

Mit Heilpflanzen durch das Jahr – Teil 2

Ursel Bühring

In der ersten Mitgliederzeitschrift dieses Jahres habe ich Ihnen die besten Frühjahrs- und Sommerkräuter vorgestellt. Nun möchte ich unsere gemeinsame Wanderung durch das (Kräuter-)Jahr fortsetzen und Ihnen die „grünen Begleiter“ für Herbst und Winter ans Herz legen. Zwar steht der Sommer gerade in seiner ganzen Pracht – trotzdem sollten Sie jetzt schon Vorsorge treffen für die kalten Monate.

Im August spüren wir, dass die Abende nicht mehr so warm sind, die Sonne jeden Tag ein bisschen früher untergeht. Der Herbst steht vor der Tür. Gerade in den dunkleren Jahreszeiten ist es wichtig, sich gesund zu ernähren. Hier bieten frische Kräuter ein großes und schmackhaftes Angebot. Sie schützen uns mit Vitaminen und Mineralstoffen vor Erkältungen und lindern auch als Salbe oder Auflage vielerlei Beschwerden. Folgen Sie mir und staunen Sie, was die Natur zu bieten hat.

HERBST IST DIE ZEIT DER ERNTE

Der Nach-Sommer verklingt. In der abgeklärten Milde der Herbstsonnentage flimmern Altweiberfäden und der Herbst zieht ein, als habe ein Maler mit seinen schönsten Farben die Natur geschmückt: hagebuttenrot und pflaumenblau, kürbisgold und schlehendunkel, fenchelgrün und quittengelb. So leuchtend das Meer an Farben, so üppig die Fülle an Früchten und Herbstblüten. Dies ist die Zeit des Erntedanks. Dies ist die Zeit des Erntens von Früchten wie Hagebutte, Schlehe, Vogelbeere, Äpfel und Weißdorn, von Fenchel- und Mariendistelsamen und von Wurzeln wie Blutwurz, Engelwurz oder Beinwell.

HAGEBUTTEN

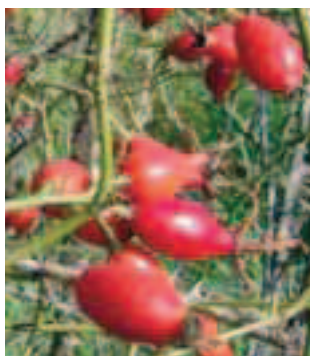


Foto: Peter Pretscher

Ernten Sie Hagebutten, weil sie so Vitamin-C-reich sind. **Auf 100 Gramm kommen etwa 400–3000 Milligramm Vitamin C.** Am besten schmeckt **Hagebutten-tee**, wenn die Früchte über Nacht in Wasser eingelegt wurden und am nächsten Morgen

kurz im „Einweichwasser“ aufgekocht (2-3 TL getrocknete Hagebutten in ¼ Liter kaltem Wasser, halbiert und samt den kleinen Kernen: Diese schmecken nach Vanille und wirken mild harntreibend). Abgießen und evtl. mit Honig gesüßt trinken. Die wertvollen „Heckenfässchen“ stärken die körpereigene Abwehrkraft. Das Vitamin C bleibt trotz Aufkochen in der Teezubereitung weitgehend erhalten aufgrund von Begleitstoffen wie Flavonoiden, die es

wirkungsvoll vor Abbau schützen. Neue Studien belegen, dass die wilde Hagebutte (*Rosa canina*) auch als pflanzliches Schmerzmittel bei Arthrose heilsame Dienste erweist. **Hagebuttenpulver** (getrocknete Frucht mitsamt Kernen) greift in die entzündlichen Prozesse bei Gelenkbeschwerden ein und verhindert, dass die weißen Blutkörperchen in das Entzündungsgebiet einwandern und dort das Knorpelgewebe weiter schädigen. Das vermindert die für die Arthrose charakteristische Morgensteifigkeit. Zudem soll Hagebuttenpulver durch seine antioxidativen Eigenschaften auch das Knorpelgewebe vor weiterer Zerstörung schützen.

BEINWELL-WURZEL



Foto: Peter Pretscher

Beinwell-Wurzel darf bei Sportunfällen, Knochenbrüchen und Sehnen-, Gelenk- und Muskelschmerzen nicht fehlen. Studien belegen die entzündungshemmenden, schmerzlindernden, abschwellenden Eigenschaften, und wie zuverlässig sie die Beweglichkeit wieder herstellt. Deshalb gehört Beinwell in jede Sporttasche, Haus- und Reiseapotheke, um Verstauchung, Verrenkung, Zerrung, Prellung, Quetschung, Schwellung und Bluterguss schnell und zuverlässig zu lindern. Beinwellsalbe entspannt auch schmerzhaft verhärtete Muskelgruppen und lindert Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündung, Nagelbettentzündung, Furunkel, Fersenrisse, Venenentzündung und Narbenschmerzen. **Beinwellsalbe:** 100 g gereinigte, zerkleinerte Wurzeln in einem Topf mit 500

ml kaltgepresstem Olivenöl unter stetem Rühren 30 Min. lang bei maximal 70 Grad ausziehen. Abgießen, das Auszugsöl wieder in den Topf geben, 15 g Bienenwachs (Apotheke) zugeben und schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die noch flüssige Salbe in kleine Salbendöschen füllen. Nach dem Erkalten Deckel schließen und beschriften; die Salbe ist ein Jahr haltbar.

FENCHELSAMEN



Foto: Peter Pretscher

Fenchelsamen gehören in jeden Haushalt, wo Babys zuhause sind, denn sie wirken milchbildungsfördernd und entfalten bei stillenden Müttern ihre Wohltaten für beide: Sie schenken der Mutter mehr Milch und, mit der Muttermilch getrunken, lindert die „Fenchelmilch“ die Blähungen der Babys. Fenchel ist bei Kindern beliebt – er schmeckt einfach gut! Sie mögen es auch, wenn die Milch- oder Breinahrung mit Fencheltee zubereitet wird. Fenchelsamen lösen Krämpfe, fördern die Magen-Darmtätigkeit, wärmen den Magen und unterstützen das Aufstoßen („Bäuerchen“) und den Abgang von Gasen. Beliebt ist die „schnelle“ **Bäuchleinsalbe**: 2 EL Butter im Wasserbad schmelzen, je ½ TL fein gemahlene Fenchel-, Anis- und Kümmelfrüchte darin 10 Min. wärmen, dann durch ein Mulltuch drücken - und fest werden lassen. Bei Blähungen sanft die Nabelgegend damit einmassieren. Wenn **Hustentees** Fenchelsamen enthalten, wirken diese schleimlösend, auswurfördernd und keimwidrig und das zähe Hustensekret kann besser abgehustet werden. **Fenchelmilch** (je 1 TL frisch gemörserte Fenchel- und Anissamen in 200 ml heiße Milch einrühren, 5-10 Minuten stehen lassen und abgießen) schmeckt gut und hilft gegen Bauchschmerzen. **Fenchelhonig**: 100 g Fenchelsamen fein gemörsert in 350 ml dünnflüssigen Bio-Honig einrühren und das Glas fest verschließen. Nach drei Wochen abgießen.

ENGELWURZ-WURZELN

Engelwurz-Wurzeln fachen mit ihren Bitter- und Aromastoffen das innere (Verdauungs-)Feuer an und bringen die Säfte zum Fließen. Ein „Magenbitter“ kräftigt den Alters-Magen und ist zugleich



Foto: Peter Pretscher

als „Lebenselixier“ ein belebendes Geschenk, deshalb finden Sie hier gleich zwei Rezepturen. **Wurzelwein**: Je 1 TL getrocknete Löwenzahn-, Wegwarten- und Angelikawurzeln sehr klein geschnitten mit 200 ml Portwein oder Malaga in ein helles Schraubglas geben. Eine Woche stehen lassen, regelmäßig schütteln, dann abgießen und zweimal tägl. 1 EL vor dem Essen einnehmen. Wenn die Lebenskraft schwindet, braute man sich seit alters her so genannte „Längerleben-Elixiere: ad longam vitam“. Sie galten früher als Allheilmittel, Energie und Gesundheit schenkend. Die „Bittere Medizin“, aus der sich die bis heute gebräuchlichen „Schwedenbitter“ entwickelt haben, wirkt verdauungsfördernd, entzündungshemmend, entgiftend, kräftigend, stoffwechselfördernd, blutbildend, abwehrsteigernd und erwärmend. **Lebenselixier**: Je 10 g Wurzeln von Engelwurz, Ingwer, Kalmus, Löwenzahn, Enzian und Wegwarte mit 1 Stange Zimt, 10 Kardamomsamen, 3 Muskatnussblüten und 250 g Kandiszucker in 1 l Gin 10 Tage lang ziehen lassen, danach abgießen und nachreifen lassen. Lassen Sie den Zucker weg, haben Sie eine der 1001 Rezepturen für einen Schwedenbitter.

WINTER – ZEIT FÜR DIE KÜCHENAPOTHEKE



Foto: www.fotolia.de

Nein, die Natur ist im Winter nicht „tot“, allerorten sind, wenn kein Schnee liegt, Pflanzen zu entdecken, die sich für den Wintertee oder als Zutat für einen **Wintersalat** eignen: Brombeerbblätter, Gundermann, Klee und Walderdbeere, Gänseblümchen, Wiesenlabkraut, Weinlauch, Spitzwegerich und Löwenzahn – ja, oft blüht an sonnigen ersten Januartagen ein Löwenzahn! - Schafgarbe, Vogelmilch oder Knoblauchsrauke, das behaarte Schaumkraut, Hirtentäschel oder an Bächen die Brunnenkresse. Weil sie im Winter nicht genügend heilsame Inhaltsstoffe enthalten, wende ich mich in diesen Tagen an die Küchenapotheke.

SÜSSHOLZ



Foto: Peter Pretschner

Viele Teemischungen und Fertigpräparate enthalten „geraspeltes Süßholz“, vor allem bei Erkrankungen der Atemwege und des Magens: Süßholzwurzeln lindern (ähnlich wie Kortison) Entzündungen und Krämpfe des Magen-Darm-Trakts. Sie schützen die Magen-Darm-Schleimhäute, normalisieren die gestörte Schleimzusammensetzung bei Magengeschwüren, beschleunigen ihre Abheilung und lindern Sodbrennen. Zudem wirkt Süßholz keimhemmend gegen *Helicobacter pylori*, der Magengeschwüre verursacht. **Süßholzteee:** ½ TL zerkleinerte Süßholzwurzel mit einer Tasse kaltem Wasser 5 Min. aufkochen lassen und abgießen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken. Bei Bronchitis wirkt Süßholz sekretlösend, entzündungshemmend, schleimhautschützend, hustenreizmindernd und auswurfördernd. **Schleimlösender Hustentee:** Je 25 g Süßholzwurzel, Fenchel und Anissamen sowie Thymiankraut mischen. 3 TL der Mischung und eine zerkleinerte Feige mit ½ l heißem Wasser überbrühen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen, abgießen und heiß trinken. Süßholz hemmt auch das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren – es soll laut neueren Forschungen gegen Grippeviren, gegen die Lungenkrankheit SARS und als Leberschutz wirksam sein. Zudem mindert Süßholz das Fortschreiten von Karies. **Doch die Dosis macht das Gift: Nehmen Sie Süßholz als Einzeldroge und über 50 g/Tag nicht länger als 4-6 Wochen ein und wenden es nicht an bei Schwangerschaft, zu wenig Kalium im Blut und schwerem Bluthochdruck.**

MEERRETTICH



Foto: www.fotolia.de

Meerrettich ist Küchenapotheke pur, ob als Verdauungshilfe, zur Vorbeugung von Krebs oder als „Penicillin aus der Küche“: ein pflanzliches Antibiotikum bei Blasenentzündung und bei Bronchitis, Tonsillitis oder Nebenhöhlenentzündung. Die anti-

mikrobiell wirksamen Senfölglykoside werden über Lunge und Nieren ausgeschieden und entfalten dort über Stunden hinweg ihre Wirksamkeit gegen Viren, Pilze und Bakterien. Und sie steigern zusätzlich, im Gegensatz zu synthetischen Antibiotika, die unspezifische Abwehr. Als pflanzliches Antibiotikum besorgt man sich ein Präparat aus der Apotheke (es ist mit Kapuzinerkresse gemischt und hat sich bestens bewährt.). Bei Husten, Schnupfen, Stirnhöhlen- und Nebenhöhlenkatarrh können Sie sich einen **Meerrettichsirup** selbst herstellen: Frischen Meerrettich fein reiben und mit der doppelten Menge flüssigem Honig verrühren. Nach zwei Stunden abfiltrieren und 3-5-mal täglich ½ - 1 Teelöffel einnehmen.

ZWIEBELN



Foto: www.fotolia.de

Unschlagbar sind **Zwiebel-Ohrauflagen** bei Mittelohrentzündung: Eine Zwiebel in grobe Scheiben schneiden, in ein Stofftuchlein einwickeln und über Wasserdampf erwärmen. Warm (nicht heiß!) aufs Ohr legen, so dass auch der Knochen hinter dem Ohr, die Reflexzone zum Nasen-Rachenraum, bedeckt ist, und mit Stirnband oder Mütze fixieren; 30-60 Min. belassen. Die Schleimhäute schwellen ab, die Schmerzen lassen nach und der Druck im Ohr auch. Wenn Säuglinge durch einen Schnupfen schlecht trinken können beim Stillen, hängen Sie ihm ein **Schnupfensäckchen** (kleingeschnittene Zwiebeln in eine Socke o.ä. füllen) über dem Bettchen auf. Das macht die verstopfte Nase frei, die Nasenschleimhäute schwellen ab, die Entzündung klingt ab und der Schnupfen kann abfließen. Dass **Zwiebelsirup** Hustenschleim löst ist bekannt. Zwiebelsirup wirkt schleimlösend, antibakteriell, krampflösend und auswurfördernd, entzündungshemmend und beruhigend bei krampfhaftem Husten. **Zwiebelsirup 1:** 1 klein geschnittene Zwiebel mit einer Tasse Wasser aufkochen, nach dem Abkühlen 2 EL Honig zugeben, nach ½ Std. abgießen. **Zwiebelsirup 2:** Zwiebeln 1:1 mit Honig bedecken, 2-3 Stunden stehen lassen, abgießen und 5-10 TL / Tag einnehmen. Zwiebeln gegessen gelten als Jungbrunnen für die Blutgefäße, und frische Zwiebelhälften äußerlich aufgelegt lindern Abszesse, Furunkel oder Insektenstiche und fördern

eine gute Narbenbildung – nicht umsonst gibt es in der Apotheke auch eine Narbensalbe mit Zwiebelextrakt!

INGWER



Foto: Peter Pretscher

Ingwer verleiht als Gewürz Speisen und Getränken einen unnachahmlichen aromatischen scharf-bitteren, blumig zitronigen Geschmack: Einfach frisch und ungeschält reiben, denn die wirksamen ätherischen Öle sitzen direkt unter der Schale. Im Winter ist Ingwer als Heilpflanze besonders beliebt, weil er den ganzen Körper wohlig wärmt. Er fördert den Blutfluss zur Hautoberfläche und ist ein begehrtes Mittel bei kalten Händen und Füßen. **Ingwerbad:** eine frisch geriebene Ingwerknolle mit 2 l heißem Wasser übergießen, 15 Min. bedeckt ziehen lassen, abfiltrieren und den Ingwersud dem eingelaufenen Badewasser zugeben – bald ist der ganze Körper mollig warm. Außerdem beugt Ingwer Erkältungen vor, regt die körpereigene Immunabwehr an, ist schweißtreibend und kuriert eine Erkältung schnell wieder aus. Ingwer fördert mit seinen ätherischen Ölen und bitteren Scharfstoffen die Verdauung, beseitigt Blähungen, regt den Gallenfluss an, damit Fette besser vertragen werden, und löst Krämpfe im Verdauungsbereich. Vor allem aber ist Ingwer das wichtigste Mittel gegen die **"Reisekrankheit"** mit Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Schweißausbrüchen. Der Vorteil von Ingwer gegenüber anderen Medikamenten gegen Reiseübelkeit ist, dass er nicht müde macht. Bitte beachten Sie: Ingwer wirkt auch menstruationsauslösend und wehenanregend, deshalb in der Schwangerschaft nur kulinarisch einsetzen. **Ingwertee** (½ bis 1 TL frisch geriebene Ingwerwurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 Min. ziehen lassen, abgießen und evtl. mit Honig aromatisieren) bei Erkältungskrankheiten und Infektanfälligkeit, bei Reisekrankheit, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden. Äußerlich eingesetzt lindert das wärmende **Ingweröl** rheumatische Muskel- und Gelenksbeschwerden, Menstruationskrämpfe, Durchblutungsstörungen der Hände und Füße und durch Verspannung ausgelöste Kopfschmerzen. Ingwer fördert nicht nur die Durchblutung, sondern er enthält schmerzstillende Gingerole in seinem ätherischen Öl, die in ihrer chemischen Struktur der Salicylsäure äh-

neln: Frischen Ingwer reiben, durch ein Tuch pressen und vom reichlich austretenden Ingwersaft je 1 Teil mit 5 Teilen Sesamöl mischen.

KARTOFFELN



Foto: www.fotolia.de

Kartoffeln sind Heilmittel von außen und von innen: Auf die Magenschleimhaut wirken sie entzündungshemmend, wundheilend und magensekretionshemmend; sie binden die Magensäure und schützen die Magenschleimhaut vor Reizungen. Deshalb nimmt

man bei Magenschleimhautentzündungen oder -geschwüren, bei Sodbrennen oder übermäßiger Produktion von Magensäure 4–5 Wochen lang 50–100 ml **Kartoffelsaft** (Apotheke/Reformhaus, oder: Eine rohe Kartoffel auf der Gemüseraffel reiben und den Saft durch ein Tuch auspressen. 1x tägl. mit der 2–3-fachen Menge Wasser oder Tee verdünnt trinken; immer frisch zubereiten!); dadurch wird viel alkalischer Speichel gebildet, der sich im sauren Magenmilieu heilend auswirkt. Kartoffeln sind ausgesprochen basisch. Zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts trinken Sie 3–4 Wochen lang, über den Tag verteilt, **„Kükaleiwa“**, den basenüberschüssigen Gemüsetränk: 500 g rohe, geschälte Kartoffeln mit je 1–2 EL Kümmel- oder Fenchelsamen (ganz) und Leinsamen (ganz) mit 1 l Wasser oder dünner Gemüsebrühe 20 Min. kochen, dann abgießen.

Kinder lieben die Knolle bei verbrannten Fingern: Eine rohe Kartoffel muldenförmig aushöhlen und den Finger so lange hineinpresse, bis der Schmerz aufhört; die langsame Verdunstung des in der Kartoffel enthaltenen Wassers wirkt kühlend, das Wasser selbst hält die verbrannte Haut feucht.

Ein heißes **Kartoffelsäckchen** wärmt lang anhaltend bis in die Tiefe, entspannt die Muskeln und lindert Rückenschmerzen: 500 g weich (mit Schale) gekochte heiße Kartoffeln in ein Papierküchentuch und anschließend in ein Geschirrhandtuch einwickeln und dann die Kartoffeln im „Paket“ zerdrücken zu einer 2–3 cm dicken Auflage, die so groß sein soll wie die zu behandelnde Stelle, und dann die Auflage mit einem wollenen Schal straff fixieren. **Achtung: Kartoffelauflagen sind sehr heiß!** Die Auflage bleibt liegen, solange es als angenehm empfunden wird (15 Min. bis mehrere Stunden bzw. die ganze Nacht). Dieser „Bauernfango“ ist übrigens auch ein **wunderbares Fußwärmekissen!**