

Erbstzeit ist Erntezeit. Tiefblaue Schlehen, orangerote Hagebutten, Sanddornbeeren, Weißdorn, Wild-Apfel oder Mispeln locken Sammler, Schlemmer und gesundheitsbewusste Naturfreunde in Wald und Flur. Denn viele Wildfrüchte kann man nicht nur zu leckeren Säften, Mus und Gelee verarbeiten, sondern auch zu heilsamen Hausmitteln. Welche Früchte, Kräuter und Wurzeln sich dafür eignen und was bei der Herstellung zu beachten ist, erklärt unsere Pflanzenexpertin.

URSEL BÜHRING: "Im Spätsommer und Herbst gibt es besonders viele wilde Früchte, die hervorragende Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Gerbstoffen, Fruchtsäuren und Pektin sind. Ob Weißdorn, Heidelbeeren, Brombeeren, Holunder, Kornelkirschen, Berberitzen, Schlehen oder die Früchte der Eberesche: Sie können diese zum Teil sehr alten Kultur- und Heilpflanzen auch Beruhigt und entspannt: Hopfen-Sherry

Zutaten: Sauberes Glasgefäß, frische oder getrocknete Hopfenzapfen, trockener Sherry, 100 - 200 g Kandíszucker pro Liter Sherry. Zubereitung: Glas zur Hälfte mit Hopfenzapfen füllen und mit Sherry bis zum Rand aufgießen. 2 – 3 Wochen an einen warmen Ort stellen. Das Gefäß täglich schütteln, dadurch werden die Wirkstoffe besser freigesetzt. Anschließend abgießen, den Kandiszucker zugeben und nachreifen lassen. Je älter der Likör ist, desto besser schmeckt er. Anwendung: Bei Bedarf vor dem Einschlafen ein Likörglas voll trinken. Hopfenzapfen geben nicht nur Bier die typische würze, sie sorgen auch für einen ruhigen Schlaf. Bei nervösen Einschlafstörungen, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Erschöpfungszuständen erweist sich das Zusammenspiel von Harzen, ätherischen Ölen, Flavonoiden, Gerbstoffen und Bittersäuren als wohltnend und entspannend.

Flinker Schlinger Hopfen (Humulus lupulus) kann bis zu 12 m lange Triebe bilden. Das Hanfgewächs

ist zweihäusig d. h. es hat gleichzeitig männliche und weibliche Blüten



Die Heilpflanzen-Schule

Was unseren jagenden und sammelnden Vorfahren das Überleben in strengen Wintermonaten sicherte, schätzen wir heute als Bereicherung für Küche und Hausapotheke. Wildobst und die Wurzeln von Löwenzahn, Nelken- und Blutwurz sind reich an gesunden Vitaminen und Vitalstoffen. Welche köstlichen und gesundheitsfördernden Liköre, Kräuterbitter, Tees und Tinkturen sich daraus zaubern lassen, zeigt Ursel Bühring, die Leiterin der Freiburger Heilpflanzenschule



Schlummerkissen

Zutaten: 2 Handvoll getrocknete Hopfenzapfen (selbst gesammelt oder aus der Apotheke), 1 Kissenhülle 20 x 20 cm, evtl. Füllwatte.

Zubereitung: Kissen mit Hopfenzapfen füllen (ev. Lavendelblüten dazugeben). Die offene Seite so zunähen, dass sie problemlos wieder geöffnet werden kann: einmal monatlich wird der Hopfen auswechselt.

Anwendung: Legen Sie das Kissen auf das Kopfkissen neben Ihren Kopf. Die leicht flüchtigen ätherischen Hopfenöle entfalten durch Ihre Wärme und Bewegungen ihre beruhigende Wirkung und begleiten Sie sanft ins Reich der Träume.



0 mein schönes Land

weißdorn-wein kräftigt Herz und Kreislauf

Zutaten: 2 Handvoll frische oder getrocknete Weißdorn-Beeren, einige getrocknete Weißdornblätter und -blüten, 1 l Bio-Rotwein, 3 EL flüssigen Bienenhonig, 1 verschließbares Glasgefäß.

Zubereitung: weißdornbeeren in das Glas füllen, Blätter und Blüten dazugeben. Mit Wein auffüllen und Honig dazugeben. Glas verschließen und den Inhalt gut vermischen. 3 Wochen an einen warmen Ort stellen, täglich schütteln, anschließend durch ein feines Sieb gießen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Anwendung: Täglich über einen Zeitraum von 8–10 Wochen 1 Gläschen davon trinken. Weißdorn-Wein eignet sich zur Stärkung des Herz- und Kreislaufsystems. Besonders wirksam ist er bei nervösen Herzbeschwerden ohne organischen Befund, auch beim sogenannten Altersherz, wenn altersbedingt die Herzkraft nachlässt. Die Wirkung baut sich langsam auf und ebenso langsam wieder ab. Neuere untersuchungen haben gezeigt, dass Weißdorn bei längerer Einnahme auch Arteriosklerose vorbeugen kann. Außerdem schützt er den Herzmuskel vor aggressiven Sauerstoffradikalen.





Die Früchte des Weißdorns schmecken süßlich herb und sind im August und September erntereif Die Blüten der in Mitteleuropa heimischen Weißdorn-Arten (Crataegus) erscheinen im späten Frühjahr

Urgesund und aromatisch

für Heilzwecke nutzen. Eine gewisse Artenkenntnis ist von Vorteil, denn eine Reihe von Gehölzen hat ungenießbare oder giftige Früchte.

FRAGE: Gibt es für Wildfrüchte und Wurzeln einen ähnlich optimalen Erntezeitpunkt wie für Kräuter? URSEL BÜHRING: Wildfrüchte sollten vollreif sein, das heißt, man prüft vor der Ernte Geschmack, Färbung und Festigkeit der Früchte. Wurzeln sammelt man frühmorgens im Herbst oder auch im Frühling.

FRAGE: Welche Konservierungsmethoden eignen sich, um sich einen Wintervorrat anzulegen?

URSEL BÜHRING: Traditionell ist das Trocknen des Ernteguts ein Mittel der Wahl. Sie können Wildfrüchte und Wurzeln aber auch zu Saft, Wein, Likör, Tinktur oder Marmelade verarbeiten. Tiefgefrieren ist für die Küche, aber weniger für die Erhaltung der Heilkraft geeignet. FRAGE: Wo bewahrt man selbstgemachte Liköre, Kräuterbitter und Tinkturen auf und in welchen Gefäßen? URSEL BÜHRING: Liköre und Kräuterbitter in hellen oder dunklen Glasflaschen. Tinkturen, die ohne Zucker hergestellt werden, immer in dunklen, meist braunen Tropffläschchen, die es in Apotheken zu kaufen gibt.

Tinkturen sind lichtempfindlich, deshalb bewahrt man sie in dunklen Flaschen auf

FRAGE: Welchen Alkohol verwendet man vorzugsweise

URSEL BÜHRING: Für die Hausapotheke 32–45 %igen Korn, Wodka oder auch Gin bzw. Obstler. In der pharmazeutischen Herstellung wird in der Regel höher prozentiger Alkohol (bis 79 %) verwendet. FRAGE: Von welchen Heilpflanzen erntet man die Wurzeln? Welche stehen unter Naturschutz? URSEL BÜHRING: Die wichtigsten sind Alant, Baldrian, Bibernell, Engelwurz, Blutwurz, Beinwell, Brennnessel, Löwenzahn, Meerrettich, Wegwarte und die Wurzeln der Großen Klette. Unter Naturschutz stehen: Enzian, Eibisch und Kalmus. Die können Sie nur getrocknet in der Apotheke kaufen.

FRAGE: Eignen sich für Tee, Marmelade und Likör die Hagebutten von allen Rosen?

URSEL BÜHRING: Sofern sie nicht gespritzt sind, können neben Wildrosen auch alle Gartenrosen verwendet werden. Natürlich spielen die Größe und das Aroma eine Rolle, aber nicht die Farbe. Ich persönlich finde die schwarze Bibernellrose sehr delikat – aber das muss jeder selbst herausfinden. Ich kann Sie dazu nur ermutigen."

Muskelkrämpfe? Muskelschmerzen?

Welche Ursachen und Auswirkungen kann das haben?



Chininsulfat: Entkrampfend und somit schmerzlindernd

sind die Schmerzen bei

nächtlichen Wadenkrämp-

fen, wenn sich die Muskeln

schlagartig, unwillkürlich und be-

sonders heftig zusammenziehen.

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, der Schmerz spürbar genommen und die Häufigkeit und

letzungen, hat sich

zudem die speziell

entwickelte pflanz-

liche Schmerzsalbe

Traumaplant®

(rezeptfrei, Apotheke)

auf Basis von hochdosier-

tem "Trauma-Beinwell" als

sehr wirksam erwiesen.

Dies wurde aktuell be-

Limptar®N – mit dem Wirkstoff Chininsulfat

- ► Wirkt direkt am Muskel, löst den Krampf und nimmt so schnell den Schmerz
- Akut und auch vorbeugend bei nächtlichen Wadenkrämpfen
- ➤ Wirksamkeit schon bei geringer Dosierung



Limptar® n 200 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Chininsulfat. Anwendungsgebiete: Limptar® n wird angewendet zur Verhütung und eassella Behandlung nächtlicher Wadenkrämpfe. Cassella-med, 50670 Köln. Traumaplant®. Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut). Anwendungsgebiete: Traumaplant® wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallwerletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen Iesens Sie die nd ommannschungen, musser- und dereinsbalmetzeit nitrige stumpet Verletzungen. zu nisiken untd Nebelinfilm lage und fragen Sie Ihren Artz deer Apotheker, **Pharmazeutische Unternehmen:** Cassella-med, Gere **ulassungsinhaber:** Harras Pharma Curarina GmbH, Am Harras 15, 81373 München.

82 mein schönes Land





Hagebutten-Tee erfrischt, stärkt und heilt

Zutaten: 6 TL getrocknete oder frische Hagebutten von Wild- oder ungespritzten Gartenrosen auf 0,5 l Wasser.

Zubereitung: Getrocknete Hagebutten zerkleinern – mit dem Messer oder im Mörser –, frische halbieren. Mit kaltem Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag zusammen mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen. Durch einen Tee-oder Kaffeefilter gieben, damit die feinen Härchen der Kerne nicht in die Teetasse gelangen. Nach Geschmack mit etwas Honig süben.

Anwendung: Zur Stärkung der Abwehrkräfte & Wochen lang dreimal täglich 1 Tasse trinken. Hagebutten enthalten die Vitamine A, B, C, E und K. Auberdem Anthozyane (Farbstoffe, die freie Radikale im Körper binden), Karotinoide, Mineralien (Eísen, Magnesíum, Natríum), ätherísche Öle, Lezithin, Vanillin und Fruchtsäuren.

Hagebutten lindern Arthrose

Wissenschaftliche Studien haben die

Wirksamkeit von Hagebutten der Hundsrose (Rosa canina) bei arthrosebedingten Gelenkproblemen bestätigt. In mehreren dänischen Studien erhielten die Probanden entweder täglich 5 g Hagebuttenpulver oder ein Placebo (Scheinarzneimittel). Nach drei Monaten zeigte sich in der erstgenannten Gruppe eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit, der Gelenkschmerzen und des allgemeinen Wohlbefindens. Als Hauptwirkstoff identifizierten die Forscher ein aus einem Zuckeranteil

und Fettsäuren bestehendes Galaktolipid. Es greift bei Gelenkbeschwerden aktiv in den Entzündungsprozess ein und verhindert eine weitere Schädigung des Knorpelgewebes. Hagebuttenpulver stärke zudem die Körperzellen, so die Studienergebnisse, hemme die Ausbreitung der freien Radikale und senke das

LDL-Cholesterol, das sich in den Gefäßen ablagert und zu Arteriosklerose führt. Hagebuttenpulver kann man selbst herstellen – problematisch sind allerdings die feinen Härchen der Kerne - oder in der Apotheke kaufen.



färbt sich das Rhizom der Blutwurz (Potentilla erecta), sobald es durchgeschnitten wird. Dieser Eigenschaft verdankt das heilkräftige Rosengewächs



Blutwurz-Tinktur

seinen einpräg-

samen Namen

Zutaten: 1 Glas mit Schraubdeckel, frische, gut gesäuberte Wurzeln der Blutwurz (Potentilla erecta), 50 %iger Alkohol (z. B. Wodka)

Zubereitung: Wurzeln in kleine Stücke schneiden. Glasgefäß zur Hälfte damit füllen und mit Alkohol bis zum Rand aufgieben. 3 Wochen an einen sonnigen Ort stellen, täglich schütteln, danach durch ein feines Sieb filtern. In dunkle Tropfflaschen (Apotheke) füllen.

Anwendung: Äußerlich wird die Tinktur bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes angewandt: Als Spülung 10 Tropfen in 1 Glas Wasser geben oder unverdünnt mit dem Pinsel z.B. auf das blutende Zahnfleisch auftragen. Innerlich lindert Blutwurz Durchfallerkrankungen: 3-5 mal täglich 20-30 Tropfen in Tee oder Wasser einnehmen.









Kreisende Gedanken? Unruhe? Angstgefühle?

Jetzt hilft Lasea®, ein pflanzliches Arzneimittel

Wenn die Gedanken in ständiger Sorge um die eigene Gesundheit, die Familie oder den Arbeitsplatz kreisen, sind Schlafstörungen, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, aber auch körperliche Beschwerden oft die Folge. Einen Ausweg aus dieser Situation zu finden, ist der größte Wunsch vieler Betroffener.

Wie kann Lasea® Ihnen helfen?

Lasea® (rezeptfrei) wirkt anders als Beruhigungs- oder Schlafmittel, denn es optimiert die Reizfilter-Funktion des Nervensystems und hilft so, kreisende Gedanken 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 entspannter, die Gedanken kommen zur Ruhe. In der Folge können sie wieder besser schlafen und bekommen neue Energie für die täglichen Herausforderungen.

> Wirkstoff aus Arzneilavendel

> Nur eine Kapsel täglich

> Macht nicht müde oder abhängig



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



selbst angesetzter Kräuterlikör mit Nelkenwurz

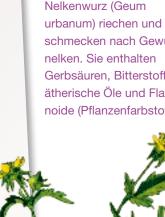
Wohlschmeckende

Magenschmeichler

Zutaten: 1 frisch ausgegrabener und gereinigter Wurzelstock der Nelkenwurz, 1 Handvoll frische oder getrocknete Blüten von Malve, Ringelblume, Kamille und Schafgarbe, ebenfalls 1 Handvoll Blätter von Pfefferminze, Melisse und zerstobenen Fenchelsamen. 0,5 l Korn oder Wodka (40%), 1 Drahtbügelglas, ca. 60 g feiner weißer Kandis.

Zubereitung: Blüten und Kräuter ins Glas geben, ebenso die klein geschnittene Nelkenwurz und den Kandis. Soviel Alkohol ins Glas füllen, dass alles gut bedeckt ist. 3 Wochen an einen warmen Ort stellen, täglich schütteln. Danach filtern, in eine saubere Flasche füllen und 2-3 Monate nachreifen lassen.

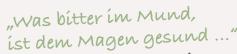
Anwendung: Den Likör gläschenweise trinken, zum Beispiel als Verdauungshilfe nach einem üppigen Essen, oder als Aperitif.





Die Wurzeln der Echten Nelkenwurz (Geum schmecken nach Gewürz-Gerbsäuren, Bitterstoffe, ätherische Öle und Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe)





... wussten schon unsere urgrobeltern. Bitterstoffe regen die Verdauung an, fördern die Fettverbrennung und stärken die Abwehrkräfte. Zutaten für einen Kräuterbitter:

Je 2 g klein geschnittene Wurzeln von Engelwurz, Ingwer, Nelkenwurz und Löwenzahn, 2 Eicheln, je 3 Nelken und Sternanis, 1 grüne Walnuss, Früchte von Kapuzinerkresse, Schlehen, Kornelkirschen und Ebereschen. Blätter von Beifub, Pfefferminze, Thymian, Salbei und Rosmarin. 1,5 l Wodka oder Korn, 40-60 g Kandíszucker. Zubereitung: Zutaten in ein Glasgefäß geben – sie sollten von Alkohol bedeckt sein – 10 Wochen in die Wärme stellen und täglich schütteln.

Danach filtern und in Flaschen füllen. Anwendung: Ein Gläschen vor dem Essen wirkt appetitanregend, nach dem Essen verdauungsfördernd.



Hochwirksam und sehr gut verträglich

ANZEIGE

Muskel-

Fast jeder zweite Erwachsene

Gelenkschmerzen – Tendenz

steigend. Neben der Muskulatur

sind vor allem die Gelenke, ins-

besondere die Knie, Schultern

ie Ursachen können

sehr unterschiedlich

sein, die Symptome hin-

gegen sind ähnlich: quälende

Schmerzen an den betroffenen

Stellen, die die Beweglichkeit

stark einschränken. Gerade jetzt

ist regelmäßige Bewegung aber

entscheidend für den Heilungs-

prozess. Um wieder unbe-

schwert aktiv sein zu können,

bedarf es schneller Hilfe.

leidet unter Muskel- und

und Hüften, betroffen.

und Gelenk-

schmerzen?

Heute suchen immer mehr Betroffene nach natürlichen, wirksamen Behandlungsformen. Eine einzigartige, speziell zur Schmerzlinderung selektierte Arzneipflanze ist "Trauma-Beinwell". Aus ihren Blättern wird ein hochdosierter und sehr gut verträglicher Wirkstoff gewonnen, der nur in der Schmerzsalbe Traumaplant® (rezeptfrei nur in Apotheken) enthalten ist. Der pflanzliche Wirkstoff dringt direkt ins Gewebe ein und lindert selbst hartnäckige Schmerzen* im Bereich von Schultern, Gelenken oder auch Rücken.

Eine Schmerzsalbe, die mehr kann

Traumaplant® Schmerzsalbe hat neben den schmerzlindernden, entzündungshemmenden und abschwellenden Wirkungen noch eine weitere Besonderheit: Sie verfügt zusätzlich über wundheilungsfördernde Eigenschaften. Die Schmerzsalbe ist zudem so gut verträglich, dass sie als einzige Schmerzsalbe auch bei begleitenden Wunden anwendbar ist.

*infolge stumpfer Verletzungen

lautet das Thema der Heilpflanzen-Schule "Sanfte

zeigt Schritt für Schritt wie man aus natürlichen Rohstoffen pflegende und wohltuende Massageöle, Badekugeln, Salben und Potpourris herstellen kann

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

Stimmungsaufheller für kalte Wintertage". Pia Hess, Dozentin an der Freiburger Heilpflanzenschule,

Traumaplant® - hochdosierte Beinwellsalbe

Wirkung auf den

- Stark in der Wirkung
- Schnell schmerzstillend
- Sehr gut verträglich

Bei Rücken-, Muskelund Gelenkschmerzen, Prellungen & Verstauchungen.



Apotheken-Merkzettel

hochdosierte Beinwellsalbe Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen* sowie Verletzungen.

50 g Packung PZN 3343189 100 g Packung PZN 3343195 150 g Packung PZN 8813122



