

Kleine Kräuter- und Beeren- Fibel

Was können sie alles für uns tun?



2. Auflage: August 2017

Herausgeber:
Ostsee-Probiotika GmbH -
Lindenstr. 142 - 18435 Stralsund
www.kraeuterbeer.de
<http://ostsee-probiotika.de>

Geschenke der Natur

Der Mensch ist von Natur aus neugierig und probiert gerne Neues aus – auch beim Essen. Damit er das auch übersteht und sich im Notfall helfen kann, stellt uns die Natur nach wie vor viele verschiedene Kräuter, Pflanzen und Früchte zur Verfügung.

Schon seit Jahrtausenden gibt es in allen Menschengruppen immer einige Menschen, die sich mit den Wirkungen und Zubereitungen von Kräutern und Medizin auskennen. Zum Glück wurde ihr Wissen (fast) immer weiter gegeben.

Eines der bekanntesten und ältesten Werke dazu ist das „Huangdi Nei Jing– die Medizin des Gelben Kaisers“. Es soll ca. 2600v.Ch. verfasst worden sein.

Schon in diesem alten Werk wird davon gesprochen, dass Kräuter besser wirken, wenn man sie in bestimmten Mischungen verwendet und aufbereitet.



Es werden überall auf der Welt verschiedene Aufbereitungen angewendet:

1. Als Tee
2. Als Paste
3. Als Sud
4. Als Tinktur mit Alkohol
5. Fermentiert – sowohl der entstandene Saft als auch die fermentierten Zutaten.

Bereits der „Gelbe Kaiser“ wusste, dass die Zubereitungsarten auch bestimmen, wie viele Wirkstoffe man zu sich nimmt. Am schwächsten ist die Menge bei Tee – daher kann man auch am meisten davon trinken.

Tinkturen aus in Alkohol eingelegten Kräutern sind bereits sehr stark – deshalb nimmt man auch nur wenig davon.

Am effektivsten jedoch ist nach Meinung des „Gelben Kaisers“ die Fermentierung, denn die Bakterien, die die Fermentierung verursachen, schaffen es, dass aus den bereits vorhandenen Wirkstoffen, Vitaminen etc. noch mehr Vitalstoffe entstehen. Außerdem sind fermentierte Kräuter und Früchte besonders lange haltbar und schon für ganz kleine Kinder gut bekömmlich.

Die nachfolgend vorgestellten Kräuter und Beeren werden wegen der ihnen zugeschriebenen Wirkungen für unsere Kräuterbeer Classic und Kräuterbeer Premium in ausgewählter Zusammenstellung fermentiert.

Der Anis (Pimpinella anisum)

Anis wird schon seit Jahrhunderten von den Ägyptern, Griechen, Römern und den Arabern als Gewürz- und Heilpflanze genutzt. Er wächst zwar auch bei uns sehr schön, benötigt zur Entfaltung des vollen Aromas jedoch viel Sonne während der Blütezeit.

Die süßlich schmeckenden Früchte sind vor allem in der Weihnachtsbäckerei und in Schnäpsen (z.B. Ouzo) bekannt.

Wirkung und Anwendung von Anis

- Blähungen
- Bronchitis
- trockener Husten
- Milchbildung
- Schlaflosigkeit
- Verschleimung
- Asthma
- Weißfluß
- appetitanregend
- lindert Leibscherzen
- Appetitmangel



Verwendete Pflanzenteile: Früchte (sehen wie Samen aus)

Wirkstoffe: Anis, Anethol(ätherisches Öl)

Sammelzeit: Frühherbst

Anwendungen / Rezepte

Bei Schlaflosigkeit

Eine Handvoll Anis-Samen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Den Dampf einatmen.

Bei Kopfschmerzen

Streuen Sie eine Handvoll Anis-Samen auf glühende Kohlen und atmen Sie den Rauch ein.

Tee

Anis wirkt, frisch oder als Tee zubereitet, magenstärkend und hilft bei Verdauungsproblemen.

1 Teelöffel Anissamen für 1 Tasse Tee - Wasser kochen, über die Samen geben und 5 Minuten ziehen lassen.

2-3 Tassen täglich, langsam trinken (am besten ohne Zucker).

Nervenstärkend

Je 1 Teelöffel Minze, Melisse und zerstoßene Anissamen mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Bei Bedarf eine Tasse trinken. Mit Honig süßen.

Gegen Aufstoßen

Einen Teelöffel Melisse, einen halben Teelöffel zerstoßenen Anissamen und eine Tasse kaltes Wasser zum Kochen bringen.

Danach zehn Minuten ziehen lassen und dann absieben.

Je eine Tasse nach den Mahlzeiten, wenn man schon beim Essen merkt, dass man davon zu viel Luft in den Magen bekommt.

Gegen Knoblauchmundgeruch

Kauen Sie ein paar Aniskörner, das vertreibt den üblen Mundgeruch

Nebenwirkung: Gelegentlich allergische Reaktionen der Haut, der Atemwege und des Gastrointestinaltraktes (funktionelle Einheit von Magen und Darm).

Gegenanzeigen: Allergie gegen Anis und Anethol.

Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Schierling

Die Brennnessel (lat. *urtica dioica*)

Wohl jeder kennt aus seiner Kindheit die Brennnessel. Das Brennen auf der Haut, wenn man mit Händen oder Füßen an die zackigen Blätter kommt, vergisst man nicht.

Trotzdem - oder gerade deshalb - ist die Brennnessel eine der bekanntesten einheimischen Heilpflanzen.

Die Brennnessel wächst sowohl auf sonnigen als auch schattigen Standorten. Sie liebt feuchte, humose, nährstoffreiche Böden. Sie ist stickstoffliebend und eine Stickstoffzeigerpflanze.

Die Blätter und auch die oberen Spitzen werden am besten zwischen Mai und Juli gepflückt - idealer Weise nicht an stark befahrenen Straßen sondern eher auf Wiesen und an Bächen.

Um sie später als Tee zu genießen, sollte man die Blätter und Spitzen trocknen.

Wirkung und Anwendung von Brennnessel

- appetitanregend
- belebend, bekämpft Erschöpfungszustände
- Blutreinigend
- blutstillend
- Durchfall
- fördert die Blutbildung
- Haarwuchsfördernd
- harntreibend
- hilft bei Harnwegserkrankungen
- lindert allergische Reaktionen
- regt die Verdauung an
- hilfreich bei Rheumatismus, Gicht
- schleimlösend
- stärkt das Immunsystem
- stoffwechselanregend
- vorbeugend gegen Nierensteine



verwendete Pflanzenteile: Kraut, Samen, Wurzeln

Inhaltsstoffe: Nesselgift, Vitamine C und A, Folsäure, Eisen, Kalium, Kieselsäure, Mineralien, Histamin, Sekretin

Sammelzeit: März bis August, Samen: Frühherbst

Anwendung

"Die Brennnessel ist eine hervorragende Stoffwechsel-Pflanze. Vor allem als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Körper ausspült. Man kann sie als Tee trinken, im Salat, in der Suppe und wie Spinat essen. Gut gewürzt und mit zusammen mit anderen Kräutern schmeckt das alles wunderbar und gibt frische Kräfte. Als Tinktur kann man sie gegen Haarausfall in die Kopfhaut einmassieren.

Außerdem macht sie sich getrocknet in Nieren-Blasen-Teemischungen sehr gut. Sie hilft auch gegen Rheumatismus und Gicht, weil sie die Giftstoffe aus dem Körper ausspült. Besonders mutige Rheumapatienten lassen sich mit der ganzen Pflanze schlagen, um die Reizwirkung des Brennnesselgiftes auszunutzen.

Bei dieser Methode sollte man jedoch vorsichtig sein, weil es auch zu Überreaktionen auf das Brennnesselgift kommen kann. Die Brennnesselsamen geben Kraft und wirken gut bei Erschöpfungszuständen."

Gesichtsdampfbad gegen unreine Haut

5 Esslöffel Brennnessel - 1 l Wasser

Man gießt das kochende Wasser über die Brennnessel und lässt die Dämpfe 10 Minuten lang auf das Gesicht einwirken. Das Dampfbad wirkt reinigend, hilft gegen Mitesser und Akne und wirkt porenverengend.

Brennesseltee

Ein bis zwei Teelöffel des feingeschnittenen Krautes, mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und 3 - 4 Minuten ziehen lassen. Als Kur trinken Sie jeden Tag morgens und abends eine Tasse Brennesseltee.

Brennesselsaft

Die ganze Pflanze zerschneiden und einen Tag lang in Wasser einweichen. Am nächsten Tag presst man die Pflanze mit einer Presse aus und fängt den Saft auf. Die in diesem Saft enthaltenen, konzentrierten Wirkstoffe sind zum Beispiel ein gutes Mittel bei Frühjahrsmüdigkeit.

Haarwasser aus Brennessel

Ca. 250 g der zerhackten Wurzeln in einem Liter Wasser und einem halben Liter Weinessig eine halbe Stunde kochen. Massieren Sie dieses Haarwasser einmal in der Woche in die Kopfhaut ein.

Tinktur

1 kg frisches Brennesselkraut - 2 kg Alkohol 70%
Man zerquetscht das Brennesselkraut und übergießt mit Alkohol. Diese Mischung lässt man 8 Tage ziehen. Danach presst man aus und parfümiert nach Belieben mit Bergamottöl, Rosenöl, Geraniumöl usw.

Badezusatz bei Gliederschmerzen und bei Hautproblemen

Aufguss von 500 g in 2 Liter Wasser auf ein Vollbad

Warnung

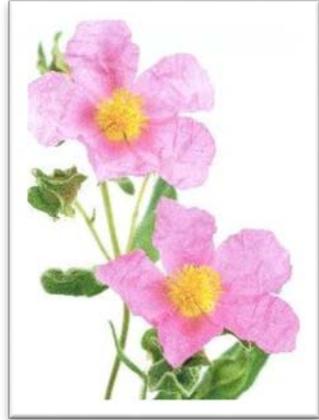
Bei innerlicher Anwendung kann es bei der Verwendung älterer Pflanzen wegen ihrer Nesseln zu Magenreizung und Nierenschädigung kommen."

Die Zistrose - *Cistus incanus*

Standort

Cistus incanus stammt aus Griechenland und bevorzugt einen sonnigen, nicht zu feuchten Standort. Bedingt winterhart bis -12 Grad. Bei Eigenaufzucht ist Winterschutz in unseren Breiten erforderlich.

Die Zistrose/ *Cistus incanus* wird bis zu einem Meter hoch und liebt die volle Sonne. Ihre länglichen, immergrünen Blätter scheiden ein Harz aus, auch Ladanum genannt. Dieses Harz enthält ätherische Öle, welche eine heilende Wirkung haben, wie auch die Pflanze selbst.



Das Harz wird auch schon in der Bibel unter dem Namen Myrrhe erwähnt. An heißen Tagen scheiden die Blätter der Zistrose/ *Cistus incanus* vermehrt Harz aus; da dieses Harz sehr duftend ist, riecht man die Pflanze schon von weitem.

Die Zistrose/ *Cistus incanus* ist auch unter folgenden wissenschaftlichen Namen bekannt: *Cistus creticus*, *Cistus villosus creticus*, *Cistus Indanifer*. Die Verwendung von *Cistus* lässt sich bis ins 4. Jahrhundert vor Christus zurückverfolgen.

In Mitteleuropa ist die Heilwirkung der Zistrose/ *Cistus incanus* noch sehr unbekannt, im Gegensatz zum Mittelmeerraum, denn dort wird die Pflanze schon seit Jahrtausenden in der Volksheilkunde eingesetzt.

Die Inhaltsstoffe: Harz, ätherische Öle, Borneol, Zineol, Eugend, Ledol, Limonen und Phenol Polyphenole

Anwendungsgebiete

Die Zistrose/ *cistus incanus* wird als hilfreich empfohlen bei:

- Akne
- Neurodermitis
- Pilze (an Füßen, Mundschleimhaut, Genitalbereich)
- Aphten
- Dekubitus, Hämorrhoiden
- Entgiftung
- Schutz des Herzens gegen Infarkte
- Schutz der Haut vor Alterungsprozessen
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Harmonisierung der Darmflora
- Karies – und Parodontose (Prophylaxe)
- Erhöhung der Knochendichte
- Ausschwemmung von Schwermetallen
- Krebs (vor allem Darm-, Gebärmutterhalskrebs)
- Gegen Lippenherpes
- Wirkt gegen freie Radikale
- bei Arthrose
- Asthma
- Bronchitis und Grippe
- Herzleiden
- Durchfall
- Kopfschmerzen
- Leukämie
- bakterieller Infektion



Auch bei den möglichen Folgeerkrankungen eines Zeckenbisses (FSME und Borreliose) wird *Cistus incanus* eine hilfreich, unterstützende Wirkung nachgesagt. Bei folgenden Erkrankungen wird laut Doktor Delbé eine Dauerbehandlung empfohlen: Lippenherpes, Gürtelrose, Hepatitis, HIV

Anwendung

Zubereitung von Cystus (Cistus incanus) Tee/ Sud Eine Handvoll oder 5 Teelöffel Cystuskraut (ca. 10 g) in einen Kochtopf geben, mit 0,2 - 1 Liter Wasser aufgießen und zum Kochen bringen.

Den Sud erhält man wenn ca. 10 g Kraut mit 100 – 200 ml Wasser 5 Minuten kochen. (am besten in einem Topf). Danach das Kraut absieben und den Sud in ein geeignetes Gefäß umfüllen. Im Kühlschrank hält sich der Sud zwei Tage.

Oder man gibt pro Tasse einen Teelöffel Kraut in einen Teeaufgussbeutel und übergießt alles mit Wasser, das man im Wasserkocher heiß gemacht hat. Behandelt wird der Tee eigentlich wie grüner Tee – nicht länger als fünf Minuten ziehen lassen, sonst schmeckt der Tee bitter. Nach Geschmack mit Honig süßen. Als wohlschmeckender Abend-Trunk und auch zur Unterstützung der Urflora (Mund, Rachen, Magen) oder abends direkt vor dem Schlafengehen eine Tasse schluckweise trinken (entspannt und beruhigt) Im Sommer schmeckt der Tee zum Beispiel auch mit einem Spritzer Zitronensaft, gekühlt und mit Eiswürfeln.

Der Zistrosentee (Cistus incanus Tee) sollte nicht zusammen mit Milch eingenommen werden, denn Milch kann die Aufnahme der Polyphenole verzögern. Bei Zugabe von Zitronensaft bleiben die wertvollen Polyphenole im Tee besonders lange erhalten.

Der Ehrenpreis



Ehrenpreis (*Veronica*) ist mit bis zu 450 Arten eine sehr artenreiche Gattung.

Der deutsche Gattungsname rührt von der Wertschätzung des Wald-Ehrenpreises (*Veronica officinalis*) in der Naturheilkunde her: „Ihm sei Ehr und Preis als *vera unica medicina*, das einzig wahre Heilmittel“.

Volkstümliche Namen:

Allerweltsheil, Bunger,
Frauenlist, Grindheil,

Grindkräutl, Grundheil, Heil aller Schäden, Hühnerraute, Köhlerkraut, Männertreu, Veronika, Steh auf und geh weg, Sta-up un ga darvon, Viehkraut, Wald-Ehrenpreis, Wundheilkraut, Wundkraut, Zittli

Verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut

Inhaltsstoffe: Aucubin, Aucubinglykoside, Bitterstoff, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Iridoide, Kaffeesäurerverbindungen, Milchsäure, Saponine, ätherische Öle

Sammelzeit: Mai und Juni

Heilwirkung:

- beruhigend,
- blutreinigend,
- harntreibend,
- schleimlösend,
- schweißtreibend,
- tonisierend

Anwendungsbereiche:

- Erkältung, Husten, Bronchitis,
- Asthma,
- Schnupfen, Halsentzündung, Heiserkeit,
- Appetitlosigkeit, Magenschwäche,
- Verdauungsschwäche,
- Durchfall,
- Leberschwäche,
- Übergewicht,
- Stoffwechsel anregend,
- Müdigkeit,
- Kopfschmerzen,
- Nierenprobleme, Blasenentzündung, Blasenstein,
- Rheuma, Gicht,
- Menstruationsstörungen,
- Abszesse,
- Altersjucken, Ekzeme, Hautprobleme,
- Juckreiz, Neurodermitis, Akne,
- Furunkel,
- Verbrennung, Wunden,
- Augenentzündung,
- Afterjucken

Anwendung

Die Anwendungsmöglichkeiten des Ehrenpreises sind vielfältig, denn auch seine Heilkräfte betreffen nahezu alle Organsysteme.

Innerliche Anwendung

Besonders geeignet ist der Ehrenpreis in Mischtees. Als alleinstehender Tee ist er weniger gut geeignet, weil er dazu neigt, bitter zu schmecken, wenn man den Tee zu stark macht.

Teemischung gegen Hautjucken/Ekzeme

Mische zu einer Teemischung:

- 50 gr Ehrenpreis
- 20 gr Hauhechelwurzel
- 20 gr Süßholz
- 10 gr Schachtelhalm

Anwendung:

Brüh einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.

Lass den Tee 10-15 Minuten ziehen.

Filter den Tee anschließend ab.

Wenn du willst, kannst du den Tee mit Honig süßen.

Trink von dem Tee drei Tassen pro Tag.



Äußerliche Anwendung

Bei Hauterkrankungen kann man den Ehrenpreis innerlich als Tee oder Tinktur einnehmen und zusätzlich äußerlich in Form von Waschungen, Umschlägen und Cremes.

Der Fenchel (Foeniculum vulgare)

Seit Jahrhunderten wird der Fenchel bereits als Heilpflanze geschätzt. Ursprünglich kommt er aus dem Mittelmeerraum, da er viel Wärme und kalkreiche Böden liebt. Der Fenchel wird hier schon lange als Gemüse angebaut. Bei uns findet man ihn wildwachsend.

Im September und Oktober, wenn die Früchte reif sind, ist die Hauptsammelzeit des Fenchels.

Verwendete Pflanzenteile: Früchte

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl mit Anethol und Fenchon

Sammelzeit: Frühherbst

Speziell geeignet auch für Säuglinge und Kleinkinder.

Tipp: Früchte kurz vor der Zubereitung mit dem Mörser zerkleinern.

Wirkung und Anwendung von Fenchel

- Bindehautentzündungen
- Blähungen
- Bronchitis
- Husten
- Lidrandentzündungen
- Magenschmerzen
- Verdauungsbeschwerden



Anwendungen/ Zubereitungen

Tee

1 Esslöffel gemörsertern Fenchelsamen mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen. Einige Minuten ziehen lassen und mit Honig gesüßt genießen.

Augenwasser

1 Esslöffel Samen mit 1/4 l Wasser aufkochen lassen, 1 Teelöffel Augentrost und 1/4 Teelöffel Kochsalz dazu, 10 Minuten ziehen lassen. Mischung abfiltrern und die Kräuter im Tuch als Augenpresse verwenden. Der Sud eignet sich als Augenpflung.

Nebenwirkung

Als Nebenwirkungen können in Einzelfällen allergische Reaktionen von Haut und Atemwegen auftreten.

Besondere Hinweise

Fenchelzubereitungen sollten ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker nicht über längere Zeiträume (mehrere Wochen) eingenommen werden.

Bei Einnahme von Fenchelsirup oder Fenchelhonig müssen Diabetiker den Zuckergehalt von ... (nach Angabe des Herstellers) BE beachten. Fenchel kann leicht mit anderen, giftigen Doldengewächsen verwechselt werden. Deshalb nur im Fachhandel gekaufte Früchte verwenden!

Gegenanzeigen bei Schwangerschaft sind möglich bei Anwendungsformen außer den Teeaufgüssen.

Die Goji-Beere

wird im Deutschen gemeiner Bocksdorn genannt.

Goji-Beeren in Asien



In Tibet ist die Goji-Beere bekannt für ihre positive Wirkung auf ein ausgeglichenes Chi, Energievolles Auftreten und Spannkraft, das Neutralisieren von seelischen Spannungen sowie eine helle und schöne Ausstrahlung.

In der chinesischen Tradition werden Goji-Beeren („Glückliche Beeren“) eingesetzt um Chi-Mangel (niedrige Energie) zu beheben.

Botanisches Wissen zum gemeinen Bocksdorn/ Goji-Beere

Der Gemeine Bocksdorn (die Goji-Beere) wächst als Strauch und wird bis zu 3 m hoch. Der Strauch trägt längliche elliptische Laubblätter und Dornen. Die lilafarbenen Blüten stehen in den Blattachseln. Sie haben fünf Blütenblätter und blühen von Juni - September. Von August - Oktober entwickeln sich dann die länglichen eiförmigen roten Beeren.

Inhaltsstoffe sind unter anderem:

Vitamine A, C, B1, B2, Mineralstoffe, Aminosäuren, Steroide und Polysaccharide.

Heilwirkung und medizinische Anwendung:

Bocksdornbeeren gelten in vielen Teilen der Erde als Aphrodisiakum. In der chinesischen Medizin, wo die Früchte als Goji-Beeren bezeichnet werden, verwendet man eben diese bei hohem Blutdruck und Blutzucker, bei Augenleiden, zur Stärkung des Immunsystem und als Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Krebs.

Das Himalajavolk der Hunzas verehrte die Beere so sehr, dass man ihr zu Ehren sogar Feiertage abhält. Die Hunzas haben übrigens eine sehr hohe Lebenserwartung; 100 Jahre sollen keine Seltenheit sein."



Die Heidelbeere

Inhaltsstoffe pro 100g

Calcium 16 mg
Phosphat 13 mg
Eisen 1 mg
Natrium 1 mg
Kalium 81 mg
Vitamin A 280 E
Thiamin (Vitamin B1) 0,03 mg
Ribofinin 0,06 mg
Niacin 0,5 mg
Vitamin C 21 mg
kcal 61



Gesundheitswert von Heidelbeeren

Der Gesundheitswert von Obst und Gemüse beruht auf dem hohen Gehalt von Pflanzenwirkstoffen. Diese müssen über Frischverzehr oder schonende Zubereitung möglichst naturbelassen zugeführt - d.h. gegessen - werden. Ein industrieller Nachbau oder eine Extraktion dieser Wirkstoffe ist zwar möglich, aber bringt trotz anders lautender Werbung der Unternehmen, nicht den Erfolg der naturbelassenen Früchte.

Diese Aussage wird durch neue Untersuchungen in den USA untermauert. Diese wissenschaftlichen Studien seit 1996 belegen, dass sogenannte „sekundäre Pflanzenstoffe“ durch ihre Wechselwirkungen untereinander für eine natürliche Krankheitsabwehr und gesundes Wachstum sorgen. Zudem sind sie für Duft, Farbe und Aroma verantwortlich und dies Zusammenspiel ist so komplex, dass die Zahl dieser Stoffe auf ungefähr 10.000 geschätzt wird. Hieraus wird auch deutlich, warum diese Wirkung nicht durch Medikamente oder künstliche Vitamine erreicht wird.

Heidelbeeranbauer bestärken insbesondere folgende Erkenntnisse in der Benennung der Blaubeere als Gesundfrucht :

- Keine andere handelsübliche Frucht hat einen ähnlich hohen Gehalt an Anthocyanin (ist in der blauen Fruchtschale/ bei Wildbeeren auch im blauen Fruchtfleisch enthalten). Dieser Wirkstoff steht stellvertretend für die vielen anderen, denn ...
- Blaubeeren sind sehr gute „Radikalfänger“ (s. Erläuterung unten) in der Wirksamkeit gefolgt von Brombeeren, Knoblauch, Grünkohl und Erdbeeren
- Bei Tierversuchen mit älteren Ratten wurde nicht nur ein verringertes Altern festgestellt, sondern Gedächtnis, Motorik und Auffassungsgabe verbesserten sich und Nerven- und Gehirnzellen wurden stärker erneuert
- Heidelbeerextrakt wird in Luft- und Raumfahrt ebenso, wie im Rennsport wegen einer positiven Wirkung auf das Sehvermögen eingesetzt (Verbessert Nachtblindheit und Regeneration nach „Blenden“)
- Blaubeeren wirken heilend und regulierend bei Magen- / Darmerkrankungen
- Es sind keine Allergien auf Heidelbeeren bekannt

Was heißt „Radikalfänger“?

Radikale oder auch Oxidantien sind Sauerstoffverbindungen, die beim Stoffwechsel im Körper oder auch durch Umwelteinflüsse entstehen (Zigarettenrauch, Smog, Alkoholgenuss ...). Je länger der Körper ungeschützt ihrem Einfluss ausgesetzt ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Schädigung von Körperzellen. Bei jungen Menschen ist das Immunsystem hierauf besser eingestellt, als bei älteren Menschen. Um sich besser gegen Krebs, der durch geschädigte Körperzellen entstehen kann, zu schützen, sollte man schlechte Umwelteinflüsse meiden (kein Rauchen, Alkohol meiden, Stress vermeiden) und Antioxidantien zuführen. Dazu gehören die besagten sekundären Pflanzenstoffe und auch Vitamine, wie z.B. Vitamin C.

Blaubeeren mindern Krebsrisiko

von Dierk Jensen

Blaubeeren rücken in den Mittelpunkt wissenschaftlichen Interesses. Laut einer Studie des Human-Nutrition-Research-Centers in Boston sollen die Farbstoffe in den süßen Früchtchen antioxidativ wirken: Sie neutralisieren sogenannte freie Radikale, Hauptverursacher von Krebs, chronischen Krankheiten / und Verschleißerscheinungen im Alter.

Dass Inhaltsstoffe von Pflanzen die aggressiven Zellbruchstücke unschädlich machen können, wissen Forscher seit längerem. Vor allem die Pigmente in farbtintensiven Früchten wie das Anthocyan in Blaubeeren, Erdbeeren oder auch roten Trauben erwiesen sich in der Studie als erfolgreich im Kampf gegen die aggressiven Angreifer. „Viel des Schutzes, den Obst und Gemüse gegen Krebs, Herzerkrankungen und Schlaganfälle bieten können, kommt nicht von den Vitaminen, sondern von anderen Inhaltsstoffen“, sagt Ronald Prior, Wissenschaftler am Forschungszentrum für Ernährung gegen das menschliche Altern in Boston. „Ein gesunder Organismus kann die aggressiven Zellbruchstücke - Nebenprodukt des Stoffwechsels - selbst mit bestimmten Enzymen unschädlich machen. Doch Umweltgifte, Stress und falsche Ernährung sorgen für eine geradezu inflationäre Bildung solcher Zellbruchstücke, die der Körper alleine nicht mehr entsorgen kann - Krankheiten sind die Folge“.

Doch auch für Alterungsprozesse sind die Molekülfragmente nach neueren Erkenntnissen zuständig: Da die kleinen Angreifer besonders gerne mit den langen Eiweißmolekülen des Stützgewebes reagieren, vernetzen sie auf unheilvolle Weise dessen ansonsten getrennt verlaufende Fasern. Die sichtbare Folge: Das Gewebe verliert seine Elastizität. Blaubeeren, so hat das Forschungszentrum für Ernährung gegen das menschliche Altern in Boston herausgefunden, sind mit ihrem hohen Gehalt an Farbstoffen Spitzenreiter beim Radikalanfang. Hundert Gramm der kleinen Waldfrüchte bekämpfen die Zellbruchstücke doppelt so effektiv wie Erdbeeren und dreimal so gut wie Pflaumen.

(Nachdruck des Bundes deutscher Heidelbeeranbauer mit freundlicher Genehmigung Herrn Jensens)

Der Holunder (lat.: sambucus nigra)

Holunder wird auch Holler, Holder oder Fliederbeere genannt.

Der Holunder ist ein einheimischer Strauch, den man an vielen Straßenecken, Wegen und auch in Gärten findet.

Als Heilmittel werden sowohl die Blüten als auch die Beeren verwendet.



Im Mai und Juni kann man die Blütendolden ernten und trocknen oder direkt verarbeiten. Im Spätsommer lassen sich dann die dunklen reifen Beeren ernten und zu Saft verarbeiten.

Inhaltsstoffe:

Die Beeren sind reich an Vitamin C, Kalium und Fruchtsäure.

Die Blüten enthalten vor allem ätherische Öle, Glykoside, Flavonoide und Gerb- und Schleimstoffe.

Wirkungen:

- wirkt schweißtreibend und so fiebersenkend
- hilft gegen Ödeme
- beseitigt Harnsteine
- hilft bei Gicht (Holunderessig)
- reinigt die Haut
- hilft bei grippalen Infekten (Holunderbeerensaft)
- erhöht die Abwehrkräfte

Rezepte:

Holunderblüten-Tee

1 Esslöffel getrocknete Holunderblüten mit einer Tasse kochend heißem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen. Anschließend abseihen. Je nach Geschmack mit Honig oder Rohrohrzucker süßen. Soviel man mag davon trinken.

Als Kur im Frühjahr und Herbst: je 3-4 Wochen 3-4 Tassen Holunderblütentee täglich trinken

Holunderbeeren Tee

Einen Teelöffel getrocknete Holunderbeeren in einer Tasse Wasser über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Morgen das ganze zum kochen bringen, anschließend abkühlen lassen und abseihen. Morgens und Abends eine Tasse Holunderbeerentee trinken soll beruhigend und leicht abführend wirken.

Vollbad

Man fülle einen Leinsack mit 2 Hand voll frischen Holunderblüten. Diesen Sack ins Badewasser hängen und ca. 10 min darin baden - das soll gut für unreine und fettende Haut sein

Holunderbeerensaft:

3kg Holunderbeeren von den Rispen abstreifen, waschen und tropfnass in den Entsafter geben. Ca. eine Stunde kochen und mit 500g Zucker, Honig oder Birnendicksaft süßen. Anschließend in sterile Flaschen abfüllen.

Die Flaschen sollten an einem dunklen Ort aufbewahrt werden. bei Bedarf nimmt man mehrmals täglich 1 Esslöffel des Saftes ein.

Holunderblüten-Essig

Setzen Sie eine Handvoll frische Holunderblüten mit einem halben Liter Weißweinessig auf. Lassen Sie das ganze 14 Tage an einem dunklen Ort ziehen. Danach seihen Sie den Essig ab und füllen ihn in sterile Flaschen. Bei Bedarf täglich 1 Schnapsglas davon trinken.

Der Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*)



ist eine Pflanze, die in China und in vielen anderen asiatischen Ländern wild in freier Natur wächst. Dort, wo Jiaogulan in China vorkommt, wird er seit Generationen als energetisierender Tee verwendet.

In diesen Gegenden wird **Jiaogulan** "Xiancao" genannt, was so viel heißt wie "Kraut der Unsterblichkeit". In der Provinz Guizhou wird der überdurchschnittliche Anteil an über 100-jährigen auf den dort verbreiteten, regelmäßigen Genuss von **Jiaogulan Tee** zurückgeführt.

Der Jiaogulantee ist bei chinesischen und auch thailändischen Kräutlerläden in Deutschland lange bekannt. Er gilt als bewährter und anwendungssicherer Genusstee.

Anwendungsgebiete:

- Verhinderung von Thrombosen und Verklumpung von Blutplättchen
- Harmonisierung des Blutdrucks (senkt /hebt je nach Bedarf)
- Senkt den LDL-Spiegel und Triglyceride (Cholesterin)
- Stärkt das Herz (Pumpleistung und Durchblutung allg.)
- Immunsystem stärkend
- Zur Erhöhung der natürlichen Widerstandskräfte dank Adaptogenen
- Wirkt Blutbildend
- Bei Diabetes (senkt Blutzucker und Blutfette)
- Krebshemmend (enthält mehr Glykosid als Ginseng)
- Stressabbauend – ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem

- Steigerung der Ausdauerleistung
- Stoffwechselförderung

Studien zu Jiaogulan und seinen Wirkungen

Die Anzahl an internationalen wissenschaftlichen Untersuchungen, die den Gebrauch von **Jiaogulan** empfehlen, ist umfangreich und wächst stetig an.

Seine potenziellen diätetischen Ernährungswirkungen machen Jiaogulan Tee in Europa immer bekannter und beliebter.



Das weltweit wachsende Interesse an diesem Heilkraut liegt nicht zuletzt daran, dass es ähnliche Wirkungen wie der bekannte Ginseng besitzt, ihm in mancher Hinsicht jedoch deutlich überlegen ist.

Die meisten Studien wurden in China und Japan durchgeführt. Aber auch in den USA, Irland, Deutschland, Italien und Tschechien fanden Untersuchungen statt.

Hinweis: Jiaogulan steht auf der Liste, der durch die Novel Food Verordnung im europäischen Handel verbotenen Lebensmittel. Aktuell ist Jiaogulan im Gartenhandel als Pflanze erhältlich oder als Potpourri.

Die Kamille (Matricaria chamomilla)

Volksnamen

Feldkamille, Mägdeblume, Apfelkraut, Kummerblume, Mutterkraut, Mariamagdenakraut, Romerei



Die Kamille ist eine einheimische Pflanze, die sehr anspruchslos ist. Sie wächst bei uns auf Äckern, an Wegrändern, an Böschungen und vor allem in Getreidefeldern. Viele Landwirte nennen die Kamille auch ein übles Unkraut.

Die Pflanze wird 20 bis 50 cm hoch, hat eine weiße Blüte und blüht im Mai bis Juni. Beim Zerreiben der Blüten entsteht der sehr aromatische, typische Kamille-Geruch.

Die Kamille, die ursprünglich aus Eurasien stammt, wurde von nordischen Völkern als heilige Pflanze dem Sonnengott Baldur zugeordnet. Bereits in der Antike wurde die Kamille sehr hoch eingeschätzt, da sie eine hohe Heilwirkung hat. Inzwischen ist diese Heilwirkung auch medizinisch belegt.

In der Naturheilkunde finden vor allem die Blüten einer Anwendung. Dabei ist die Qualität der Kamille sehr stark abhängig vom Zeitpunkt des Pflückens und von der Art der Trocknung. Die beste Zeit zum Pflücken ist der dritte bis fünfte Tag nach dem Erblühen. In dieser Zeit sind die Wirkstoffe am besten ausgebildet. Trocknen sollte man die Kamille sehr luftig und bei nicht allzu hoher Temperatur. Am besten verwendet man einen luftigen, schattigen Ort.

Verwendete Pflanzenteile: Blüten

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl Azulen, Bitterstoffe, Flavone Cumarin

Sammelzeit: Mai - Juli bei Sonnenschein

Wirkung und Anwendung von Kamille

- Abszesse
- Bauchweh
- Blähungen
- Brechreiz
- Darmkrämpfe
- Durchfall
- Ekzeme
- Entzündung der Mundschleimhaut
- Entzündungen des Mund- Nasen- und Rachenraumes
- Furunkel
- Gastritis
- grippale Infekte
- Halsentzündung
- Hämorrhoiden
- Hautleiden
- Husten
- Koliken
- Magen- und Darmschleimhautentzündung
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
- Magenkrämpfe
- Magenschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Nagelbettentzündung
- Nierenkolik
- Schlaflosigkeit
- Übelkeit
- Verdauungsstörungen
- Weissfluss
- Wundheilung

Anwendungen / Rezepte

Tee

1,5g getrocknete Blüten auf 1 Tasse kochendes Wasser geben und kurz ziehen lassen. Dosierung: Bis zu 4 Tassen täglich.

Gesichtsdampfbäder mit Kamillenzusatz bei Schnupfen, Heiserkeit und Stirnhöhlenvereiterungen

Badezusatz

Kochen Sie ca. 50 g Kamille mit einem Liter Wasser auf, lassen Sie die Mischung für 15 Minuten stehen, sieben dann ab und geben Sie die Abkochung dem Badewasser bei.

Kamille-Umschläge

Zwei bis drei Esslöffel Kamille mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und für 15 Minuten ziehen lassen. Danach absieben und den Umschlag damit tränken. Auf die betroffenen Stellen legen.

Inhalation bei Nebenhöhlen-Entzündung

Stellen Sie einen Tee mit 2 Esslöffeln Kamille her und inhalieren Sie die Dämpfe. Vorsicht: Wenn der Tee noch heiß ist den Kopf nicht direkt über das Gefäß halten, da man sich sonst die Schleimhäute verbrühen könnte.

Kompressen bei geschwollen Augenlidern und angestregten Augen

Tränken Sie zwei Wattebällchen mit Kamillentee und legen Sie diese für etwa zehn Minuten auf die Augen.

Die Linde (*Tilia grandifolia*)

Die Linde ist ein bei uns sehr weit verbreiteter Baum, der uns wunderbaren Schatten spendet und oft an Versammlungsplätzen wächst. In Städten wird der oft verwendet, um Straßen und Plätze zu begrünen. Die Blüten der Linde sind ein wichtiges Mittel bei Grippe und Fieber.

Volkswamen:

Augustlinde,
Bastbaum,
Bastholzlinde,
Hartlinde, Frühlinde,
Spätlinde, Steinlinde,
Waldlinde,
Winterlinde



Verwendete Pflanzenteile: Blüten

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Farnesol, Saponine

Sammelzeit: Juni

Wirkung und Anwendung von Linde

- beruhigend
- Erkältungskrankheiten
- Fieber
- grippale Infekte
- krampflösend
- lindert Reizhusten
- regt Abwehrkräfte an
- Schnupfen
- schweißtreibend

Anwendungen/ Rezepte

Tee

Zwei Teelöffel Blüten mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen und nach 10 Minuten absieben.

Badezusatz für eine wohltuende Wirkung auf die Nerven Aufguss von 500 bis 1000 g Lindenblüten in 3 bis 4 Liter Wasser auf ein Vollbad

Auflage gegen müde Haut und Fältchenbildung

Drei Teelöffel getrocknete Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, danach absieben und abkühlen lassen. Morgens und abends für ca. 10 Minuten mittels eines getränkten Tuches lauwarm auf das vorher gereinigte Gesicht legen.



Linden-Blüten-Bad zur Beruhigung, bei Depressionen, Nervenschmerzen und Nervosität übergießen Sie etwa zwei Hand voll Lindenblüten mit einem Liter kochendem Wasser und lassen Sie dies 20 Minuten ziehen. Danach absieben und dem Badewasser zugeben.

Linden-Blüten-Tee bei fiebrigen

Erkrankungen

Brühen Sie einen Esslöffel voll Lindenblüten mit einer Tasse Wasser auf und lassen Sie dies 15 Minuten ziehen, danach absieben.

Tagsüber möglichst warm, am Besten mit Honig gesüßt trinken.

Dieser Tee hilft bei Erkältung und Grippe, aber auch bei Halsschmerzen und Husten.

Der Oregano (*origanum vulgare*)

Oregano ist eine sehr alte Heilpflanze und war bereits im antiken Griechenland bekannt. Nachweise darüber finden sich unter anderen in den Schriften von Dioscurides und Hippokrates.

In der heutigen modernen Pflanzenheilkunde wird Oregano nur selten verwendet.

Als Gewürz in der Küche diente Oregano wahrscheinlich bereits den Römern. Im gesamten Mittelmeerraum wird er auch heute noch viel verwendet, besonders in der italienischen und spanischen Küche, wo er als ein sehr wichtiges Gewürz gilt.



Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle wie Thymol und Carvacrol und p-Cymol, Gerb- und Bitterstoffe. Der Vitamin-C-Gehalt der frischen Droge beträgt 267,2 mg pro 100 g Frischgewicht.

Anwendungsbereiche

Oreganoöl zählt aufgrund seines sehr hohen Gehalts an Phenolen in der Aromatherapie als effektiv gegen Bakterien. Da es die Haut reizen kann, sollte die Anwendung nur innerlich und mit einem Trägeröl (z.B. Sonnenblumenöl) verdünnt erfolgen. Als Einzeldosis gibt man 50 mg (zwei Tropfen) bis zu zehnmal täglich.

Nachgewiesen werden konnte weiterhin eine positive Wirkung bei Verdauungsbeschwerden sowie Erkrankungen der oberen Atemwege. Der Inhaltsstoff Carvacrol wirkt entzündungshemmend.

Oregano-Öl ist noch in einer Verdünnung von 1:50000 (!) gegen Schimmelpilze aktiv! In Lebensmitteln, zum Beispiel in Hackfleisch, verhindert es das Wachstum von Coli-Bakterien,

Oregano wirkt auf den Magen- und Darmtrakt desinfizierend, aber auch appetitanregend und verdauungsfördernd.

Im Magen-Darm-Trakt verhindert er Blähungen oder vertreibt Pilze und Würmer.

Auch bei Erkrankungen von Magen, Leber oder Galle leistet er gute Hilfe.

Rezepte:

Oregano-Wein

2-3 Oreganozweige in eine Flasche guten Weißweins geben, 10 Tage ziehen lassen, abgießen und genießen. Die Wirkstoffe des Oregano werden durch den Alkohol ausgezogen und sind dann in konzentrierter Form enthalten, deshalb nur 1 Schnapsgläschen voll als Aperitif oder auch als Digestif. Haltbarkeit: 2-3 Monate.

Oregano-Tee

Er braucht wegen des intensiven Aromas nicht sehr konzentriert aufgegossen zu werden, ein halber Teelöffel trockener oder 1 Teelöffel frischer Oregano pro Tasse ist ausreichend. Oregano-Tee lindert gereizte Stimmung, beruhigt, löst Kopfschmerzen und vertreibt leichte Übelkeit. Etwas konzentrierter, 1 –2 Teelöffel pro Tasse, nimmt man Oregano-Tee zum Gurgeln bei Halsschmerzen, bei Zahnfleischentzündungen und bei Nebenhöhleninfektionen zum Inhalieren.

Dafür eignet sich auch das ätherische Öl: 5 Tropfen auf 1 Liter heißes Wasser.

Oregano-Sud

Ein Erkältungsbad im Oreganosud entgiftet den Körper, denn Oregano regt die Tätigkeit der Lymphdrüsen an.

50 –100 g getrocknetes Oreganokraut mit gut 1 Liter heißem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, absieben und dem Badewasser hinzufügen. Nach dem Bad mindestens 1 Stunde ruhen.

Oregano-Creme

Die schnellste Variante: Auf 10 ml Kokosöl gibt man 1-2 Tropfen ätherisches Oregano-Öl, schütteln, um das Öl gleichmäßig zu verteilen. Kokosöl ist in unseren Breitengraden bei Zimmertemperatur fest, also kurz erwärmen, dann verflüssigt es sich, Öl hinein, wieder erkalten lassen und die Creme ist fertig!



Nebenwirkungen und Vorsichtsmaßnahmen

Von der Pflanze selbst sind keine bekannt, allerdings gilt für Oregano-Öl das gleiche wie für alle ätherischen Öle: hier sind Wirkstoffe in einer äußerst konzentrierten Form enthalten, sodass man sehr sparsam und genau dosieren muss, besondere Vorsicht gilt für die Anwendung bei Kindern unter 3 Jahren.

Der Salbei (*Salvia officinalis*)

Der Salbei galt früher als Elixier des Lebens. Wahrscheinlich kommt der Name vom lateinischen *Salvus*, was so viel wie Heil bedeutet.

Die Inhaltsstoffe des Salbeis hemmen das Wachstum von Bakterien und Pilzen.

Verwendete Pflanzenteile:
Blätter, Blüten

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl Thujon, Gerbstoffe, Harz



Sammelzeit: Mai oder September (vor oder nach der Blüte)

Wirkung und Anwendung von Salbei

- Abstillen
- Blähungen
- Darmentzündungen
- desinfizierend
- Drüsenerkrankungen
- Durchfall
- entzündungshemmend im Mund- und Rachenraum
- Fußschweiß
- grippale Infekte
- Halsentzündungen
- Halsschmerzen
- Heiserkeit
- Hemmung der Milchsekretion
- Kehlkopfkatarrh
- Magen-Darm-Beschwerden
- Mandelentzündung
- Nachtschweiß
- Mundschleimhaut- und Rachenentzündungen

- Raucherhusten
- Schlafsucht
- schweißregulierend
- starkes Schwitzen
- Zahnfleischerkrankungen

Anwendungen/ Rezepte

Tee

2 Teelöffel getrocknete oder frische Blätter mit heißem Wasser übergießen und nach 10 Minuten absieben. 2-3 x täglich je 1 Tasse trinken.

Sud

2 Esslöffel getrocknete Salbeiblätter mit 1/4 Liter Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Badezusatz

Aufguss von 500 bis 1000 g Salbei in 3 bis 4 Liter Wasser auf ein Vollbad.

Weißer Zähne mit Salbei

Kauen Sie jeden Tag ein Blatt Salbei, das lässt die Zähne weiß werden.

Warnhinweise:

Das im Salbei enthaltene ätherische Öl Thujon kann bei Überdosierung zu Vergiftungen führen. In der Stillzeit sollte man auf Salbei verzichten, da Salbei den Milchfluß hemmt.

Der Thymian (*Thymus vulgaris*)

Der Thymian ist bei uns hauptsächlich als Gewürz bekannt. Er hat jedoch auch Heilkräfte. Die Pflanze kommt in den Mittelmeerländern vor, ist aber auch bei uns heimisch. Die strauchartige Pflanze hat schmale, am Rand eingerollte Blätter, die kurze Stile besitzen und spitz zulaufen.



Bereits im Altertum war der Thymian beliebt, da er einen aromatischen Geruch hat und keimtötend wirkt. Aus diesen Gründen benutzten ihn die alten Ägypter zur Einbalsamierung ihrer Toten.

Der Name der Pflanze kommt wahrscheinlich auch aus dem Ägyptischen. Mönche brachten den Thymian schließlich über die Alpen zu uns. Die Pflanze wurde damals in Klostergärten angebaut. Man sollte jedoch wissen, dass der wild wachsende Thymian den im Garten wachsenden in der Heilwirkung überlegen ist.

Volksnamen

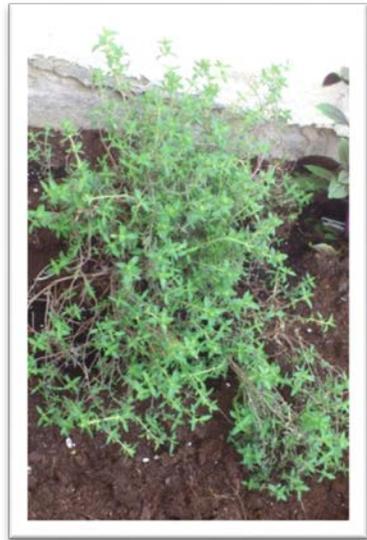
Demut, Echter Thymian, Gartenthymian, Immenkraut, Römischer Quendel, Welscher Quendel, Zimis

Verwendete Pflanzenteile: Blätter

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl (u.a. Thymol), Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harz, Saponin, Pentosane

Wirkung und Anwendung von Thymian

- Asthma
- Atemwegserkrankungen
- Blasen- und Nierenbeschwerden
- Bronchitis
- desinfizierend
- Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- Erkältungskrankheiten
- grippale Infekte
- Husten
- Infektionen des Nieren-
Blasenapparates
- Kehlkopfkatarrh
- Keuch- und Krampfhusten
- Keuchhusten
- krampflösend
- Lungenbeschwerden
- Magen- und
Verdauungsbeschwerden
- Magen-Darm-Beschwerden
- rheumatische Beschwerden
- Verdauungsstörungen
- Wurmmittel



Anwendungen/ Rezepte

Badezusatz

Eine Handvoll Thymianblätter oder -kraut –

Man übergießt den Thymian mit 1 l kochendem Wasser, lässt alles zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen und seigt ab.

Den Tee gibt man dem Badewasser zu. - mind. 10-15 Minuten baden

Tonikum

200 ml Alkohol (45%)

+ 1 Eßlöffel Weidenrinde

+ 1 Teelöffel Beinwellwurzel

+ 1 Teelöffel Thymian

+ 1 Teelöffel Rosmarin.

Alle Zutaten zusammen zehn Tage ziehen lassen. Danach abfiltrern.

Thymian-Tee

Ein bis Zwei Teelöffel Thymiankraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen, danach absieben.

Vorsicht

Durch Langzeitanwendung thymolhaltiger Mundwässer kann es unter Umständen zu einer Beeinflussung der Schilddrüsenfunktion kommen.

Der Wacholder (*Juniperus Communis* L.)

Der Wacholder wächst in ganz Europa auf ödem Land, Mooren und Heiden. Er ist ein immergrüner Strauch, der bis zu 10 m hoch werden kann. Die Beeren des Wacholders sind im ersten Jahr grün, die Reife tritt erst im zweiten Jahr ein und färbt die Beeren dann blau-schwarz.



Die Sammelzeit der reifen Beeren, die sehr aromatisch riechen, ist nach dem ersten Frost, also meist Ende Oktober bis Ende November.

Volksnamen

Feuerbaum, Krammetsbeerenstrauch, Kranawitten, Kranewitt, Machandel, Reckholder, Weckhalter, Weihrauchbaum

Verwendete Pflanzenteile: Früchte

Sammelzeit: Oktober-November

Wirkstoffe: Flavonglykoside, Gerbstoffe

Wirkung und Anwendung von Wacholder

- Appetitlosigkeit
- Arthritis
- Blasenleiden
- Bronchitis
- chronische Hautleiden

- Durchfall
- entschlackt und entwässert
- Entwässerung
- Entzündungen der Harnwege
- Gelenkentzündungen
- Gicht
- grippale Infekte
- Hexenschuß
- Husten
- Magen- Darmbeschwerden
- Muskelrheuma und Nierenbeckenentzündungen
- Nierengriß
- reguliert die Verdauung
- Rheuma
- Sodbrennen
- Wassersucht

Anwendungen:

Tee

Ein Teelöffel getrocknete Wacholderbeeren für eine Tasse Tee. Kalt ansetzen und kurz aufkochen. 15 Minute ziehen lassen, dann abseihen. Dieser Tee wird ungesüßt und schluckweise, langsam getrunken. Die Menge reicht für einen Tag.

Bad

100 g zerkleinerte Beeren mit 1/2 l Wasser bedecken, 15 Minuten lang kochen und den Sud ins Badewasser geben. Hilft bei Rheuma, Gicht und Erkrankungen der oberen Atemwege.

Wacholderschnaps

100 g zerdrückte Beeren 14 Tage in Alkohol stehen lassen, mehrmals schütteln. Dann filtern. Ideal zum Einreiben gegen Ischias, Gicht und Rheuma.

Geist

100 g Beeren zerdrücken und mit 500 g 70 %igen Alkohol übergießen.

2 Wochen stehen lassen und gelegentlich schütteln. Danach abseihen und in eine frische Flasche umfüllen.

3 mal täglich 20 Tropfen auf ein Stück Zucker oder zum Einreiben benutzen.

Wachholdertinktur

100 g Wacholderbeeren werden im Mörser zerdrückt und mit ca. 250 ml 40 oder 50%-igem Alkohol übergossen. (Beeren sollen bedeckt sein). 14 Tage ziehen lassen, mehrmals schütteln, abfiltrieren und umfüllen.

Hilfreich bei Ischias; den Oberschenkel und entzündeten Nerv damit einreiben.

Wacholderspiritus

3 Esslöffel Wacholderbeeren, 100 ml 70%iger Alkohol

Wacholderbeeren mit dem Mörser zerquetschen und dann mit dem Alkohol übergießen. 2-3 Wochen ziehen lassen, abseihen.

Hilfreich bei Rheuma (d.h. nicht bei Gelenkrheumatismus z.B. mit Taubheitsgefühlen, sondern bei Rheuma mit Verhärtungen, Verspannungen der Muskeln). Bei Bedarf so 3x täglich die betroffenen Stellen einreiben.

Hinweise

Der Wacholder steht unter Artenschutz!

Nicht in der Schwangerschaft verwenden.

Bei Nierenentzündungen nicht verwenden.

Die Wuweizi-Beere

Die Hauptinhaltsstoffe der Schisandra-Beere/ Wuweizi-Beere

- Kohlenhydrate (7%)
- Faserstoffe (7%)
- Proteine (13%)
- Vitamine (C, E, Provitamin A (Beta-Carotin), Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Niacin (B3), Pyridoxin B6)
- Mineralien (Kalzium, Magnesium, Eisen)
- Spurenelemente (Selen, Jod, Zinn, Cobalt, Phosphor, Kalium, Natrium)
- Säuren im Fruchtfleisch (ca. 10% Zitronensäure, Apfelsäure, Tartarsäure, Fumarsäure)
- Fettsäuren in den Kernen (ca. 33% Linolsäure, Ölsäure, Linolensäure, Laurinsäure, Succinylsäure, Palmitinsäure)
- Lignane und ihre Komponenten (5-19%): Schisandrin A, B und C, γ -Schisandrin, pseudo- γ -Schisandrin, Schisandrol A, B, Schisandrat B, Schisantherin A, B, C, D, E, Gomisin A, B, C, D, E, F, G, H, J, N, O, (-)-Gomisin K1, (+)-Gomisin K2, -Gomisin K3, (-)-Gomisin L1, (-)-Gomisin L2, (+)-Gomisin M1, (+)-Gomisin M2, Epigomisin O, Angeloylgomisin Q, Angeloylgomisin P und Tigloylgomisin P, Neoschisandrin und viele mehr)
- Weitere Bestandteile (Ätherische Öle, Flavonoide, Pektine, Harze, Phytosterole (Beta-Sitosterol und Stigmasterol), Gerbsäure, Triterpene)



Ein Artikel aus der Zeitschrift "Gong 52/04":

China-Beere putzt verkalkte Adern frei!

"Nach umfangreichen Patienten-Tests bestätigen auch westliche Spezialisten die durchblutungsfördernde und gefäßreinigende Kraft der Wu-Wei-Zi Frucht.

Professor Pink Lenn aus Hongkong machte die aktuellen Studien mit der Wu-Wei-Zi Beere. Er berichtete, dass Patienten, die regelmäßig die Frucht aßen, besser hören und besser sehen konnten und zudem über eine stärkere Potenz und ein aktiveres, klügeres Gehirn verfügten.

Der Professor überraschte die Fachwelt auch mit der Aussage, die Wu-Wei-Zi Beere wirke wie eine Verjüngungskur für das gesamte Gefäßsystem, von der jedes Organ, jede Zelle nachhaltig und spürbar profitiere.



Dr. Michael Rützler, Internist und Forscher in Cambridge sagt: Die gefäßreinigende Wirkung der Wu-Wei-Zi Beere ist unstrittig, wie ich in vielen Fällen beobachten konnte.

Dr. Silvia Reinhold, Wissenschaftlerin aus Amerika, erklärt: Ich habe die Wu-Wei-Zi Beere 20 Patienten mit Tinnitus gegeben. 19 Patienten hatten zwei Monate später kein Problem mehr mit dem schrecklichen und zum Teil seit Jahren anhaltenden Ohrensausen.

Dr. Andrew Chevalier, England, ist überzeugt: Extrakte der Beere fordern das klare, schnelle und präzise Denken und verstärken die geistigen Reflexe."

Stralsunder Kräuterbeer -Der alkoholfreie Digestif für die ernährungsbewusste Tafel!

Unser Stralsunder Kräuterbeer macht sich besonders gut auf Sonntags- und Festtafeln. Als Aperitif oder Digestif bringt er Wohlbefinden in Magen und Darm. Seine fruchtige Säure und die kräutrige Note im Abgang machen ihn zum idealen Begleiter eines jeden herzhaften Ganges.



Als unser Ehrengast an der Tafel kommt unser Stralsunder Kräuterbeer in formschöner Glasflasche und mit elegantem Stoffhäubchen zu Ihnen.

Nur 15,90 Euro zzgl 4,90€Versand

Wenn Sie jetzt [HIER](#) bestellen und den Gutscheincode „FB10KR“ nutzen, erhalten Sie Ihren Stralsunder Kräuterbeer zum Vorzugspreis und sparen satte 10%!

Zutaten

Wasser, Zuckerrohrmelasse, natürliche Milchsäurebildner (mind. 60 Millionen KBE pro ml), Heidelbeeren aus ökologischem Anbau (2% Volumenanteil), Kräuter aus kontrolliertem biologischen Anbau (Anis, Fenchel, Kamille, Lindenblüten, Ehrenpreis, Wacholder, Brennnessel, Oregano, Salbei, Thymian, Cistus incanus) der Gesamtanteil der Kräuter beträgt 2% des Volumens

Nährwerte pro	100g
Brennwert/Energie	6 kcal / 25 kJ
Fett	0,15 gg
- davon gesättigte Fettsäuren	0,04 gg
Kohlenhydrate	0,90 gg
- davon Zucker	0,1 gg
Eiweiß	0,14g
Salz	0,01 gg

Bild- und Quellenverzeichnis:

<http://www.kraeuter-heilkunde.de/heilkraeuter-lexikon/>

[Human Nutrition Research Center](#), Boston, Bericht von Judy McBride vom February 8, 1999

"Die Teefibel-Vielfalt und Heilkraft aus der Natur" - Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln

"Dumonts kleines Lexikon Natürliche Heilmittel - Inhaltsstoffe-Heilwirkung-Anwendung" Dörfler Verlag GmbH, Eggolsheim

<http://www.botanikus.de/Beeren/Bocksdorn/bocksdorn.html>

Michael Blumert & Dr. Jialiu Liu - Edition Aesculap(Jiaogulan)

Shalila Sharamon-Bodo J. Baginski "Die Schisandra Beere" - WINDPFERD-Verlag

DANKE.

Inhalt

Geschenke der Natur	3
Der Anis.....	5
Die Brennnessel (lat. urtica dioica)	7
Die Zistrose - Cistus incanus.....	9
Der Ehrenpreis.....	12
Der Fenchel (Foeniculum vulgare).....	16
Die Goji-Beere	18
Die Heidelbeere.....	20
Der Holunder.....	23
Der Jiaogulan (gynostemma pentaphyllum).....	25
Die Kamille	27
Die Linde (Tilia grandifolia).....	30
Der Oregano (origanum vulgare)	32
Der Salbei (Salvia officinalis).....	35
Der Thymian (Thymus vulgaris).....	37
Der Wacholder (Juniperus Communis L.).....	39
Die Wuweizi-Beere.....	42
Quellenverzeichnis:.....	44