und erfrischende Fußbäder stammen allesamt von der Wiese. Löwenzahn, Labkraut, Spitzwegerich, Sauerampfer und Brennnessel vertreiben die Frühjahrsmüdigkeit, bringen frische Energie und den Organismus in Schwung.

Die Freiburger Heilpflanzenschule bietet auch dieses Jahr wieder umfassende Phytotherapie-Ausbildungen sowie Fachseminare für Angehörige aus Heil- und Pflegeberufen, Erzieher, und interessierte Laien an.
Freiburger Heilpflanzenschule,
Zechenweg 6, 79111 Freiburg
Telefon 07 61/55 65 59 05

www.heilpflanzenschule.de

Fotos: F1 Online, Getty (2), MSL/Irene Lehmann