



Klaus Oberbeil

KRÄUTER UND GEWÜRZE ALS MEDIZIN

Gesund und schlank mit der
Apotheke der Natur

systemed

Klaus Oberbeil

KRÄUTER UND GEWÜRZE ALS MEDIZIN

systemed



Klaus Oberbeil

KRÄUTER UND GEWÜRZE ALS MEDIZIN

Gesund und schlank mit der
Apotheke der Natur

systemed

Inhalt



Kräuter und Gewürze 9

Apotheke der Natur 10

Mit sekundären Pflanzenstoffen, Alkaloiden, Phenolen, Vitaminen, Aromamolekülen werden seit jeher erfolgreich Krankheiten und Beschwerden kuriert. Natürliche Medizin aus Wiesen, Wäldern und Gärten. An Heilkraft sind sie den chemisch-synthetischen Arzneien meist überlegen, ganz ohne Nebenwirkungen.

Seite 2: Lavendelfeld bei Valensole, Südfrankreich



Welt der Kräuter 17

Ampfer 18
 Arnika 20
 Bärlauch 22
 Baldrian 24
 Beinwell 26
 Berberitze 28
 Bilsenkraut 30
 Bohnenkraut 32
 Borretsch 34
 Brennnessel 36
 Brunnenkresse 38
 Distel 40
 Eberesche 42
 Efeu 44
 Eisenkraut 46



Enzian	48	Liebstockel	76
Fingerhut	50	Löwenzahn	78
Frauenmantel	52	Nachtkerze	80
Gänseblümchen	54	Nelkenwurz	82
Giersch	56	Passionsblume	84
Goldrute	58	Petersilie	86
Hahnenfuß	60	Ringelblume	88
Hirtentäschel	62	Sanddorn	90
Holunder	64	Schachtelhalm	92
Hopfen	66	Schafgarbe	94
Huflattich	68	Schlehe	96
Immergrün	70	Sonnenhut	98
Johanniskraut	72	Stiefmütterchen	100
Kapuzinerkresse	74	Wermut	102



Welt der Gewürze

105

Alant	106	Paprika	148
Anis	108	Pfeffer	150
Basilikum	110	Pfefferminze	152
Curry	112	Piment	154
Dill	114	Portulak	156
Eberraute	116	Rosmarin	158
Eibisch	118	Safran	160
Estragon	120	Salbei	162
Fenchel	122	Schnittlauch	164
Herzgespann	124	Schöllkraut	166
Ingwer	126	Schwarzkümmel	168
Kardamom	128	Senf	170
Kerbel	130	Sternanis	172
Koriander	132	Thymian	174
Kümmel	134	Vanille	176
Lavendel	136	Veilchen	178
Löffelkraut	138	Wacholder	180
Lorbeer	140	Waldmeister	182
Majoran	142	Ysop	184
Muskat	144	Zimt	186
Oregano	146	Zitronenmelisse	188



Beschwerden und Krankheiten 191

Blähungen	192	Heuschnupfen	216
Bronchitis	194	Impotenz	218
Durchblutungsstörungen	196	Ischias	220
Durchfall	198	Konzentrationsschwäche	222
Ekzem	200	Kopfschmerzen	224
Erkältung	202	Krampfadern	226
Fettleibigkeit	204	Kreislaufbeschwerden	228
Fieber	206	Magen-Darm-Störungen	230
Frauenleiden	208	Nervenschwäche	232
Gelenkschmerzen	210	Rheuma	234
Hämorrhoiden	212	Schlafstörungen	236
Hautallergie	214		

Bildnachweis

238

Über den Autor

238

Sachregister

239



Kräuter und Gewürze





»Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen«, sagt der Volksmund.

Apotheke der Natur

Für alle Lebewesen auf der Erde – und selbstredend auch für uns Menschen – ist Nahrung seit vielen Millionen Jahren gleichzeitig Medizin. Was sättigt, ist auch reich an Inhaltsstoffen, die Beschwerden oder Krankheiten vorbeugen, sie lindern oder auch heilen. In den Jahrmilliarden der biologischen Evolution haben sich Kleinstlebewesen, Vögel, Fische und größere Tiere dem Reichtum pflanzlicher Ernährung angepasst und daraus auch die nötigen natürlichen Arzneimittel bezogen. Dieses System einer kerngesunden Kost ist und war seit jeher die Basis für Gesundheit in der Natur.

Wenn sich Tiere verletzen, unter Infektionen oder Entzündungen leiden, sich mit verdorbenen Nahrungsmitteln vergiften, meldet ihnen ihr genetisch ererbter Instinkt sehr präzise, welche Kräuter sie suchen und verzehren müssen, damit deren Wirkstoffe ihnen helfen. Zu den Medikamenten aus der Apotheke der Natur zählen Essigsäuren, die sich in faulenden Früchten auf dem Waldboden bilden, Alkaloide oder Atropin in Wildpflanzen, Vitamine in Samen, Kernen und Früchten als Waffe gegen freie Radikale – und viele andere Wirkstoffe von Kräutern, die überall wild auf Wiesen, an Bachufern, Hecken, in Wäldern oder auf den Bergen wachsen. Hasen, Rehe, Wildkaninchen oder Wühlmäuse suchen z. B. nach Tollkirschen oder alkaloidreichen Kräutern, wenn sie sich vergiftet haben. In der Brunftzeit fressen Hirsche und andere Tiere geradezu gierig Brennnesseln, um mit deren hochaktiven Wirkstoffen ihre Fortpflanzungsfähigkeit zu kräftigen.

Was duftet, heilt

Dass Kräuter einen solchen Reichtum an Duftstoffen verströmen, hat seinen Grund. Pflanzen haben ja keine Beine, sie können also nicht laufen, um sich irgendwo zu paaren und für Nachwuchs zu sorgen. Deshalb versenden sie Pheromone, mit denen sie Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten anlocken, die auf ihren Blüten landen, um anschließend ihre Bestäubungspollen weiterzutragen. Durch diese Aromastoffe werden aber auch Fress-

feinde angelockt – und gegen diese wiederum wehren sich Kräuter mit Abwehrstoffen, die sie vorwiegend aus bestimmten Eiweißbausteinen, den Aminosäuren, selbst herstellen. Dazu zählen neben dem erwähnten Atropin und den Alkaloiden auch Muscarin- und Morphinsubstanzen oder auch Terpene oder Steroidalkaloide, die nicht aus Aminosäuren zusammengesetzt sind. Dabei gilt: Je mehr eine Kräuterpflanze duftet, desto mehr vorbeugende und heilende Wirkstoffe enthält sie auch.

Irgendwann hat die Pharmaindustrie herausgefunden, was für eine Goldgrube an möglichen Medikamenten da in freier Natur jedes Jahr aufs Neue wächst, heranreift und gedeiht. Und findige Laborchemiker haben die heilenden Wirkstoffe der Pflanzen charakterisiert, in ihrer chemischen Zusammensetzung entschlüsselt, mit einfachen Mitteln nachgebaut und in großen Mengen produziert. Anschließend wurden diese Substanzen in Kapseln oder Tabletten gepresst, in Fläschchen oder Injektionsspritzen abgefüllt und auf den Markt geworfen. Knapp 90 Prozent der in unseren Apotheken angebotenen rund 95.000 verschiedenen Arzneimittel entstanden nach dem Vorbild der Natur, ganz egal, ob es sich um Antibiotika, um entzündungshemmende Mittel, um Pillen gegen Verdauungsstörungen oder Schmerzen, durchblutungsfördernde Mittel oder um Tabletten gegen Rheuma, Muskel- oder Gelenkschmerzen handelt.

✓ Heilkraut oder Tablette?

Die Heilkraft von Kräutern und Gewürzen ist in vielen Kulturen bekannt und hat seit jeher Kultur. Es ist eine sanfte Art der Heilung mit in der Regel wenig Risiko und Nebenwirkung. Die Heilung mit Naturmitteln aber dauert länger, sie ist nicht so unmittelbar wie bei chemisch-synthetischen Medikamenten. Dagegen kann es bei pflanzlichen Heilmitteln leichter zu allergischen Reaktionen kommen.



Pflanzen stellen Tieren und Menschen Nahrung und Heilkraft zur Verfügung.



Viele chemisch-synthetische Mittel sind den natürlichen Heilmitteln nachgebaut.

Die Natur ist gesünder

Chemisch-synthetische Arzneimittel sind stets hoch konzentriert und deshalb auch mit Vorsicht anzuwenden. Nicht umsonst sind sie mit Beipackzetteln versehen, auf denen alle Neben- und Wechselwirkungen, Kontraindikationen, Dosierungsanleitungen und Warnhinweise aufgelistet sind, mit oft sehr viel Hinweistext, der dem Patienten dient, aber vor allem auch die Pharmahersteller von einer möglichen Haftungsverantwortung befreit, für den Fall, dass vielleicht doch eine Person an dem enthaltenen Wirkstoff Schaden nimmt.

Hinzu kommt, dass Pillen oder Medikamente meist in Hilfsstoffen verpackt sind (wie z. B. Milchzucker oder Gelatine), die lediglich dem Zweck dienen, ihnen eine handelsfähige Konsistenz zu verleihen. Was ihnen völlig fehlt, sind natürliche Begleitstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, wie sie etwa in Kräutern und Gewürzpflanzen enthalten sind. Apothekenarzneimittel sind häufig Monoprodukte mit nur einem einzigen isolierten Wirkstoff, mitunter sind auch zwei oder mehrere solcher therapielevanten Inhaltsstoffe kombiniert. Die Apotheke Natur aber produziert ihre Medikamente mit einem unvergleichlich höheren Reichtum an wirksamen Begleitstoffen.

Kräuter & Gewürze: Kostbarkeiten der Natur

Sie sind nicht nur reich an Aroma- und Heilstoffen, sondern enthalten auch enorme Konzentrationen an anderen gesundheitsfördernden Substanzen:

- Vitamine
- Spurenelemente
- Mineralien
- Eiweißbausteine
- Glukose, Bausteine der Kohlenhydrate
- Ungesättigte Fettsäuren
- Bioflavonoide
- Pflanzliche Hormone und Enzyme
- Ballaststoffe

Erst die Kombination aller enthaltenen Phytosubstanzen machen die Heilkraft der Kräuter so einzigartig. Die Wirkstoffe ergänzen einander und potenzieren auf diese Weise ihr Therapiepotenzial. Ein Beispiel: *Bärlauch* als Beigabe zum Salat kann die Zirkulation, die Durchblutung besser und nachhaltiger in Schwung bringen als

synthetische sogenannte Vasodilatoren, gefäßerweiternde Wirkstoffe aus den Labors der Pharmaindustrie – und dies ganz ohne Nebenwirkungen.

Paradiesische Natur

Wer erst einmal seine Liebe zu Kräutern und Gewürzen entdeckt hat, befindet sich bald auf einer faszinierenden, abenteuerlichen Reise zu den Kostbarkeiten der Natur. Heimische Duft- und Heilpflanzen wie *Dill*, *Petersilie* oder *Pfefferminze* schenken uns ihre eigenen speziellen Wirkstoffe, Exoten wie *Anis*, *Vanille* oder *Zimt* entführen uns in eine betörende Geschmacks- und Geruchswelt. Einzigartig an Kräutern ist, dass sie nicht nur unsere Küche bereichern, sondern auch intensiv gegen Befindlichkeitsstörungen und Beschwerden wirken. Dr. *Martha Leibowitz*, Biochemikerin an der University of Fullerton in Kalifornien, sagt dazu: »Dass so viele Menschen krank werden und Übergewicht ansetzen, hängt vor allem auch damit zusammen, dass sie nur Salz als Würzmittel für Speisen kennen und ihre Medikamente in der Apotheke kaufen. Würzen und Heilen sind für sie zwei unterschiedliche Dinge. Der behutsame Umgang mit Kräutern und Gewürzpflanzen hingegen öffnet uns eine neue wundervolle Welt, in der Genießen, Vorbeugen und Heilen zur Einheit werden – so wie die Natur es schon vor Millionen Jahren eingerichtet hat.«

Mit Kräutern würzen

Für viele Menschen ist Kochsalz dominierender Geschmacks-spendender, die faszinierende Vielfalt von Geschmacks- und Geruchsnuancen in Obst und Gemüse, Kräutern und Gewürzen kennen sie nicht. Dies gilt leider auch schon für Kinder, die nach den Vorlieben und Vorgaben ihrer Eltern ernährt werden, vorzugsweise mit Fertig- und Mikrowellengerichten, Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurst, mit salzigen Soßen, Pommes frites, hellen Mehlprodukten, Süßem und süßen Getränken. Neben Zucker ist Salz beliebtestes Würzmittel, es besteht aus Natrium und Chlorid, die zwar lebensnotwendig sind, den Körperzellen aber bei erhöhtem Verzehr Wasser entziehen. Zellen und Gewebe können dann austrocknen, die Stoffwechselrate sinkt, die Folge sind zwangsläufig eine Reihe unterschiedlicher Beschwerden. Die Empfehlung moderner Ernährungswissenschaftler lautet: Öfter einmal Salz durch Kräuter und Gewürze ersetzen, denn Speisen schmecken dann besser, und man entdeckt wieder die einzigartige Vielfalt der Geschmacksnuancen.

✓ Heilende Stoffe

Die Natur bietet nahezu alles, was der Mensch an Nahrung und Heilkräften benötigt. Das sind in erster Linie Vitamine, Mineralien, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und Wasser. Weil Kräuter und Gewürze nicht nur einen Wirkstoff enthalten, sondern eine ganze Palette davon in reicher Kombination bieten, sind sie für unsere Gesundheit so wichtig.



Getrocknete Kräuter sollten kühl, trocken und dunkel aufbewahrt werden.

Ebenfalls ganz entscheidend ist: Zu viel Salz macht krank, Kräuter und Gewürze hingegen regenerieren natürliche Stoffwechselmechanismen im Körper, sorgen für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt, regen die Magen- und Darmtätigkeit an und sorgen für eine bessere Durchblutung, sie wirken harntreibend, fettabbauend, fördern die Wundheilung, beugen Diabetes vor, kräftigen das Immunsystem und stimulieren die Gehirntätigkeit, speziell die körpereigene Synthese von stimmungsaufhellenden, sogenannten Neurotransmittern. Sie sorgen für ein besseres Allgemeinbefinden und hemmen vorzeitige mentale bzw. körperliche Alterserscheinungen.

Schlank und fit mit Kräutern und Gewürzen

Es ist daher ratsam, auf salzreiches Essen zu verzichten und auf Entdeckungsreise durch die paradiesische Welt der Gewürze zu gehen. Küchenkräuter und -gewürze öffnen die Sinne für den Geschmacksreichtum von Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchten. Sie sind gleichzeitig eine ausgezeichnete Therapie gegen Volkskrankheiten, die – wie zahlreiche Veröffentlichungen belegen – immer mehr überhand nehmen:

Übergewicht

Jeder zweite Deutsche ist bereits zu dick, betroffen sind Erwachsene ebenso wie Kinder. Bestimmte Kräuter oder Gewürze wie zum Beispiel *Borretsch*, *Ingwer*, *Curry* oder *Paprika* wirken durchblutungsfördernd und lipolytisch (Lipolyse, griech. Auflösung, ist eine Form der Fettauflösung). Eine Küchenreise mit Kräutern und Gewürzen wird zur besten natürlichen Kur gegen überflüssige und unansehnliche Schwabbelpfunde an Bauch, Hüften, Po und Oberschenkeln (siehe auch *Fettleibigkeit*, Seite 204).

Allergien

Mit der Blütezeit in der Natur beginnt für viele Menschen die jährlich wiederkehrende Leidenszeit: Mittlerweile sind elf Millionen Menschen in Deutschland an verschiedenen Formen von Allergien erkrankt. Sie leiden zeitweise oder ständig an Heuschnupfen, Kontaktekzemen, Asthma, Darmproblemen oder auch an schwerwiegenden Autoimmunerkrankungen. Im Kapitel über *Hautallergien* (siehe Seite 214) erfahren Sie, wie Kräuter und Gewürze das Immunsystem kräftigen, wie sie ihre vorbeugende und heilende Wirkung gegen viele Krankheiten und Beschwerden entfalten.



Kräuter wachsen auch auf dem Balkon oder dem Fensterbrett.

Diabetes

Dass inzwischen bereits Kinder an Diabetes Typ 2 leiden, der früher als Altersdiabetes bezeichnet wurde, ist weitgehend eine Folge ungesunder Ernährung. Mehr als neun Millionen Diabetiker leben unter uns, nicht gerechnet die sogenannten Prädiabetiker, die zunächst nur die riskante Veranlagung in sich tragen, bei denen also die verhängnisvolle Krankheit noch nicht ausgebrochen ist. Vorbeugend wirken zum Beispiel *Bärlauch* (Seite 22), *Goldrute* (Seite 58), *Immergrün* (Seite 70), *Schachtelhalm* (Seite 92) u.v.m.

Kräuter und Gewürze sind reine Gesundheit in konzentrierter Form. Sie sind unsere besten Freunde und Verbündeten, wenn es darum geht, Extrapfunde loszuwerden, Herz, Kreislauf und Immunsystem zu kräftigen und typische Alltagsbeschwerden loszuwerden. Sie sind die besten Arzneimittel aus der Apotheke der Natur, und wir brauchen nicht einmal ein Rezept, um sie für uns nutzen zu können, und die Natur verlangt auch keine Praxisgebühr von uns.

Dieses Nachschlagewerk erklärt in unterhaltsamer Form alles über die wichtigsten Kräuter und Gewürze, welche Wirkstoffe sie enthalten und wie wir mit ihrer Hilfe Familienkrankheiten vorbeugen und heilen können. Sie sind Fitness zum Nulltarif und gleichzeitig eine qualitativ hohe Bereicherung unserer Küche.

Gute Gesundheit wünscht Ihnen
Ihr Klaus Oberbeil

✓ Wichtiger Hinweis

Heilkräuter und Gewürze sollten nicht bedenkenlos angewendet werden. Eine Überdosierung kann unter Umständen die Beschwerden verschlimmern. Wenn Sie die Kräuter selbst sammeln, sollten Sie sicher sein, um welche Pflanze es sich handelt. Manche Heilpflanze kann mit einer giftigen Pflanze verwechselt werden. Im Zweifelsfall sollten Sie immer einen Apotheker zurate ziehen.



Welt der Kräuter

Ein blühender Kräutergarten ist ein unvergleichliches Erlebnis. Üppige Blüten in allen Farben, von zartem Pink bis tiefem Blau, von leuchtendem Gelb bis lockendem Rot, eine unvorstellbare Fülle betörend-intensiver Düfte. Die Natur schenkt uns diesen Reichtum hochwirksamer Vitalstoffe für unsere mentale und körperliche Gesundheit. Bereits der Anblick einer blühenden Kräuterpracht wirkt über

Sehnerven auf Rezeptoren von Gehirnnerven, die Glückshormone synthetisieren, unterstützt von der olfaktorischen Wahrnehmung duftender Pheromone über die Sinnesnerven in der

Nasenschleimhaut. Duftstoffe greifen tief und sofort in unsere Gefühlswelt ein und verbessern die Stimmungslage. »Dies ist genetisch bedingt«, erläutern Experten. Interessant: Eine männliche Seidenmotte nimmt über unendlich feine Rezeptorantennen das weibliche Sexpheromon Bombykol über eine Entfernung von bis zu zwei Kilometern auf und folgt ihm im flatternden Zickzackkurs. In ähnlicher Weise reagieren wir Menschen auf natürliche Riechstoffe. Sie können unser Leben auf beglückende Weise bereichern und dabei auch noch vorbeugend und heilend wirken.



*Fein gezeichnete Venen
im Sauerampfer*

Achtung

Personen mit Nieren- oder Blasenbeschwerden sollten oxalsäurehaltige Lebensmittel (zu denen z. B. auch der Rhabarber zählt) mit Vorsicht oder möglichst überhaupt nicht genießen, weil er die Bildung von Nierensteinen begünstigen kann. In großen Mengen oder über mehrere Tage hinweg eingenommen, kann Ampfer auch die Aufnahme und Verwertung des Spurenelements Eisen hemmen, das den lebenswichtigen Sauerstoff in unsere Körperzellen transportiert.

Ampfer

Heilmittel für eine schöne Haut

Kennzeichen

Von Ampfer, einem Knöterichgewächs, gibt es rund 120 verschiedene Arten, wie z. B. den Schildampfer oder den Alpenampfer. Die verschiedenen Ampferarten sind zum Teil nur sehr schwer zu unterscheiden. Am bekanntesten ist der Sauerampfer, dessen kantiger Stängel mehr als einen halben Meter hoch werden kann. Die Blüten sind grün mit rotem Einlauf, dafür leuchten die dreirandigen Früchte in der Blütezeit besonders schön. Der Ampfer mag es nicht zu heiß oder zu trocken. Er gedeiht am besten in der Nähe von Quellen oder an Bachufern, an Grabensenkungen oder auf Feuchtwiesen.

Verbreitung

Schon die alten Ägypter wussten von der Heilkraft frischen Ampfers oder Sauerampfers. Der war als Beigabe zu fetten Speisen beliebt, weil er die Verdauung fördert und die Fettaufnahme aus dem Darm drosselt.

Ampfer wird kurz vor der Blütezeit geerntet und über einen längeren Zeitraum hinweg getrocknet, weil er sehr saftig ist. Aus dem Nahen Osten breitete sich der Ampfer als Heilkraut bis in die Mittelmeerländer und schließlich zu uns aus. In der industriell betriebenen Landwirtschaft ist der Ampfer auf den Wiesen nicht gern gesehen.

Ampfer als Medizin

Dieses Wildgemüse kann roh oder gekocht verzehrt werden. Es ist außerordentlich reich an Vitamin C, deshalb nahmen es Seefahrer in früheren Jahrhunderten als probates Heilmittel gegen Skorbut mit auf lange Reisen. Ampfer schmeckt sauer, ist deshalb in vielen Familien zu Unrecht verpönt.

Er ist reich an Kaliumoxalat, einer Säure, die anregend auf die körpereigene Synthese von Magensäure wirkt – wichtige Voraussetzung für die gesunde Vorverdauung von Eiweiß und die Verwertung von Eisen und Kalzium. Dies gilt allerdings nur bei begrenzter Aufnahme, z. B. als Salatgewürz. In größeren Mengen eingenommen

kann Ampfer oder Sauerampfer gerade wegen seiner hohen Konzentrationen an Oxalsäuren zu Magen- oder Darmkrämpfen führen.

Inhalts- und Wirkstoffe

Als typisches Wiesenunkraut repräsentiert der Ampfer die geballte Ladung natürlicher Heilkräfte. Mehr als manches andere Kraut synthetisiert er aus Sonne und Wasser seine potenten Wirksubstanzen:

- Flavonglykoside . . . sind natürlicher Schutz für Haut und Schleimhäute
- Oxalsäure wirkt in geringen Mengen desinfizierend
- Ballaststoffe stimulieren die Darmpassage
- Vitamin C ist wichtigster Bestandteil unseres Immunsystems
- Magnesium ist unerlässlich für die Energieerzeugung in Muskeln

Vorbeugen & heilen mit Ampfer

- Beugt Erkältungen und Entzündungen vor
- Sorgt für eine bessere Verdauung
- Kräftigt das Immunsystem
- Wirkt heilend bei Entzündungen der Atemwege
- Regt den Appetit an
- Wirkt blutreinigend
- Hilft beim Aufbau jugendlichen Bindegewebes
- Schützt und verschönt die Haut

Ampfer: Naturkosmetik und Verdauungstee

Bei unreiner und fetter Haut, Pickeln oder Akne kann man aus Ampfer oder Sauerampfer eine wirksame Kompresse selbst herstellen. Eine halbe Tasse getrockneter Blätter wird mit einer großen Tasse heißem Wasser aufgebrüht, anschließend lässt man den Sud zehn Minuten lang ziehen und auskühlen. Nach dem Abseihen tränkt man damit ein Baumwolltuch und legt es 30 Minuten lang auf die betroffenen Hautpartien. *Sauerampfertee* ist ideales Heilmittel bei Magen-Darm-Störungen nach einem deftigen, fettreichen Essen: Einfach einen Esslöffel getrocknetes Kraut mit einem halben Liter heißem Wasser überbrühen. Der gewonnene Teeaufguss kann auch für die äußerliche Abreibung unreiner Hautpartien verwendet werden.

✓ Tipps für Einkauf & Küche

Man sammelt den Ampfer noch vor der im April einsetzenden Blüte, am besten auf feuchten und biologisch unbedenklichen Böden, die nicht überdüngt sind. Ins Körbchen kommen nur die unbefleckten saftigen grünen Blätter. In der Küche verwendet man Ampfer sparsam, z. B. als Bestandteil von Suppen, Soßen oder Dressings bzw. auch als Salatgarnierung. Das säuerliche Kraut schmeckt frisch am besten, kaufen kann man es in Naturkostläden und auf saisonalen Märkten. Wen der saure Geschmack nicht stört, kann auf Wanderungen auch mal Sauerampfer von der Wiese pflücken und kauen – als natürlichen Vitamin-C-Spender unmittelbar aus der Apotheke der Natur.



*Goldgelbe Farbenpracht
in duftenden Wiesen*

Achtung

Arnika enthält hoch konzentrierte Wirkstoffe, die bei Überdosierung giftig sein können. Personen mit empfindlicher Haut können auf Arnika mit Hautreizungen oder sogar mit Entzündungssymptomen allergisch reagieren. Ein zu starker Aufguss oder eine selbst zubereitete Salbe mit zu hohen Arnikakonzentrationen kann daher eher schaden als heilen.

Arnika

Königin der Kräuter

Kennzeichen

Arnika ist eine unvergleichliche Heilpflanze aus der Familie der Korbblütler. Sie leuchtet in wunderschönem Gelborange auf unseren Wiesen, sie wird auch als Bergdotter bezeichnet. Weil sie sich ebenso anmutig als Zimmerschmuck in Blumenvasen wie als Hausmittel für eine ganze Reihe von Beschwerden eignet, wurde ihr in der Natur regelrecht nachgestellt – bis sie in manchen Regionen fast ausgerottet war. Die Arnika wird bis zu einem halben Meter hoch, ihr hübscher Blütenkranz verläuft bei jeder einzelnen Pflanze unterschiedlich.

Verbreitung

Die wahrscheinlich aus Nordamerika und Eurasien stammende Pflanze ist auf Bergwiesen und in der Heide zu Hause. Arnika fühlt sich auf sanften Höhenlagen am wohlsten, sie gedeiht aber auch auf sandigen Wiesenböden im Flachland mit viel torfigem Humus. Die Kräuterpflanze blüht im Juni bis Juli, aber auch bis in den August hinein. Ihr derber Stängel geht in eine flach verlaufende Kriechwurzel über, die mit ihren Verästelungen ehrgeizig Nässe und Feuchtigkeit aufsaugt und damit der Pflanze einen beträchtlichen Reichtum an Mineralien und Spurenelementen zuführt. Daraus synthetisiert die Arnika ihren speziellen Schatz an Wirkstoffen.

Arnika als Medizin

Dieses wundervolle Kraut ist pure Medizin, es gehört mit zum Besten, was uns die Apotheke der Natur schenkt. Die Wirkstoffe der Arnika können innerlich wie äußerlich angewendet werden, ersetzen so manche Salbe oder Pille aus dem Verschreibungskatalog unserer Arztpraxen. Weil die Arnika auf grünen Wiesen so anmutig leuchtet, ist sie begehrtes Ziel von Insekten, aber auch von Bakterien und Pilzen. Gegen diese »Angriffe« muss sie sich natürlich wehren. Und genau dies tut sie mit einem ganzen Arsenal hochwirksamer Abwehrwaffen. Diese antibakteriellen und antimikrobiellen Substanzen können wir als natürliche Hausmedizin verwenden – und dabei

viel über die Heilkräfte der Natur lernen. Die Arnika wurde bereits im Mittelalter von *Hildegard von Bingen* als Heilpflanze verwendet. Arnika ist teilweise geschützt, wild wachsende Kräuter dürfen nicht überall eingesammelt werden!

Inhalts- und Wirkstoffe

Quercetin *ein natürliches Antioxidans gegen freie Radikale*
 Flavonoide *Abwehrmoleküle gegen Bakterien oder Viren*
 Helenanin *unterdrückt Entzündungen im ganzen Körper*
 Thymol *wirkt desinfizierend gegen Pilze und Keime*
 Ätherische Öle . . *bringen die Durchblutung in Schwung*
 Gerbstoffe *wirken entgiftend, entlasten die Leber*

Vorbeugen & heilen mit Arnika

- Hilft bei Rheuma, Muskel- und Gelenkschmerzen
- Verbessert die Nährstoffversorgung im Gewebe
- Unterstützt die Heilung von Zerrungen und Verstauchungen
- Kräftigt das Immunsystem speziell der Schleimhäute
- Beugt Krampfadern und Besenreisern vor
- Wirkt darmreinigend und gegen Pilzbildung im Körper
- Bringt den Kreislauf in Schwung
- Stoppt vorzeitige Altersprozesse

Arnika als Tee, Salbe oder Umschlag

Nach der Hauptblütezeit im Juni oder Juli werden die Blüten abgepflückt und möglichst in der Sonne bzw. im Freien getrocknet, also nicht vorschnell unter künstlicher Wärme, weil sonst wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Nach dem Trocknen kann man die Blüten in Behältern lange Zeit aufbewahren.

Quetschungen, Zerrungen und Blutergerisse kann man mit einem Arnikaumschlag behandeln. Dafür werden zwei Esslöffel Arnikablüten mit einem halben Liter heißem Wasser überbrüht. Auf ähnliche Weise stellt man auch einen Tee her, den man sowohl für Umschläge als auch für Spülungen und zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum verwenden kann. Für eine Salbe erhitzt man 250 Gramm Schweineschmalz. Diesem mischt man eine große Tasse Arnikablüten unter. Die Masse lässt man über Nacht stehen, erhitzt sie erneut und gießt sie durch ein Baumwolltuch ab.

✓ Tipps für den Einkauf

Arnikaprodukte gibt es in Apotheken, Drogerien und Naturkostgeschäften als Massageöl, Tinktur, Essenz, Gelee, Fluid, Salben, Cremes, Balsam oder auch als Heilkräutertee, den man innerlich wie äußerlich anwenden kann. Die Preise variieren sehr stark, weswegen sich ein Preisvergleich vor dem Einkauf lohnt.



*An saftigen Blättern sitzen
hübsche weiße Blüten*

Achtung

Seinen Hunger sollte man mit dem Kraut lieber nicht stillen, dann nämlich können die intensiv-scharfen Inhaltsstoffe Magen- und Darmkrämpfe, Durchfall und Koliken auslösen. Die hohen Konzentrationen an Allicin nutzt der Bärlauch als natürliches Abwehrmittel gegen Bakterien und Insekten, die Substanz kann aber auch Schleimhäute reizen und angreifen und somit Entzündungen hervorrufen. Für die innerliche Einnahme kann man Bärlauchsaft in nicht zu hoher Dosierung mit Milch oder auch mit kaltem Tee verdünnen.

Bärlauch

Knoblauch zum Nulltarif

Kennzeichen

Bärlauch ist ein Wildgemüse, das sich selbstbewusst dicht und niedrig wachsend auf unseren Wiesen und sogar in unseren Gärten breitmacht. Darüber ist nicht jeder Gartenbesitzer glücklich, denn der Bärlauch ist nur schwer zu zähmen. Dies liegt an seiner unbändigen Kräuterkraft, die einfach nicht zu bremsen ist, die wir aber hervorragend für unsere Gesundheit nutzen können.

Verbreitung

Bärlauch hat viele Geschwister. Er ist eng mit Knoblauch, Lauch, Schnittlauch und sogar mit der Zwiebel verwandt, die ja bekanntlich alle stark duftende und scharf schmeckende Inhaltsstoffe haben. Er kommt fast in ganz Europa vor. Bärlauch liebt schattige Plätze, vor allem aber Humusböden. Er gedeiht sehr gut in Laubwäldern. In manchen Ländern ist er vom Aussterben bedroht. Bärlauch erreicht eine Höhe von etwa 20 Zentimetern. Die jungen Laubblätter sind unvergleichlich saftig und wohlschmeckend und vergehen beim Kauen fast auf der Zunge. Blütezeit ist von Ende März bis Mai, danach verliert der Bärlauch seinen Nutzwert in der Küche. Man sollte stets nur Blätter abzupfen, nicht die Wurzel ausgraben. Dann wächst diese Heilpflanze jedes Frühjahr aufs Neue.

Bärlauch als Medizin

Diese Pflanze aus der Gattung Allium ist so etwas wie eine Kombipackung Naturmedizin zum Nulltarif, speziell für Menschen, die unter erhöhtem oder hohem Blutdruck leiden, was auf etwa ein Viertel aller Erwachsenen zutrifft. Bärlauch ist die optimale Frühjahrskur für eine bessere Durchblutung. Mithilfe des Bauchspeicheldrüsenhormons Insulin erweitert er Gefäße und macht gleichzeitig das Blut dünnflüssiger. Dadurch werden auch die unendlich feinen Arteriole und Kapillaren, etwa in den Zehen, mit nährstoffführendem Blut versorgt. In den allerfeinsten Blutgefäßen also, in denen sich ohnehin gerade noch ein rotes Blutkörperchen hindurchquetschen kann.

Inhalts- und Wirkstoffe

Alles, was scharf schmeckt und duftet, enthält hochwirksame Heilsubstanzen. Dies hat Bärlauch mit vielen Gewürzen gemeinsam, wie z. B. Pfeffer, Paprika, Curry oder Meerrettich.

Allicin	tötet Bakterien und andere Mikroben
Vitamin C und Selen	kräftigen das Immunsystem
Ätherische Öle	wirken anregend auf den Stoffwechsel
Thiosulfinate	können krebshemmend wirken
Sulfide	wirken einer Arteriosklerose und Gefäßverkalkung entgegen
Allium sativum	beugt Infektionen und Entzündungen vor
Sulfensäuren	sind bewährtes Antioxidantium gegen freie Radikale

Vorbeugen & heilen mit Bärlauch

- Wirkt gegen Bluthochdruck
- Beugt einem möglichen Diabetes vor
- Unterstützt die Gewichtsreduktion
- Wirkt entzündungshemmend bei bakteriellen Infektionen
- Belebt das Allgemeinbefinden, wirkt verjüngend auf Zellen
- Verdünnt das Blut und bringt eine träge Zirkulation in Schwung
- Sorgt für eine bessere Magen-Darm-Funktion
- Hemmt den Befall von Pilzen und Keimen im Körper
- Kräftigt die Immunabwehr
- Stimuliert die Konzentrationsfähigkeit
- Hilft bei Appetitmangel

Bärlauch als Hausmittel

Frische Bärlauchblätter kann man in die Saftpresse geben. Der reichhaltige Saft dient als äußerlich und innerlich anwendbare Tinktur. Geruch und Geschmack werden allerdings meist als unangenehm empfunden. Allicin und andere Inhaltsstoffe können bei zu hohem Verzehr toxisch, also krankheitserregend wirken. Den Saft nimmt man deshalb lieber tropfenweise ein, da er auf natürliche Weise blutdrucksenkend und auch darmreinigend wirkt. Weil er die Zirkulation in Schwung bringt, fühlt man sich mental und körperlich erfrischt.

✓ Tipps zur Ernte & Küche

In getrocknetem Zustand verliert Bärlauch seinen ganzen Zauber. Deshalb sollte man die kurze Reifezeit nutzen, bis der Bärlauch seine Blüten austreibt. Dann kann man die jungen Blätter täglich abzupfen und in der Küche ganz frisch verwenden – ein unvergleichlicher Genuss. Außer in Süßspeisen lässt sich Bärlauch überall verwenden, in Suppen, Soßen, bei der Zubereitung von Kräuterquark oder Dressings, zum Würzen von Gemüse, Salaten und Rohkostplatten. Man kann die zarten Blätter einfach auf ein Butterbrot legen: Dies ist eine besondere Köstlichkeit aus dem Feinkostladen der Natur.



*Kräftiger Wildwuchs
mit üppigen Dolden*

Achtung

Baldrianextrakte sollten innerlich nicht hoch dosiert und auch nicht über einen zu langen Zeitraum angewendet werden. Dies kann gegebenenfalls zu Magenschmerzen, anhaltender Schläfrigkeit oder auch zu milden depressiven Verstimmungen führen.

Baldrian

Bewährtes altes Hausmittel

Kennzeichen

Von dieser krautähnlichen Pflanze gibt es über 200 verschiedene Arten. Baldrian wächst nämlich auf der ganzen Welt. Je nach Bodenbeschaffenheit und Klima prägt er Wuchs und Heilkräfte unterschiedlich aus. Baldrian ist ungemein kräftig, wird mit seinem kantigen Stängel bis zu einem Meter hoch und spreizt seine weit gefiederten Blätter erfolgreich gegen die benachbarte Konkurrenz im Pflanzenreich aus. Baldrian lässt sich gut in Kulturen anbauen und züchten. Er liefert uns bereitwillig seine bewährten Heilkräfte.

Verbreitung

Baldrian ist weit verbreitet, es gibt ihn in allen gemäßigten Zonen. Die Pflanzen- und Kräuterfreunde wissen es längst: Auf Streifzügen durch feuchte Wiesen, an Bachufern, Weg- und Waldrändern, auf trockenen Böden ebenso wie auf modrigen Senken entdeckt man die wild wachsende Urpflanze unter den natürlichen Haus- und Heilmitteln. Je mehr das Baldriankraut der Witterung ausgesetzt ist oder sich im dicht wuchernden Wiesengestrüpp gegen Insekten oder andere Pflanzen zur Wehr setzen muss, desto mehr Abwehrstoffe synthetisieren seine Zellen. Wilder Baldrian ist daher ein weitaus besserer Spender von Heilkräften als die weit verbreitete kultivierte Stammpflanze.

Baldrian als Medizin

Eine ganze Reihe von Alkaloiden sind die Geheimwaffe des Baldrians für unsere Gesundheit. Baldrianmedizin stammt weitgehend aus der Wurzel mit ihren hohen Konzentrationen an Terpenen als Hauptbestandteil ätherischer Öle, die antimikrobiell gegen Bakterien, Pilze, Keime und andere Parasiten wirken. Terpene sind als Lipidsubstanzen in Wasser schwer löslich, werden aber in der Kombination mit anderen Baldrianinhaltsstoffen vom Organismus gut aufgenommen und entfalten dann im Stoffwechsel ihre un-nachahmliche Heilwirkung. Dass Baldrian traditionell Volksmittel und probates Schlaftherapeutikum ist, verdankt er seinem Anteil