Kräutertees Extrakte, Salben in der Volksheilkunde selbst zubereitet

und andere einfache Gesundheitstips

von Jürgen Gstatter, Ruhpolding

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung

© 1987
Jürgen Gstatter, Brander Straße 23a, 8222 Ruhpolding
Alle Rechte vorbehalten
Nachdruck auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung

Herstellung: Vochezer-Druck, 8221 St. Georgen, Weisbrunn 2

INHALTSVERZEICHNIS Seite

Vorwort 5
Einleitung 9
Kräuter für Tee's 12
Meine 26 verschiedenen Kräutertee's
Sirup 20
Sirup mit Zucker (Huflattichblüten)
Sirup mit Honig (Rettich, Zwiebel)
Salbei-Likör 24
Kräuter in Wein 25
Kräuterauszug in Alkohol für innerliche Anwendungen 27
Bärlauch-Extrakt
Kräuterauszug in Alkohol für äußerliche Anwendungen (Tinkturen) . . 29
Essiganwendungen 30
Essigwickel
Kräuterauszug mit Essig
Bärlauch-Essig-Extrakt
Johanniskrautöl 31
Umschläge mit Krautblätter 33
Heublumensack (Kräuterbad) 34
Sonstige Wickel (mit Kartoffelbrei, Quark, Lehm, Leinsamen etc.) . . . 35
Ringelblumensalbe 37
Kosmetik 40
Salbe mit Lanolin
Parfüm-Körperöl
Badeöl
Weitere persönliche Erfahrungen (Handauflegen, Blutegel, Brennesseleinreibungen etc.) 43
Ernährung (Geschmack, Tierversuche etc.) 47
Lebensmittel 50
Optimale Verdauung durch Kauen
Nahrungsaufnahme — Bewegung
Cholesterin
Angekeimtes Getreide-Müsli
Körperentschlackung (Kuren im Frühjahr) 56
Der Bärlauch — Anwendung und Wirkung

Verschiedene Kuren 58
Reduktions-Diät
Haysche Trennkost
Mayr-Kur
Säftekur nach Breuß gegen Krebs
Fruchtsäfte
Freude am Leben
Zur Durchblutung der Hautoberfläche 63
Muskeltraining mit Isometrik 65
Anhang 69
Kräuterwirkstoffe 70
Beschreibung meines Kräutergartens 74
Kräuter – bei Organbeschwerden 82
der Atemwege
Magen und Zwölffingerdarm
Leber – Galle
Bauchspeicheldrüse
Dickdarm
Gefäße, Kreislauf
Nieren, Blase
Wassersucht (Ödeme)
Frauenbeschwerden
einige Mittel für nicht nachweisbare Organschäden (Vegetative Dystonie)
Hinweise für Hautkrankheiten
Beschreibung der heimischen Gewürzkräuter 88
Gewürzkräuter – zusammengefaßte Anwendungshinweise

Einleitung

„Unsere Nahrungsmittel sollen Heilmittel und unsere Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein" – der berühmte Arzt und Naturphilosoph Paracelsus (1493 bis 1541 n. Chr.) hat diesen zeitlosen Spruch formuliert.

Unsere Nahrung ist eine der Voraussetzungen für einen gesunden Lebensablauf. Kräuter waren schon immer ein Bestandteil der Nahrung und müssen es auch bleiben.

Die fortschreitende Technik und Wissenschaft versucht laufend das Leben zu vereinfachen, was am deutlichsten bei den Medikamenten zu sehen ist. Ist es nicht einfacher eine Pille zu schlucken, als sich mehrmals am Tag einen Kräutertee frisch zu überbrühen?! Oft kommen die Leute nicht einmal dazu, vormittags eine Flasche Mineralwasser zu trinken.
Die Frage darf aber nicht sein: Was ist einfacher?
Sondern die Frage muß sein: Was ist gesünder!

Stellvertretend für den allgemeinen Arzneimittel-Mißbrauch will ich auf die „harmlosen" Schlaftabletten hinweisen, die oft erst nach Jahren schwere Organschäden verursachen, obwohl diese Mittel schon lange nicht mehr eingenommen werden. Besonderer Dank gebührt hier den Leuten, die diese verdeckten Arzneimittel-Schäden nach so langer Zeit aufdeckten.

Das Wort vorbeugen wird, wie so alles, gerne maßlos übertrieben. Gelegentlich werde ich gefragt, ob ich auf Grund meines Wissens über die Gesundheit überhaupt noch krank werde. Besonders enttäuscht sind die Leute, wenn ich eine ganz normale Erkältung habe. Dazu ist zu sagen, eine einfache Krankheit wie Erkältung wird in der Volksheilkunde als Gesundheit bezeichnet, denn mit jeder normal ablaufenden Erkältung wird die körpereigene Abwehr trainiert. Dauert ein Schnupfen länger als 14 Tage, funktioniert die Abwehr nicht mehr richtig. Der Schnupfen ist bald als chronisch anzusehen und muß, wie andere chronische Beschwerden, wieder aktiviert werden. Schuld daran sind heutzutage meistens die Antibiotika, die wegen jeder Kleinigkeit genommen werden, sowie die fiebersenkenden Mittel.

So wird in der homöopatischen Behandlung die anfängliche Verschlechterung eines Leidens als normal betrachtet, wodurch der Körper intensiver reagiert. Spricht ein chronisches Leiden auf eine Behandlung an, kommt es meist zu einer Erstverschlimmerung, wo auch Fieber erwünscht ist.

Schon Paracelsus sagte: In der Hitze des Fiebers verbrennt jede Krankheit. Dieser unangenehmen alten Weisheit darf man auch heute nicht aus dem Wege gehen und muß dementsprechend bei Erkältungskrankheiten schwitzen. Ich unternehme gegen eine Krankheit erst etwas, wenn ich sie habe. Meinen Körper fit zu halten, das ist meine Vorbeugung. Als Vorbeugung für den Herbst wasche ich mich regelmäßig kalt ohne mich anschließend abzutrocknen, nach Pfarrer Kneipp, und bekomme dadurch ganz selten, und dann nur kurz, eine Erkältung.

Vitaminpräparate (zur Zeit ist Vitamin E gerade modern), Magnesiumtabletten und ähnliches lehne ich für den gesunden Menschen grundsätzlich ab. Es ist ein Irrglaube, damit das Befinden verbessern zu können, auch wenn es kurzfristig so erscheint. In krassen Fällen hat es sogar Vitamin-E-Vergiftungen gegeben. Solche Substanzen brauchen zur Verarbeitung andere Vitamine, Mineralien, Spurenelemente vom Körper und stören damit das Gleichgewicht. Wie hervorragend ausgewogen ist da die Natur mit ihrem Obst, Gemüse, Salat! Die Ernährung liegt mir beim Thema Gesundheit besonders am Herzen, deshalb werde ich nachfolgend näher darauf eingehen.

Eine weitere tragende Säule für die Gesundheit ist die Bewegung. Bedenklich sind solche Meinungen, die ich immer wieder bei meinen Vorträgen höre: die Leute sagen, sie gehen in die Sauna und zum Massieren. Dadurch haben sie genug für Ihren Körper getan. Tatsache ist, daß es sich hier um passive Aktivitäten handelt, die mit einem Spaziergang gesundheitlich nicht zu vergleichen sind. Passive Aktivitäten sind nur eine sinnvolle Ergänzung, aber absolut zweitrangig.

Die Schulmedizin akzeptiert die Volksheilmittel nicht, wenn keine meßbare Veränderung eintritt. Die Meßinstrumente werden aber immer empfindlicher, besser und dementsprechend immer mehr Volksheilmittel anerkannt. Die nachfolgenden Volksheilmittel sind keine Erfindungen von mir, sondern hauptsächlich aus Großmutters Zeiten. Es war nicht einfach, brauchbare Angaben aufzustöbern, denn anscheinend werden seit ewiger Zeit Rezepte erfunden, ohne daß sie ausprobiert werden. Ich habe die Rezepte nicht ganz einfach abgeschrieben, sondern wende diese selbst an. Dazu habe ich extra einen Videofilm über die Zubereitungen gedreht, der auf Wunsch bei meinen regelmäßigen Kräutersprechstunden in unserem Hause zu sehen ist.

Durch das Abschreiben ohne zu kontrollieren entstand das Märchen vom eisenreichen Spinat. Bei einer der ersten wissenschaftlichen Untersuchungen wurde das Komma versehentlich falsch plaziert, so daß ein zehnfacher Wert entstand. Tatsache ist, daß Schnittlauch viermal und Sauerampfer fast dreimal so viel Eisen enthalten. Der Eisengehalt im Spinat liegt eher unter dem Durchschnitt.

Mit Hilfe des Botanischen Gartens in München und der Fa. Blauetikett in 6521 Offstein entstand im bescheidenen Rahmen ein Normal-, Feucht- und Trockenbeet für über 100 verschiedene Heil- und Gewürzpflanzen im Garten unseres Hotels Jürgant. Die lebenden Kräuter zu sehen ist mit keinem Pflanzenbestimmungsbuch zu vergleichen. Da dieser Kräutergarten bei uns zu besichtigen ist, wurde hier auf die umständlichen Pflanzenbeschreibungen verzichtet und mehr auf die Zubereitungen eingegangen.

Kräuter für Tee's

Ein wesentlicher Teil der Gesundheit wird von der Flüssigkeitsaufnahme bestimmt. Kräuter-Tee's können zusätzlich wirken, Krankheiten beeinflussen und helfen durch das ungebundene Wasser beim Ausschwemmen der Schlacken und Ablagerungen im Körper. Zum Ausschwemmen wird deshalb immer wieder empfohlen, die Hälfte der Flüssigkeitsaufnahme in Tee, reinem Wasser oder Mineralwasser zu trinken und nicht nur Kaffee, Limonade, Fruchtsäfte, Bier, Wein etc..

Ein Kräutertee kann so vielseitig gewählt werden, daß sich für jeden Geschmack etwas finden läßt. Gerade mit dem Geschmacksempfinden ist es so eine eigenartige Sache. Bittere Kräuter werden keinesfalls von allen Menschen gemieden. Denn solchen Menschen, die Bitterstoffe gesundheitlich brauchen, schmecken sie oft. Schmeckt ein Tee nicht, auch nicht nachdem man ihn drei- bis viermal probiert hat, ist es wahrscheinlich nicht das richtige Kraut, oder man hat zuviel verwendet. Man sollte den Gebrauch jedenfalls überdenken, denn der Geschmack hilft auch bei der Nahrung, was jeder einzelne Mensch braucht. So wird ein Tee von rohen Kartoffelschalen, eine kleine Handvoll 2 bis 4 Minuten gekocht, bei wenig Galle empfohlen. Man trinkt diesen Kartoffelschalentee aber nur, solange er schmeckt, danach braucht ihn die Leber nicht mehr, heißt es.

Die Wirkstoffe werden von den Kräutern unterschiedlich freigesetzt. Manche setzt man nur mehrere Stunden (am besten über Nacht), kalt an wie Eibischwurzeln, Mistel. Andere Kräuter überbrüht man nur, denn beim Kochen würden die ätherischen Stoffe verdampfen, wie bei Pfefferminze, Melisse. Kräuter mit viel holzigem Anteil wiederum geben die Inhaltsstoffe am besten durch das Kochen frei, wie Blutwurz, Eichenrinde. Dementsprechend eignen sich Weißdornblüten mit Mistel als Tee-Mischungen nicht, obwohl beide gute Herz-Kreislauf-Mittel sind. Solche Mischungen sind unsinnig, denn beide Tee's müssen separat zubereitet werden. Mistel setzt man kalt an – bei Hitze werden die Wirkstoffe zerstört – und Weißdornblüten geben am besten beim Überbrühen die Wirkstoffe frei. Deshalb bei allen Kräutern immer auf die richtige Zubereitung achten.

Die Menge der Flüssigkeit eines Kräutertee's wird löffelweise (Blutwurz, Wermuth) bis zu 2 Litern je nach Art der Beschwerden zur richtigen Zeit getrunken: die appetitanregenden Tee's vor dem Essen, verdauungsfördernde Tee's ggf. auch nach dem Essen, zum besseren Einschlafen abends usw.. Man sollte auch so einfache Dinge beachten, daß man bei harntreibenden Tee's, am Abend getrunken, in der Nachtruhe

durch den Harndrang gestört werden kann. Mit solchen harmlosen Nebenwirkungen gehören die rezeptfreien Kräutertee's zu den ungefährlichsten und wirksamsten Heilmitteln. Hier kann man noch ohne Angst sagen: Probieren geht über Studieren.

Das Arndt-Schulzsche biologische Grundgesetz lautet: Schwache Reize regen die Lebenstätigkeit an, mittelstarke fördern sie und stärkste Reize heben die Lebenstätigkeit auf.

Da eine Heilung nur durch den Körper selbst erfolgt, reicht tatsächlich oft ein leichter Anstoß. So beschäftigt sich die Naturheilkunde mit der Heilung über die Selbstregulation des Körpers.

Um die Wirkung der Kräuter für Heilzwecke zu schonen, sollten die Kräuter kurmäßig angewendet werden. **Will man die Heilwirkung eines Kräutertee's optimal nutzen, muß zugleich die Ernährung berücksichtigt werden.** Dauern die Beschwerden länger, so nimmt man nach einer gewissen Zeit (ca. 1 Monat) ein ähnlich wirkendes Kraut. So kann jedes seine Wirkung ohne Überlagerungen anderer Kräuter frei entfalten und man erkennt die unwirksamen Kräuter besser. Dies ist bei Teemischungen nicht möglich. Es ist unglaublich, was so alles in Kräutertee's gemischt, man kann ruhig sagen gepanscht wird, um besonders klug und raffiniert zu wirken. Zur freien Entfaltung der Inhaltsstoffe ist es wichtig, keine Teebeutel zu verwenden, sondern das Kraut im Wasser frei schwimmen zu lassen. Jeder weiß, wieviel beim Teebeutel durch das Ausdrücken noch nachträglich abgesondert wird.

Obwohl ich nicht für Teemischungen und längere Anwendungen bin, will ich hier zwei Beispiele nennen, wo dies durchaus seine Berechtigung hat.

Eine sinnvolle Mischung:
Kamillenblüten und Fenchelfrüchte sind oft eine gute Mischung, denn Kamille wirkt auf den oberen Verdauungsabschnitt, im besonderen den Magen, entzündungswidrig und beruhigend. Damit es aber durch die Beruhigung der Fortbewegungsmuskulatur der Verdauungswege nicht zu Blähungen kommt, sind Fenchelfrüchte ideal. Fenchel wirkt auf die weiteren Verdauungsabschnitte blähungstreibend, weshalb er auch so gerne als Brotgewürz verwendet wird. So können sich Kräuter in Ihrer Wirkung sinnvoll ergänzen.

Trotzdem bleibe ich ein Anhänger von ungemischten Tee's – natürlich mit Ausnahmen. An dieser Stelle möchte ich auf die klassische Homöopathie vergleichend hinweisen, bei der es grundsätzlich keine Mischungen gibt. Um Mißverständnissen vor-

zubeugen sei gesagt, daß in der Homöopathie nur teilweise Kräuter verwendet werden. Es gibt neben den Kräutern reine Tierpräparate, Mineralpräparate usw..

Für den Dauergebrauch:
Weißdornblüten-Tee ist das Beste für das Herz, was ich kenne und auch für den Dauergebrauch ideal, denn er hat keine Nebenwirkungen. Nach Rücksprache mit dem Arzt können sogar andere Herzmittel eingeschränkt werden, wenn regelmäßig Weißdornblütentee getrunken wird. Dies muß aber der Arzt entscheiden!

Weißdornblüten

Erntefrisch ist auch bei den meisten Kräutern für Tee's die beste Anwendungsart, wie immer wieder in alten Schriften bestätigt wird. Einen Brennesseltee von frischen Blättern kann ich nur empfehlen. Außerhalb der Erntezeit kann man die Frischewirkung heutzutage auch nutzen, nämlich durch das Einfrieren, wie jede Hausfrau weiß. Darum würden uns sicher alle früheren Kräuterexperten beneiden.

Dazu schneidet man das Kraut gebrauchsfertig klein und friert es ein. So läßt es sich beliebig tassenweise anwenden. Vom frischen Kraut nimmt man die doppelte Menge, denn durch das Trocknen schrumpft das Kraut entsprechend. Leider wird diese interessante Anwendungsmöglichkeit des eingefrorenen Krautes fast völlig ignoriert. Nur weil Tinkturen und sonstige Extrakte, mit denen die Frische konserviert wird, geschäftlich besser verwertbar sind?

Wirkstoffe, die alkoholisch löslich sind, können in Alkohol konserviert werden. Wirkstoffe, die durch heißes Wasser löslich sind, verflüchtigen sich leicht und ein überbrühter Tee baut seine Wirkstoffe beim Erkalten bereits ab. Diese flüchtigen, nur im heißen Wasser löslichen Wirkstoffe von frischen, eingefrorenen Kräutern sollten mehr beachtet werden. Kleine Ansätze in dieser Richtung sind in den gefriergetrockneten Tee's zu sehen, die ich jedoch nicht bevorzuge.

Wer einen eigenen Garten hat, kann sich die meisten von mir genannten Kräuterpflanzen selbst anbauen. Zahlreiche Kräuter lassen sich auch leicht in der freien Natur suchen. Nur so weiß man sicher, wie alt die Kräuter sind. Für manche Pflanzen,

wie die Goldrute ist dies entscheidend, denn nach einem Jahr Lagerung ist das getrocknete Kraut schon unwirksam. Viele Kräuter lassen sich dagegen 2 bis 3 Jahre aufbewahren. In der Faulbaumrinde haben sich sogar erst nach einem Jahr die wirksamen Stoffe gebildet, sie muß also mindestens ein Jahr alt sein!

Beim Kräutersammeln beachten:
Eine wesentliche Rolle spielt die Umgebung, der Standort der Pflanze, wie beim Thymian. Dieser ist getrocknet aus Spanien wesentlich gehaltvoller als bei uns in Deutschland. Den frischen Thymian aus meinem Garten ziehe ich jedoch dem getrockneten, egal aus welchem Land, vor. Weitere wesentliche Punkte:
nicht gleich beim ersten Sonnentag sammeln, ruhig 1 bis 2 Tage abwarten —
nicht neben der Straße, und auch keine Pflanzen von gedüngten Feldern —
frische Triebe von Brennesseln, Löwenzahn usw. im Frühjahr sofort nach dem Erscheinen ernten —
beste Erntezeit meistens zwischen 11 und 15 Uhr an trockenen Tagen —
das blühende Kraut zu Beginn der Blüte —
die Blüten, wenn sie am schönsten sind —
die Wurzeln im Frühjahr oder Herbst.

Bei manchen Pflanzen befinden sich nur Wirkstoffe in den Wurzeln, bei anderen in den Blüten, dem Kraut, der Rinde — also vorher genau erkundigen!

Zum Trocknen die Kräuter luftig zusammenbinden und aufhängen bis die Blätter „rascheln".
Dachböden sind nur geeignet, wenn sie nicht zu heiß sind.

Zum Aufbewahren nicht zu sehr zerkleinern, denn jede Bruchstelle gibt die flüchtigen Stoffe frei. Besonders deutlich zu riechen beim Zerreiben von ätherisch reichen Kräutern (Pfefferminzblätter etc.), durch das freiwerdende Aroma. Trockene Kräuter halten sich am besten in einem Glas mit großem Korkstöpsel. Pappschachteln kann man nehmen, jedoch Plastiktüten (schwitzen) sind nicht geeignet.

Schwarzer Tee:
zwei bis drei Minuten ziehen lassen, dann wirkt er durch das Teein anregend.
Bei längerem Ziehenlassen (bis fünf Minuten) wird das Tannin frei, dadurch wirkt er beruhigend.

Schwarzer Tee kann ein Eisenräuber sein und die roten Blutkörperchen angreifen. Dies ist besonders bei chronischer Blutarmut zu beachten.

Noch häufiger wie schwarzer Tee wird Kaffee getrunken. Eine Tasse am Tag nehme ich hin und wieder zu mir. Mehr halte auch ich für ungesund. Zucker und Milch nehme ich nicht dazu, denn sie „verstecken" die Giftstoffe. Wenn der Bohnenkaffee schwarz und nicht älter als eine Viertelstunde ist, hat er eine hervorragende abführende Wirkung. Dies wird sogar gelegentlich auf nüchternen Magen empfohlen.

Nachfolgend die meines Erachtens wesentlichsten heimischen Teekräuter mit kurzen Hinweisen.

Die Wirkungshinweise sind unverbindlich. Sie können bei Kräutern selten verbindlich sein, denn Kräuterwirkstoffe beeinflussen den ganzen Körper und nicht nur ein bestimmtes Organ. Wie jeder Mensch ein anderes Gesicht hat, so ist bei jedem die Grundsubstanz, das Eiweiß, etwas anders. Man denke nur an die Schwierigkeiten bei den Organverpflanzungen. Bei mir wirkt zum Beispiel der Ehrenpreis abführend. Da mir dies bei anderen Menschen nicht bekannt ist, hebe ich diese abführende Wirkung nicht hervor. Die seit langer Zeit bekannten stoffwechselfördernden Eigenschaften des Ehrenpreises haben sich bei mir eben auf solche Weise bestätigt, auch wenn dieses Kraut schulmedizinisch noch nicht anerkannt ist.

Blutwurz (Tormentillwurzel): u. a. zusammenziehend, blutstillend durch die Gerbstoffe. Bei Durchfall 1—2 Teel./Tasse 10—20 Min. kochen und 1 Stunde ziehen lassen. Schluck- oder eßlöffelweise über den Tag verteilt einnehmen; ggf. mehrere Tassen am Tag.

Bohnenschalen: u. a. harntreibend, abführend. Wirkt auf Harnsäure ausschwemmend. Bei Diabetes (blutzuckersenkend), Rheuma. Kalt über Nacht ansetzen, morgens kurz aufkochen. 1 Eßl./Tasse.

Brennesselkraut: u. a. harntreibend, blutreinigend. Bei Rheuma, Wassersucht, Hautleiden. 1—3 Teel./Tasse überbrühen und 2—10 Min. ziehen lassen. Kann stopfend wirken.

Ehrenpreis: u. a. wirkt auf die inneren Organe entgiftend. Bei Störungen der Atem- und Verdauungswege, Hautkrankheiten. 1—3 Teel./Tasse überbrühen und 2—10 Min. ziehen lassen.

Eibischwurzel: u. a. besonders schleimhaltig, gut für akute Entzündungen der Atemorgane. Wirkt auch auf Harnorgane und Magen. 1 Eßl./Tasse kalt über Nacht ansetzen, dann nur auf Körpertemperatur erwärmen, nicht kochen!

Eichenrinde: u. a. zusammenziehend wegen der Gerbstoffe. Für kalte Umschläge bei Hautleiden, Hämorrhoiden (Sitzbäder). 2 Eßl. auf einen halben Liter Wasser 10 Min. kochen, nach Erkalten Umschläge nicht tropfend auflegen.

Faulbaumrinde: u. a. muß mindestens 1 Jahr alt sein! Wirkt abführend, blutreinigend, entfettend. Bei Gallenleiden. 1 Teel./Tasse kalt zusetzen und kurz aufkochen lassen (2—5 Min.). Abends trinken, Depotwirkung!

Fenchelfrüchte: u. a. entkrampfend bei Koliken, Blähungen, Magen-Darm-Schwäche. 1—2 Teel./Tasse zerdrücken, überbrühen und 10 Min. ziehen lassen. Bei Husten mit Honig bis 5 Tassen am Tag.

Goldrutenkraut: u. a. wirkt heilend auf das Nierengewebe ein. Stark harntreibend. Nach 1 Jahr Lagerung unwirksam. 2 Teel./Tasse überbrühen und 2—10 Min. ziehen lassen.

Hagebutten: u. a. harntreibend, bei Blasen- und Nierensteinen, Rheuma. Schalen haben viel Vitamin C. 1—2 Teel./Tasse abends kalt ansetzen, morgens dann bis 10 Min. kochen.

Holunderblüten: u. a. harntreibend, schweißtreibend. Fördert Fieber, muß dann aber ganz heiß getrunken werden. Bei Erkältungen. 1—3 Teel./Tasse überbrühen, etwas ziehen lassen.

Johanniskraut: u. a. wirkt beruhigend und reinigend auf Leber und Nieren. Bei Blasenschwäche, Leibschmerzen, Frauenleiden längere Zeit einnehmen. 1—2 Teel./Tasse überbrühen und 2—10 Min. ziehen lassen. Mindestens 6—8 Wochen lang bei nervösen Beschwerden.

Kamillenblüten: u. a. schweiß- und windtreibend, entzündungswidrig. Bei Koliken, Magenkrämpfen, Blasenschmerzen. Beruhigt – dagegen wirkt Pfefferminze anregend! 1–2 Teel./Tasse überbrühen und 5 Min. ziehen lassen.

Lavendelblüten: u. a. entspannend, nervenstärkend, schlaffördernd. Bei Tremor. Als Zusatz für Umschläge, Bäder. 1–2 Tel./Tasse überbrühen und 2–10 Min. ziehen lassen.

Löwenzahnkraut: u. a. entfettend, blutreinigend. Bei Leber-, Gallen- und Bauchspeicheldrüsenleiden. Reinigend für Leber und Nieren. 1–2 Teel./Tasse überbrühen und 2–10 Min. ziehen lassen.

Mariendistelsamen: u. a. wirkt auf Leber und Milz. Bei Gallensteinkoliken. Kann zur Hälfte eingekocht werden, dann nur löffelweise einnehmen. Als Tee 1–2 Teel./Tasse zerkleinern und leicht abkochen.

Melisse: u. a. krampflösend, schmerzstillend, beruhigend. Fördert Durchblutung, Schlaf, Verdauung. 1–2 Teel./Tasse überbrühen und 2–10 Min. ziehen lassen.

Mistel: u. a. entkrampfend, blutdruckregulierend. Bei Arterienverkalkung. Regt Verdauungsdrüsen an. 1–2 Teel./Tasse über Nacht kalt ansetzen, nicht erhitzen! Täglich bis zu 3 Tassen.

Pfefferminze: u. a. verdauungsfördernd, galletreibend, magenstärkend, gärungswidrig, krampflösend. Anregend – dagegen wirkt Kamille beruhigend! 1–2 Teel./Tasse überbrühen und 2–10 Min. ziehen lassen.

Ringelblume: u. a. krampflösend und entzündungswidrig für innere Organe, evtl. krebshemmend. Äußerlich anzuwenden wie Arnika, wirkt aber milder. Als Tee 1–2 Teel./Tasse überbrühen und 2–10 Min. ziehen lassen.

Rosmarin: u. a. anregend. Bei chronischer Herz- und Kreislaufschwäche, Altersherz, Hypotonie. Nervenstärkend, durchblutungsfördernd, harn- und schweißtreibend. Als Zusatz für Umschläge, Bäder. Als Tee 1 Tel./Tasse überbrühen und 2–10 Min. ziehen lassen.

Salbei: u. a. entzündungswidrig, schweißhemmend. Wirkt befreiend auf Atmungsorgane. Auch zum Gurgeln. Geringe Mengen wirken schweißtreibend. 1–2 Teel./Tasse überbrühen – ziehen lassen, evtl. auch kochen.

Schafgarbenblüten: u. a. krampflösend, entzündungshemmend; ähnlich wie Kamille aber milder. Fördert Verdauungsdrüsen. Bei Leber-, Gallen- und Frauenleiden. 1–2 Teel./Tasse überbrühen und 2–10 Min. ziehen lassen.

Thymian: u. a. entkrampfend für die Atemwege (Keuchhusten), schleimlösend, verdauungsfördernd. 1 Teel./Tasse überbrühen und 2–10 Min. ziehen lassen.

Weißdornblüten: u. a. fördern Herzkranzgefäß-Durchblutung. Bei Herz-Kreislauf-Störungen, Alters- und Belastungsherz angezeigt. 1–2 Teel./Tasse überbrühen, 2–10 Min. ziehen lassen. Ggf. mehrere Tassen am Tag.

Zinnkraut: u. a. harntreibend, blutstillend, kieselsäurehaltig. bei Nieren- und Blasenleiden, Bindegewebsschwäche. Stärkt Lungengewebe, galletreibend. Äußerlich bei unreiner Haut. Als Tee 1–2 Teel./Tasse überbrühen, 2–10 Min. ziehen lassen. Ggf. kurz aufkochen.

Tee's kann man im kombinierten Verfahren wie folgt zubereiten: Kräutermenge für zwei Tassen über Nacht in einer Tasse kalt ansetzen, am Morgen abseihen und das schon benutzte Kraut mit einer weiteren Tasse Wasser abkochen oder ziehen lassen. So bleiben die hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe erhalten und es werden zusätzlich die Stoffe frei, welche sich erst durch Hitze entfalten. Zum Beispiel werden bei Hagebutten die Inhaltsstoffe erst nach Stunden frei. Hagebutten-Teebeutel enthalten zusätzlich Farbstoffe, weil beim Überbrühen die Zeit zu kurz ist. Deshalb Hagebutten zuerst kalt ansetzen, auch wegen des Vitamin C! Nicht empfehlenswert u. a. bei Blutwurz, Eibischwurzel, Eichenrinde, Mistel.
Süßen mit Honig erst, wenn der Tee getrunken wird, denn ab 40 Grad „verdampfen" die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe.
Die Menge und Anwendung der Kräuter wird vom eigenen Geschmack mitbestimmt. Im Zweifelsfall jedoch immer die geringere Menge bevorzugen! Teesorten ggf. nach 1 Monat wechseln.

Exotische Kräuter wie Ginseng, afrikanische Teufelskralle, Taiga-Wurzel usw. sind nach meiner persönlichen Überzeugung unseren heimischen Kräutern nicht überlegen und deshalb hier nicht näher erwähnt. Warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah!

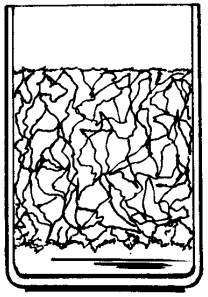
In meinem zweiten Kräuterbuch befasse ich mich mit einer großen Anzahl von Kräutern, von denen das Bundesgesundheitsamt beachtliche wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse veröffentlicht hat. Diese werden von mir kommentiert. Erstaunlich ist, wie oft die Erkenntnisse der Volksheilkunde bestätigt werden.

Sirup

Sirup mit Zucker

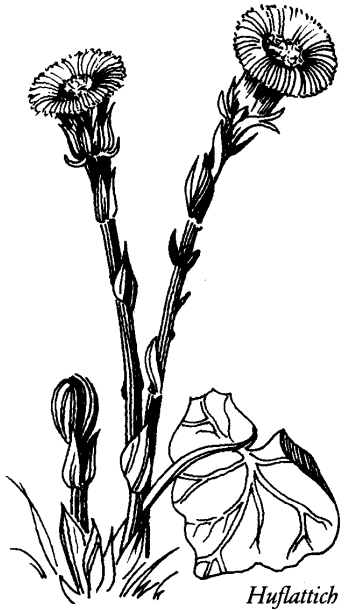
In früherer Zeit mußte der Sirup bald verbraucht werden, da er nach 2 Wochen schon schimmeln kann. Sirupe mit Konservierungsmittel hemmen durch die Konservierungsstoffe nicht nur das Verderben, sie hemmen auch die Wirkstoffe. Zudem können Konservierungsmittel schädlich sein. Eingefrorener Sirup dagegen hält sich problemlos und läßt sich jederzeit löffelweise nehmen. Dazu aber in gefriergeeignete Gefäße mit breitem Deckel geben. Ein Löffel voll tiefgefrorenen Sirup in heißes Wasser, fertig ist ein Tee.

Als Beispiel Huflattich-Sirup mit frischen Blüten:
1000 g Zucker = 2/3
500 g Wasser = 1/3



Sirup mit Blüten

Blüten heben sich etwas vom Boden ab



Huflattich

Wasser und Zucker zusammen erhitzen, dabei gelegentlich umrühren. Das Gefäß nicht zu klein nehmen, denn beim Kochen schäumt der Zucker. Kurz danach klärt sich die Flüssigkeit und man übergießt damit die Blüten. Die Blüten müssen etwas in der Flüssigkeit schwimmen. Hier sind keine Mengenangaben möglich, man achtet nur darauf, daß die Blüten zu schwimmen beginnen.
Nach Erkalten durchseihen und ausdrücken, fertig ist dieser bekannte Hustensirup, den ich einfriere.

Der Vorteil vom Sirup ist, daß man die Inhaltsstoffe von frischen Kräutern und frischen Blüten konservieren kann. Wie jede Hausfrau weiß, schmeckt Eingemachtes ohne Zucker wenig, denn der Zucker ist ein wichtiger natürlicher Konservierungsstoff, nicht nur für das Aroma, sondern auch für die Wirkstoffe. Früher war Zucker etwas Wertvolles und es wurde entsprechend sparsam damit umgegangen. Leider sind heute viele Nahrungsmittel zusätzlich gesüßt. Der Zucker ist deshalb durch seine häufige Verwendung zu einem gefährlichen Kalkräuber geworden, denn er gebraucht zur Verarbeitung vom Körper Mineralien, Vitamine, etc.. Brauner Zucker unterscheidet sich da nicht wesentlich vom weißen Zucker.

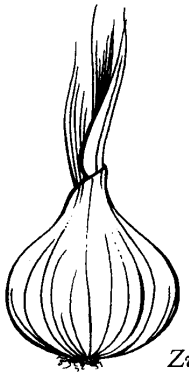
Sirup mit Honig

Die gesundheitliche Wirkung durch den Honig zu verstärken, ist nur bis 40 Grad Erwärmung sinnvoll. Bei höheren Temperaturen werden seine Inhaltsstoffe (Vitamine etc.) vernichtet.

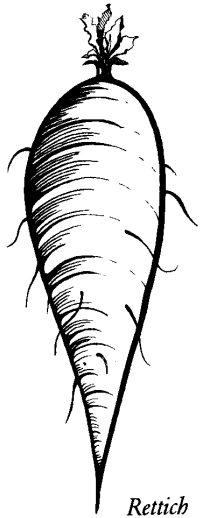
Rettich-Sirup
Ich schneide den Rettich in Scheiben, die ich beiderseits mit Honig bestreiche. Diese bestrichenen Scheiben lege ich in einer großen Tasse übereinander. Nach ein paar Stunden (über Nacht) bildet der Honig mit dem Rettichsaft eine Flüssigkeit, in der die Rettichscheiben zusammengeschrumpft schwimmen. Diese Scheiben braucht man nur noch herauszunehmen und fertig ist ein dünnflüssiger Rettich-Honig-Sirup.

Teelöffel- bis schluckweise eine Viertelstunde vor dem Frühstück, zusätzlich nach Bedarf während des Tages, wirkt er auf die Leber- und Gallenwege. Dieser Sirup fördert die Gallenproduktion und wird verwendet für Entzündungen der Gallenwege, sowie Gallensteine.

Bei Keuchhusten, zähem und trockenen Husten wirkt er entkrampfend, schleimlösend, auswurffördernd. Im akuten Stadium nehme ich jede halbe Stunde einen Eßlöffel von diesem Rettich-Sirup.



Zwiebel



Rettich

Zwiebel-Sirup
Man schneidet eine Zwiebel in kleine Würfel und gibt diese in eine große Tasse. Die Oberfläche bedeckt man mit Honig, so daß die Menge der Zwiebeln 3/4 und die Lage Honig 1/4 ausfüllt. Ebenfalls ein paar Stunden (über Nacht), wie beim Rettich-Sirup, läßt man das Ganze in einem warmen Raum bedeckt ziehen. Anfangs eine Stunde ins Wasserbad bei Temperaturen um 40 Grad gestellt, gehen die Inhaltsstoffe der Zwiebel noch intensiver in den Honig über.

Nach einigen Stunden gibt man die Flüssigkeit durch ein Sieb und drückt darin die Rückstände der Zwiebel gut aus. Dieser Zwiebelsirup ist bekannt bei Husten sowie anderen Erkältungskrankheiten. Dafür nehme ich maximal einen Eßlöffel pro halbe Stunde. Auch bei Wassersucht ist die Verwendung von Zwiebeln bekannt. Wegen der desinfizierenden Wirkung und der stoffwechselfördernden Eigenschaften wird die Zwiebel mit vollem Recht so häufig zum Essen verwendet.

Auf Insektenstiche und Zecken klebe ich eine kleine Scheibe Zwiebel mit einem Pflaster für ein paar Stunden auf die Haut. Rückstände dieser Kleintiere sowie Stachel oder Kopf lassen sich dann leicht aus der Haut entfernen. Bei Zecken wird auch das Beträufeln mit Salatöl empfohlen.

Salbei-Likör

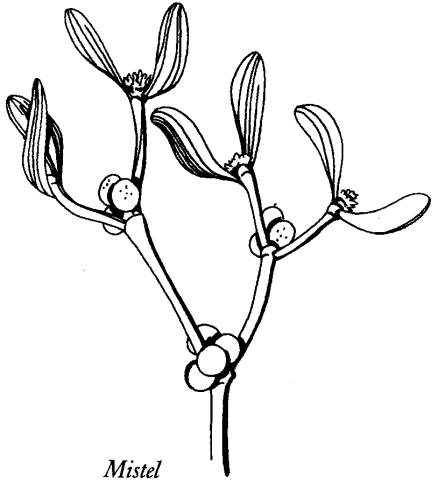
Ausgangsbasis ist der Salbei-Sirup mit Zucker. Beim Zubereiten lasse ich den Salbei nach dem Überbrühen mit dem Zukker-Sirup (2/3 Zucker, 1/3 Wasser – wie bereits beschrieben) zusätzlich noch 10 Minuten kochen. So werden die Wirkstoffe aus den holzigen Teilen besser frei. Salbei ist ein geschmacklich herbes Kraut, läßt sich aber wie folgt gut anwenden:

90 ml Salbeisirup werden mit
35 ml Wasser verrührt.
125 ml, dazu gebe ich 100 ml 90%igen Alkohol. Diesen 40% alkoholhaltigen Salbei-Likör filtere ich noch durch ein Tuch.

Damit gurgle ich bei beginnenden Halsbeschwerden und schlucke anschließend den Salbei-Likör. Man merkt sofort eine aufsteigende Wärme, und die bakterienfeindlichen Inhaltsstoffe des Salbei können im Anfangsstadium eine Angina wesentlich beeinflussen. Es reicht auch schon für eine kurze Zeit alle halbe Stunde ein halber bis ganzer Eßlöffel voll.
Am besten schmeckt der Salbei-Likör, nachdem er länger gestanden hat.

Salbei

Rosmarin



Mistel

Kräuter in Wein

Kräuter in Wein anzusetzen ist nur für den baldigen Verbrauch zu empfehlen, denn der konservierende Alkoholgehalt ist nicht hoch. Im klassischen Sinne wird Xeres-Wein, ein Sherry, genommen. Ich persönlich nehme aber eine Bocksbeutelqualität. Wie auch beim Tee möglich, setze ich die doppelte Menge über Nacht kalt an. Vom Wein nehme ich die Hälfte, also einen halben Liter und gebe 7 gehäufte Teelöffel hinein.

Am anderen Tag seihe ich durch und überbrühe dieses abgeseihte Kraut mit dem restlichen halben Liter Wein. Nach Erkalten seihe ich wieder durch. Der Vorteil dabei ist, daß ich sowohl die kaltlöslichen wie auch die durch Hitze löslichen Wirkstoffe gewinne und die Aufnahme in den Körper durch den Wein begünstigt werden kann.

Den zusammengeschütteten kalten und warmen Auszug filtere ich abschließend durch Molton, Leinen oder ähnliches und fertig ist der Kräuterwein. Davon trinkt man täglich 1 bis 2 Gläser, wobei man auch zur Hälfte Mineralwasser dazugeben kann. Kühl gelagert, der Kühlschrank ist aber schon fast zu kalt, sollte man ihn trotzdem nicht länger als 1 bis 2 Monate aufbewahren, denn es sind keine zusätzlichen Konservierungsstoffe enthalten.

Am bekanntesten ist Rosmarin-Wein. Des weiteren gut geeignet sind die meisten Tee-Kräuter. Es ist darauf zu achten, daß kalt angewendete Teekräuter wie Mistel beim Kräuterwein auch nicht erhitzt werden. Zur kalt-heißen Anwendung eignen sich also nur Kräuter, die auch bei Hitze Wirkstoffe abgeben.

Weintrinker legen gerne einmal für ein paar Wochen so eine Kräuterkur ein. Wein, sowie ein Stamperl Schnaps zur richtigen Zeit, wird gesundheitlich von vielen Leuten geschätzt. Lebergeschädigte müssen sich vor dem Genuß von alkoholischen Getränken bei ihrem Arzt erkundigen.

Kräuter in Alkohol

Eine der einfachsten Konservierungsmöglichkeiten ist die nur mit Alkohol. Da manche Wirkstoffe wasserlöslich, andere alkohollöslich sind, nehme ich zum Ansetzen einen 40%igen Alkoholanteil. Man kann Kräuter sowohl mit 40%igem Obstler, Korn oder verdünntem, reinen Alkohol ansetzen. Der Geschmack läßt sich so mitbestimmen. Zum Ansetzen zerkleinere ich das entsprechende Kraut und gebe es in ein Gefäß. Dann übergieße ich dieses Kraut mit dem 40%igen Alkohol bis es leicht zu schwimmen beginnt und stelle das Gefäß an eine warme Stelle. Jeden Tag schüttle ich das Glas einmal. Nach ca. 1 Monat seihe ich durch. Diesen Kräuterextrakt bewahre ich dunkel und nicht zu warm auf, wie nachfolgend beim Bärlauchextrakt.

Bärlauch

Bärlauch-Extrakt (ca. 40% Alkohol):
Die Flasche vor Gebrauch schütteln. Dann einen halben bis ganzen Teelöffel in ein Wasserglas geben und dazu 20 Tropfen Zitrone. Das Ganze fünf Minuten vor dem Frühstück schluckweise trinken.

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Fermente, Vitamine, Wirkstoffe für die Sexualorgane, Alliin, Jod, Chlorophyll.

Pfarrer Künzle sagte: Kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut, wie der Bärlauch. Die Bleichsüchtigen sollen Bärlauch verehren wie Gold. Weitere Hinweise zum Bärlauch finden Sie beim Kapitel Körperentschlackung und Bärlauchessig.

Arnika

Tinkturen

Für äußerliche Anwendungen nehme ich bei Tinkturen einen 60%igen Alkohol und bedecke damit das Kraut so, daß es leicht zu schwimmen beginnt.
Bekannt ist die Verwendung von Arnika, sowohl das getrocknete wie auch das frische Kraut, besonders die Blüten.

Das mit Alkohol bedeckte Kraut lasse ich an einem warmen Ort mindestens eine Woche ziehen und schüttele es von Zeit zu Zeit. Dann filtere ich durch, und fertig ist die Tinktur, die ich für Umschläge wie bei Prellungen, Verstauchungen etc. 1 zu 10 mit Wasser verdünne. Ein darin eingetauchtes Tuch lege ich naß auf. Über dieses gebe ich ein trockenes Tuch und hefte es mit Klebeband an.

Umschläge mit Arnika-Wasser haben schon oft Schwellungen verhindert. Stellt man beim Röntgen am anderen Tag sogar einen Knochenbruch am Fuß fest, weil vielleicht keine Belastung mehr möglich war, läßt sich problemlos ein Gips auf dem nicht geschwollenen Fuß anlegen. Man vermeidet dadurch mehrmaliges Eingipsen, wie es bei Schwellungen öfters nötig ist.

Essigwickel

Mit einem Essigwickel (1 Teil 5%iger Essig und 2 Teile Wasser) habe ich die selben Erfolge erzielt, wie beim Arnika-Wasser beschrieben. Diesen Arnika-Ersatz finde ich deshalb besonders wichtig, denn Essig hat man immer im Haus.

Kräuter in Essig

Inhaltsstoffe von Kräutern werden schon seit ewiger Zeit in Essig konserviert. Durch den unterschiedlichen Gebrauch von reinem Essig, Wein-Essig, Branntwein-Essig läßt sich der Geschmack entsprechend beeinflussen. Angesetzt werden die Kräuter denkbar einfach, wie bei den Kräutern in Alkohol beschrieben. Hier nochmals in Kurzform: Kraut zerkleinern — mit Essig übergießen bis es zu schwimmen beginnt — einige Wochen warm stehen lassen, täglich schütteln — abseihen, fertig.

Es werden natürlich nur solche Inhaltsstoffe frei, die wasser- bzw. essiglöslich sind.

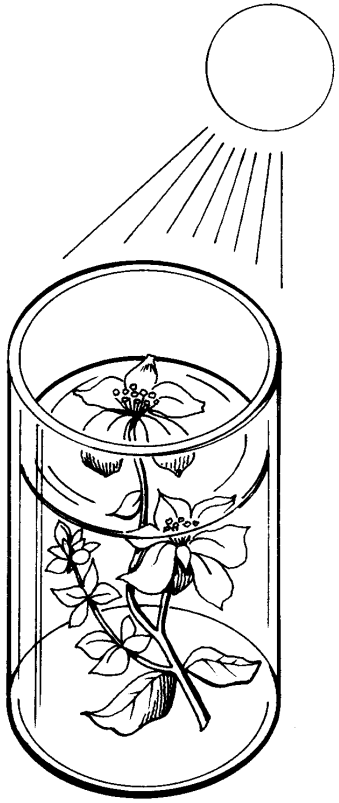
Bärlauch-Essig (ca. 5% Säure):
eignet sich vorzüglich als Würze zum fertigen Salat, das heißt, der Salat muß zuerst fertig angemacht sein, einschließlich normalem Essig. Kurz vor dem Essen gibt man dann nach Geschmack den Bärlauch-Essig hinzu.

Diesen starken Bärlauch-Essig-Extrakt nehme ich bis zu einem Eßlöffel voll ersatzweise wie den Extrakt mit Alkohol zur Körperentschlackung in einem Glas voll Wasser (ohne Zitrone) fünf Minuten vor dem Frühstück schluckweise ein. Wirkungshinweise vom Bärlauch sind beim Kapitel Körperentschlackung angegeben.

Meine Siebe vom Wasserhahn lege ich bei Verkalkung über Nacht in 5%igen Essig. Danach läuft das Wasser wieder optimal durch. Sogar hier sieht man die hervorragende Reinigungskraft des Essigs.

Johanniskraut-Öl

Dem roten Farbstoff des frischen Johanniskrautes, dem Hypericin, wird eine ausgeprägte Tiefenwirkung nachgesagt. So kann das Johanniskraut-Öl von den Bandscheiben aufgesaugt werden, es wirkt auf die Haut, die Nerven, bei Neuralgien und Rheuma, ja dieses Öl wird sogar innerlich bei Beschwerden wie nervösem Magen genommen. Es ist ein ausgezeichnetes Hautpflegemittel, das sogar ältere Wulstnarben wieder geschmeidig macht.



Ansetzen:
Man schneidet das blühende Kraut ab, denn auch an den Blättern befindet sich etwas Hypericin. Die größeren Äste entfernt man und drückt das blühende Kraut in ein durchsichtiges, farbloses Glasgefäß, das mit reinem Olivenöl (Oleum olivarum virginae = Jungfernöl) aus der ersten kalten Pressung gefüllt wird.

Dieses Glas stellt man an einen sonnigen Platz. Je nach Sonnenschein bleibt es einige Wochen stehen und wird jeden Tag umgerührt. Falsch sind die Hinweise, daß man dieses Johanniskrautöl genauso hinter dem Ofen gewinnen kann. Wer dies schreibt, hat es selbst noch nicht ausprobiert, sondern nur abgeschrieben. Er hätte sonst gesehen, daß das Öl nicht rot wird.

Wenn sich das gelbe (grüne) Olivenöl dunkelrot gefärbt hat, wird es durchgeseiht und ggf. noch gefiltert. Es heißt, durch das Hypericin wird die Sonnenenergie gespeichert und man sollte bei rissiger Haut an bedeckten Körperstellen im Winter dieses Öl einreiben. Manche Menschen haben ja nur im Winter diese Hautschäden.

Das Johanniskraut heißt auf Latein Hypericum perforatum, weil die Blätter gegen das Licht gehalten wie perforiert aussehen. Zerdrückt man die Blüten, bleibt der rote Farbstoff an den Fingern. Dadurch kann das im Juli blühende Kraut nicht verwechselt werden.

Das Johanniskraut-Öl erzeugt keine künstliche Wärme und bleibt auch nicht an der Oberfläche, sondern dringt durch das Einmassieren aktiv in die Haut ein. Im Gegensatz dazu gibt es Salben und andere Einreibemittel, die eine starke Rötung sofort nach dem Hautkontakt erzeugen. Das folgende Hitzegefühl entsteht durch eine Entzündung der Hautoberfläche, ohne daß es zu einer Erwärmung unter der Haut kommt. Solche Mittel sind gefährlich, wenn man meint, man kann damit die Muskulatur so erwärmen, daß die gefürchteten Muskelfaserrisse vermieden werden. Dies ist eine Täuschung, denn nur durch Bewegung werden die Muskeln richtig warm. Sonst müßte sich kein Fußballer mehr vor seinem Einsatz warmlaufen und könnte seine Kräfte für später schonen.

Kraut-Wickel

Eine besondere Tiefenwirkung zeigt sich bei Krautblättern. Bevorzugt werden die grünen, äußeren Blätter vom Weißkohl genommen. Man schneidet die mittlere Blattrippe heraus, walkt die Blätter mit einer Flasche und legt sie in doppelter Lage über Nacht auf die entsprechende Stelle. Mit einer elastischen Binde werden die Blätter umwickelt oder von einem Tuch mit Klebeband befestigt. Am anderen Tag ist an dieser Stelle durch den geförderten Stoffwechsel die Haut heller. Diese Anwendung kann man mehrmals wiederholen. Werden die Blätter schmutzigbraun, soll man die Anwendung unbedingt fortsetzen, bis keine solche Braunfärbung mehr eintritt.

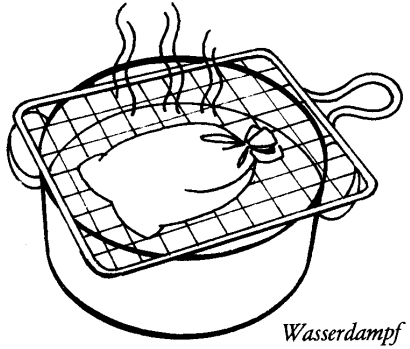
Mein Sohn hatte einen Mopedunfall und verletzte sich am Knie. Die offene Kniewunde wurde genäht und nach 14 Tagen konnte er das Knie noch nicht einmal bewegen. Wir wendeten nun täglich die Krautwickel an. Von Tag zu Tag wurde es zusehends besser. Am 4. Tag konnte er das Knie wieder abbiegen. Es wurde aber auch nicht nach Monaten beschwerdefrei, was auf Absplitterungen im Kniegelenk hinwies. Erst nachdem das Knie durch Arthroskopie behandelt und ausgespült wurde, trat eine wesentliche Besserung ein.
Hier sieht man auf der einen Seite die Grenzen einer Selbstbehandlung und auf der anderen Seite einen sehr nutzreichen Fortschritt unserer Technik. Früher wäre an dieser Stelle ein schwieriger operativer Eingriff nötig gewesen. Monatelang hätte das Knie dann geschont werden müssen. So aber konnte das Knie bereits am nächsten Tag wieder voll belastet werden, und vom Eingriff blieb nur eine pfenniggroße Ausbuchtung der Haut zurück, die auch bald ganz verschwand. Allerdings wird es noch nicht viele solcher Spezialisten wie Herrn Dr. Vogel aus Burghausen geben.

Heublumensack — Kräuterbad

Der Heublumensack wird als Morphium der Naturheilkunde wegen seiner ausgezeichneten, entspannenden Tiefenwirkung bei Leibschmerzen, Ischias etc. bezeichnet. Die Wirkung ist ähnlich wie beim Kartoffelbreisack — siehe dort. Da die Wirkstoffe der Heublumen zu sehr von der entsprechenden Wiese abhängig sind, mische ich lieber 10 verschiedene Kräuter, und zwar Teekräuter mit Qualität in ein Säckchen, je 20 Gramm von
Ehrenpreis — Johanniskraut — Kamillenblüten — Lavendelblüten — Ringelblume — Rosmarin — Salbei — Schafgarbenblüten — Thymian — Zinnkraut.

Bei manchen Beschwerden eignet sich ein Säckchen von nur einem Kraut, wie Zinnkraut, für Hautleiden. Vorsicht aber bei Kräuterduftkissen, sie können qualitativ minderwertig sein und künstliche Aromastoffe enthalten.

Das Kräutersäckchen lege ich auf ein Sieb über kochendes Wasser ca. 10 Minuten und wende es öfter. Damit man sich nicht verbrennt, muß das Säckchen etwas abkühlen, bevor man es möglichst heiß auflegt. Darauf kommt zum Wärmestau Plastik und darüber ein Tuch. Man läßt es mindestens eine Viertelstunde wirken. Dieses Säckchen kann mehrmals verwendet werden, aber zur Aufbewahrung vorher gut im Schatten trocknen lassen.



Wasserdampf

Für das beste Kräuterbad, das ich kenne, nehme ich dieses Säckchen und lege es in einen Topf Wasser. Nach dem Aufkochen leere ich das Ganze in die nicht zu heiß eingelassene Badewanne und bade mindestens 20 Minuten. Erstaunlich ist, daß man eher kaltes Wasser nachlaufen läßt, denn der Körper entwickelt durch die Kräuter eine zusätzliche Hitze. Dies weist deutlich auf den geförderten Stoffwechsel hin. Zwei- bis dreimal kann man das Säckchen so verwenden, muß es aber immer gut im Schatten zur Aufbewahrung trocknen lassen. Die auf dem Säckchen sichtbaren Farbflekken stammen von den einzelnen Kräutern.

Zum Einschlafen wird dieses Kräutersäckchen gerne in die Nähe gelegt. Damit die natürlichen pflanzlichen Aromastoffe besser erhalten bleiben, kann man es tagsüber in einem Plastiksäckchen aufbewahren.

Wirkstoffe für Wickel — Umschläge

Allgemeine Wickeltechnik
Der Wickel besteht allgemein aus einem inneren, dem Körper ohne Falten anliegenden feuchten Tuch oder einem Säckchen mit entsprechendem Inhalt. Darüber kommt als neutrale Lage eine trockene Umhüllung (Leinen etc.), damit die wärmende dritte Lage (Frottee, Wolldecke etc.) die Feuchtigkeit nicht aufsaugt. Wickel sollen mindestens 20 Minuten liegen bleiben, manchmal sogar über Nacht.

Kartoffelbreisack
Frisch gekochte Kartoffeln mit Schale werden in einem Säckchen zerdrückt und mit dem Säckchen heiß aufgelegt. Vorher etwas abkühlen lassen — Verbrennungsgefahr! Bei Halsbeschwerden, Entzündungen, Verrenkungen, Ischias, Gicht usw. Die Wirkung ist ähnlich dem Heublumensack, den ich bereits beschrieben habe. Dagegen wirkt Haferstroh milder als Heublumen. Es weicht die oberflächlichen Hautzellen auf und wird u. a. bei Ausschlägen angewendet.

Quarkwickel
Angezeigt bei Hitze, wie Fieber, Angina, Venenentzündungen etc.. Wirkt auf ein Tuch gestrichen und dann wie bei Angina um den Hals gelegt, kühlend. Kann ebenfalls mehrmals hintereinander angewendet werden.

Lehmwickel
Wirken stark entfettend, deshalb nachher mit Hautöl einreiben. Binden durch Aufsaugen Krankheitserreger und Giftstoffe wie bei eitrigen Wunden, Verbrennungen, Entzündungen etc..

Leinsamen- und Bockshornkleeauflagen
Werden auf schmerzhafte, entzündete Stellen aufgelegt.

Salzwickel
Wasser wird mit zwei Prozent Salz vermischt. Wirken hautreizend und entwässernd auf die oberen Hautschichten.

Ölumschläge
Eine Lage Watte wird getränkt mit nicht zu heißem Öl auf einem flachen Teller. Nicht tropfend um das Gelenk gelegt, mit Polsterwatte etc. gut abgeschlossen kann es bis zu einem Tag darauf bleiben. Angenehmes Wärmegefühl durch verbesserte örtliche Durchblutung. Bei Rheuma, chronischen Gelenkentzündungen etc..

Schmierseifen-Packung
Kann starke Hautreizung verursachen. Wurde früher bei Gliederrheuma angewendet.

Honigverband
Als gutes Wundheilmittel ist in der Volkskunde der Honig bekannt. Er wird dabei direkt auf die Wunde aufgetragen.

Ringelblume

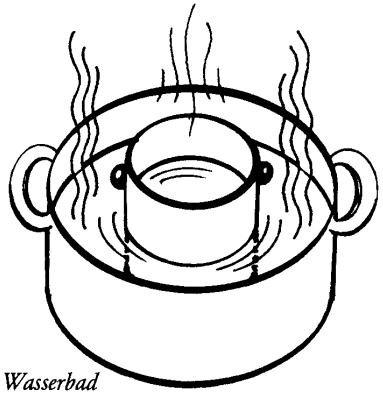
Ringelblumensalbe

Die Ringelblume gehört zu den besten und einfachsten Heilkräutern. In den Gärten ist sie häufig zu finden, denn sie sieht schön aus und läßt sich sehr leicht anpflanzen. Gerade mit diesem Kraut gehen die Vorstellungen der Schulmedizin und der Volksheilkunde weit auseinander. Bei uns haben die Bauern die Ringelblumensalbe schon aus wirtschaftlichen Gründen bis zum heutigen Tage angewandt, sonst wäre sie vielleicht in Vergessenheit geraten. Die Ringelblumen hat die Bäuerin im Garten, das Schweinefett als Salbengrundlage ist vorhanden, und somit kostet die Salbe nichts, was bei den zahlreichen Tieren auf einem Bauernhof sehr wichtig ist.

Sowohl beim Tier, wie auch beim Menschen wird die Ringelblumensalbe angewendet bei Hautschäden, schlecht heilenden Wunden, Wulstnarben, Lymphschwellungen, Krampfadern. Die Wirkung ist milder, dafür vielleicht aber tiefgreifender als bei Arnika. Es wird sogar behauptet, man kann mit der Ringelblume Krebsgeschwülste beeinflussen. Von den Blüten wird gegen verschiedene Beschwerden unter anderem der Leber und Galle, bei gestörter Regel, ein Tee bereitet. In der Ringelblume sind ätherische Öle, Bitterstoffe, Saponine, Carotin enthalten.

Salbenherstellung:
Als Salbengrundlage nimmt man nur das ungesalzene, im Wasserbad ausgelassene Schweinefett von der äußeren Nierenhülle und vom Bauchnetz. Der Brustwickel mit Schweinefett aus Großmutters Zeiten beweist, daß das Schweinefett allein schon seine Wirkung hat. Nachfolgend die Zubereitung im Wasserbad:

Ein Topf mit Wasser wird zum Kochen gebracht, in dem ein zweites kochfestes Glasgefäß Platz hat. In dieses im Wasser schwimmende Gefäß gebe ich das durch den Fleischwolf gedrehte Schweinefett. Nach ca. 20 Minuten, wenn sich das Gewebe vom Fett getrennt hat, seihe ich durch ein Sieb und erhalte so das unbeschädigte Fett. Läßt man es in der Pfanne aus, verbrennt das Fett. In dem hier beschriebenen Wasserbad kann das nicht passieren, denn hier können keine Temperaturen über 100 Grad erreicht werden. In der Pfanne dagegen über 200—300 Grad!



Wasserbad

Von der Ringelblume nehme ich nicht nur die Blüten, zum Teil getrocknet, sondern auch das frische Kraut und zerschneide es etwas. Bereitet man die Salbe wenn das Kraut nicht wächst, verwendet man ggf. eingefrorenes Kraut.
Ich drücke das Kraut und die Blüten in das ausgelassene Fett, so daß es aber noch schwimmt. Das Ganze soll nochmals 10—20 Minuten im kochenden Wasserbad bleiben, damit durch die Hitze die Wirkstoffe besser in das Fett übergehen. Über Nacht lasse ich das Fett mit den Ringelblumen stehen und erwärme es am anderen Tag im kochenden Wasserbad bis es wieder flüssig ist. Nun seihe ich durch und drücke dabei die Ringelblumen gut aus. Aus dieser Ringelblumensalbe filtere ich noch die restlichen Rückstände durch ein Tuch heraus. Nach Erkalten ist die Salbe fertig und kann verwendet werden. Sie ist mindestens ein halbes Jahr haltbar, im Kühlschrank entsprechend länger.

Die hier gezeigte Salbe kann natürlich auch mit Arnika, Johanniskraut, Kamille sowie anderen Kräutern hergestellt werden. Eine solche Salbe ist nicht keimfrei und es wird von Schulmedizinern gewarnt, sie auf offene Stellen zu bringen. In der Volksheilkunde dagegen wird diese Salbe gerade dafür verwendet. Keimfreie Salben können aggressiv sein, wenn sie den Säuremantel der Haut mit seinen Mikroorganismen zerstören und dadurch großen Schaden anrichten.

Sehr gut gegen Erkältungen hat sich bei mir der **Zusatz von Latschenkiefernöl** bewährt. Je nach Art der Beschwerden eignen sich Zusätze wie Eukalyptusöl, Kampfer, etc.. Man kann sowohl eine fertige Ringelblumensalbe nachträglich anreichern, als

auch nur das im Wasserbad gewonnene Schweinefett verwenden. Man erwärmt das Fett bis es flüssig ist und rührt auf 50 Gramm nach Belieben 50 bis 150 Tropfen Latschenkiefernöl hinein. Will man die Salbe etwas fester, kann man Bienenwachs dazu geben, wie ich es nachfolgend bei der kosmetischen Salbe mit Lanolin anwende.

Schweinefett mit Ringelblumen- und Arnikaextrakt, Latschenkiefernöl, Bienenwachs, wird häufig bei Arthrosen wie Kniegelenksbeschwerden etc. bevorzugt, da die Wirkung noch intensiver ist.

Kosmetische Salben mit Lanolin

Jeder Mensch sollte sich gründlich überlegen, etwas zu nehmen, was nicht genau gekennzeichnet ist. Der Gesundheit zuliebe und wegen der Allergiebereitschaft vieler Menschen müßte immer die Menge sämtlicher Inhaltsstoffe und Konservierungsmittel angegeben werden. Da dies vom Gesetzgeber nicht vorgeschrieben wird, sind die Angaben entsprechend lückenhaft. Sobald kein Herstellungsdatum und die Inhaltsstoffe nicht lückenlos angegeben sind, muß mit chemischen Veränderungen gerechnet werden. Bei meinen natürlichen Salben und Ölen ohne Konservierungsmittel beträgt die Haltbarkeit je nach den Inhaltsstoffen nur Monate bis zu einem Jahr. Unter der ungenauen Bezeichnung „hautfreundliche Salbengrundlage" verstehe ich chemische Produkte, oder entsprechend haltbar gemachte Erzeugnisse wie durch Bestrahlung, Sterilisation etc.. Dann wird die Bezeichnung „ohne Konservierungsstoffe" ebenfalls angewendet.

Kosmetische Salben haben schon oft geschadet wegen ihrer chemischen Inhaltsstoffe. Für trockene und Misch-Haut bereite ich eine natürliche Creme mit folgenden Inhaltsstoffen:

3 Gramm Bienenwachs
3 Gramm Kakaobutter
10 Gramm Lanolin
30 Gramm süßes Mandelöl

Diese Zutaten gebe ich in einem Teeglas ins Wasserbad zum Schmelzen. Wenn alles geschmolzen ist, mische ich es mit dem ebenfalls im Wasserbad erwärmten destillierten Wasser (ca. 25 Gramm) bei mindestens 60 Grad und rühre es zur Creme bis zum Erkalten. Kurz vor dem Erkalten gebe ich zur Parfümierung ein paar Tropfen Geraniumöl (3 bis 10) dazu. Es kann je nach Geruchswunsch auch ein anderes Öl wie Lavendel, Melisse, Rosmarin etc. sein. Die Creme fülle ich in eine Dose. Sie ist ein paar Monate haltbar, je nach Lagerungstemperatur.

Dieses Grundrezept kann beliebig abgeändert werden. So eignen sich statt des süßen Mandelöls genauso Advocadoöl, Jojobaöl usw.. Von Kosmetikerinnen wird die Herstellung gerne dramatisiert (genaue Milligramm-Angaben etc.). Wohl doch nur, um die Leute von der Selbstherstellung abzuschrecken und einen höheren Preis zu rechtfertigen.

Für fette und unreine Haut verwendet man wieder andere Inhaltsstoffe als bei dieser

Creme für trockene Haut. Oft hilft auch schon einfaches Hamameliswasser abends und morgens mit einem Wattebausch über das Gesicht gewischt.

Parfüm-Körperöl

20 Gramm Avocadoöl
20 Gramm Erdnußöl
50 Gramm süßes Mandelöl
1 Teelöffel Kakaobutter
1 Teelöffel Lanolin anhydrid

Diese Zutaten werden im Wasserbad geschmolzen, dabei gelegentlich umrühren. Nachdem sich Kakaobutter und Lanolin im Öl aufgelöst haben, läßt man mit gelegentlichem Umrühren diese Mischung bis auf Handwärme abkühlen. Dann wird noch als Parfümöl ein Teelöffel Zitronenöl eingerührt. Es eignen sich, wie bei den kosmetischen Salben beschrieben, alle entsprechenden Parfümöle nach Geruchswunsch.

Badeöl

Wer sein Badeöl wegen einer besseren Durchblutung oder auch nur für einen feineren Duft individuell zusammenstellen will, kann beliebig ätherische Öle verwenden wie Bergamottöl, Jasminöl, Fliederöl, Mandarinenöl, Melissenöl, Rosmarinöl, Veilchenöl, Zitronenöl usw. oder
für spezielle Zwecke wie Erkältung Eukalyptusöl, Fenchelöl, Latschenkiefernöl, Thymianöl usw.
Diese Öle können auch miteinander gemischt werden.

Als Grundlage eignen sich die hautfreundlichen Pflanzenöle wie Avocadoöl, Jojobaöl, süßes Mandelöl, Weizenkeimöl usw. — ich nehme meistens Olivenöl.

Damit sich das Öl mit dem Wasser verbindet, wird ein Emulgator wie folgt verwen-

80% Öl (Olivenöl etc.)	24 Gramm
10% ätherisches Öl (Melisse etc.)	3 Gramm (1 Teelöffel)
10% Emulgator, ich verwende Oxypon 288	3 Gramm (1 Teelöffel)
	30 Gramm

Jeweils vor dem Gebrauch schüttle ich das Ganze fest. Diese 30 Gramm eignen sich für eine volle Wanne. Will man es nicht so ölig, denn damit wird zugleich die Haut angenehm gefettet, nimmt man weniger. Wer es öliger will, nimmt mehr als 30 Gramm für eine Wanne.
Die Zutaten bekommt man in Apotheken, Drogerien und im Kosmetikeinzelhandel.

Weitere persönliche Erfahrungen

Edelweiß-Milchzucker
Ein bekanntes Mittel zur Regulierung des Stuhlganges (Verstopfung, Durchfall etc.). Die Darmwandzotten sind mit den Bakterien ein lebender Filter zur Aufnahme der Nahrung in den Körper. Eine gestörte Funktion dieser Mikroorganismen, wie das z. B. auch nach Penicillingebrauch der Fall ist, wird mit Edelweiß-Zucker regulierend unterstützt.

Spitzwegerich
Nach einer Rißwunde durch einen rostigen Stacheldraht im Dickicht am Waldrand habe ich mich auf einen alten Rat besonnen. Ich nahm ein Spitzwegerichblatt und habe es durchgekaut auf die blutende Wunde mit dem Taschentuch gebunden. Die Blutung hörte bald auf. Diese beschädigte Stelle heilte relativ gut. Leider läßt sich nie feststellen, in wieweit in diesem Fall der Spitzwegerich mitgeholfen hat. Selbstverständlich muß an die Gefahr eines Wundstarrkrampfes (Impfung) gedacht werden.

Schöllkraut
hat nach meiner Erfahrung bei Warzen immer geholfen. Die Warzen werden mit dem frischen, gelben Saft aus dem abgebrochenen Stengel des Schöllkrautes betupft; am Anfang ein paarmal am Tag, und nach einigen Tagen bis Wochen sind die Warzen verschwunden.

Barfußlaufen
Eine vorzügliche, kreislaufördernde Abhärtung.
Im taufrischen Gras 3 bis 5 Minuten,
im frischgefallenen Schnee 1 bis 3 Minuten,
auf nassen Steinen 3 bis 5 Minuten (ggf. Steinfliesen benässen).
Die Füße müssen vorher warm sein. Nach der Anwendung ohne abtrocknen die Socken wieder anziehen. Sollte einmal die Wiedererwärmung gestört sein, sind Trockenbürsten oder Wechselbäder empfehlenswert.

Mein Naturheilkunde-Studium (3½ Jahre)
In dieser Zeit habe ich nicht nur in den Münchner Bibliotheken alte Kräuterbücher studiert. Zum besseren gesamtheitlichen Verständnis der Naturheilkunde befaßte ich mich theoretisch und teilweise auch praktisch mit Chiropraktik — Akupunktur —

Neuraltherapie — Homöopathie — Humoraltherapie — Segmentdiagnostik — Augendiagnose usw..

Für diesbezügliche Fragen stehe ich bei meinen Kräutersprechstunden und für unsere Hausgäste gerne zur Verfügung. Schriftliche Fragen kann ich leider aus Zeitgründen nicht beantworten.

Handauflegen
Während meines Naturheilkunde-Studiums in München hatte ich eines abends unter Gleichgesinnten folgendes Erlebnis: Wir sprachen über Gesundbeten, Handauflegen, Fernheilungen und dergleichen. Ich habe mich ablehnend geäußert. Da kam aus der Runde die Frage, ob ich es glauben würde, wenn ich es selbst fühle. Darauf antwortete ich selbstverständlich mit ja. Ein Mann behauptete dann, ich würde meinen Arm wegziehen, wenn er seine Hand darüber hält.

Da ich wissen wollte, was er meint, machte ich meinen Unterarm frei und der Mann hielt seine Hand ein bis zwei Zentimeter darüber. Bereits nach einer Minute entstand unter dieser Hand auf meinem Arm eine solche Hitze, daß ich meinen Arm zur Seite nahm. Ich dachte, da muß ein Brandloch sein. Tatsächlich war die Stelle heiß, wie ich mit der anderen Hand fühlen konnte, aber unbeschädigt.

Mit dieser Hitzeentwicklung läßt sich so manche Heilung erzielen, das ist klar. Jetzt lächle ich nicht mehr so leicht über Dinge, die ich nicht verstehe.

Blutegel
Ich bin der Meinung, ein Arzt müßte zur gefühlsmäßigen Beurteilung zuerst selbst einmal das eine oder andere am eigenen Körper erleben, wie zum Beispiel eine Operation. So manche theoretisch einfache Operation würde dann von Ärzten besonders den älteren Menschen nicht mehr zugemutet werden.

Für mein besseres Verständnis habe ich mir zweimal Blutegel ansetzen lassen, einmal in der Kreuzbeingegend und nach ein paar Wochen hinter den Ohren. Etwas problematisch ist das Nachbluten gewesen, nachdem die Tiere innerhalb einer halben bis ganzen Stunde von selbst abgefallen sind. Deshalb sollte man sich unbedingt an einen Fachmann wenden. Außer einem Pikser beim Zubeißen der Tierchen habe ich nichts gemerkt. Manche Menschen ekelt es vor den Tieren, wo eine Tablette doch so sauber ist. Dies sind eben zwei verschiedene Welten.

Eine Zeitlang sind die Blutegel aus der Mode gekommen bzw. von der Chemie verdrängt worden. Jetzt wenden sie sogar Fachärzte wieder verstärkt an. Blutegel sind für mich das beste aktive Blutreinigungsmittel (entgiftend, entzündungswidrig, stauungswidrig, krampflösend, beruhigend), denn nicht das verlorene Blut zählt, sondern die Wirkung des Hirudin. Dieses Hirudin wird von den Blutegeln in das Blut abgegeben und sorgt für die Verjüngung des Blutes. Sehr empfehlenswert bei Kreislauf- und Lymphstauungen, Krampfadern, Migräne, Blutdruckerhöhung, Schwellungen, Gelenkentzündungen, Aderverkalkung, Schlaganfall, Herzinfarkt usw..

Als Blutegelspezialisten muß ich hier den Heilpraktiker Otto Weber aus München nennen. Seine unkomplizierten Erklärungen haben mein Wissen über Naturheilkunde während meiner Studienzeit allgemein wesentlich bereichert.

Canthariden-Pflaster (spanische Fliege)
Fördert extrem den örtlichen Stoffwechsel. Nach dem Auflegen kommt es nach ein paar Stunden bis maximal einem Tag, je nach Empfindlichkeit der Haut, zu einer großen wässrigen Blase. Daraufhin nimmt man das Pflaster mit dem Extrakt der spanischen Fliege ab. Durch diese abgesonderte Gewebsflüssigkeit wird der örtliche Stoffwechsel hervorragend aktiviert.

Wegen meiner Beschwerden im Lendenwirbelbereich habe ich ein solches Pflaster aufgelegt. Bereits nach zwei Stunden merkte ich ein starkes Jucken. Ich nahm das Pflaster ab und eine große wässrige Blase war zu sehen (6 cm x 6 cm). Das weitere Vorgehen konnte ich nicht mehr selbst tun, da sich die Stelle auf dem Rücken befand.

Mein Sohn nahm nun nach meinen Anweisungen ein Mulltuch, das er auf diese Blase legte. Durch eine rasche Drehung platzte die Blase und die Haut ließ sich abziehen. Es sah fast aus wie rohes Fleisch. Eine ausgesprochene Roßkur, denn ich konnte eine Woche lang nicht die geringste Berührung an dieser Stelle vertragen. Trotz täglichem Überdecken mit Hamamelissalbe machte mir das Tragen meiner Hose sogar mit Hosenträgern Schwierigkeiten. Wie alles vergeht, verging auch dies — zu meiner Freude vergingen die Kreuzschmerzen auch. Noch lange Zeit war eine Hautverfärbung zu sehen. Die Wirkung war hervorragend, deshalb würde ich es der Gesundheit zuliebe wieder über mich ergehen lassen. Ohne Fachmann rate ich grundsätzlich davon ab, ansonsten kann ich es robusten Menschen nur empfehlen.

Brennessel-Reizung
Diese ist wesentlich milder als das Canthariden-Pflaster. Wegen zeitweiser starker

Schmerzen in der Schulter suchte ich mir möglichst junge, frische, kräftige Brennesseln. Mit einem Plastikhandschuh rieb ich diese Brennesselblätter um den schmerzenden Bereich auf die Haut. Es zeigten sich sofort mit Jucken und Brennen kleine Bläschen, die nach einer Stunde wieder verschwunden waren. Zurück blieb für ein paar Stunden ein angenehmes, heißes Gefühl.

Diese Anwendung wiederholte ich am nächsten Tag. Tatsächlich besserten sich die Beschwerden sofort. Beschwerdefrei war ich erst nach einer guten Woche. Wären noch Beschwerden vorhanden gewesen, hätte ich lebende Ameisen angewandt. Die Ameisensäure hat ebenfalls stark reizende und dadurch stoffwechselfördernde Eigenschaften, die ich das nächstemal ausprobieren werde. Stark hautreizend soll auch möglichst frisch gemahlenes Senfmehl sein, wobei man kein Wasser über 50 Grad verwendet, weil sonst die Senfölbildung behindert wird.

Ernährung

In letzter Zeit wird die Fleischnahrung immer häufiger im selben Atemzug mit Zigaretten und Alkohol als schädliches Genußmittel genannt. Es heißt, der Mensch ist als Pflanzen-, Wurzel- und Früchteesser konstruiert und man muß zu dieser Urform zurück. Hier ist an folgendes zu denken:

Seit Jahrtausenden ist der Mensch zu einem Allesverwerter, einschließlich Fleisch, geworden. Verschiedene Völker (Eskimos, Nomaden in Somaliland/Ostafrika) ernähren sich überwiegend von tierischem Fett. Allein durch die Essenszubereitung sind laufend neue Lebensmittel verwendet worden, das fing bereits mit der Entdeckung des Feuers an. Mag der Fortschritt viele Nachteile haben, so möchte ich trotzdem nicht mehr zur Urform des Menschen zurück. Ich bin dafür, das heutige Wissen für die unterschiedlichsten Menschentypen individuell einzusetzen. Jedes starre Schema wie nur Rohkost, nur Getreide, nur Fleisch, kann als Dauernahrung für die Allgemeinheit nicht das Ideale sein.

Der Geschmack
Er gibt uns die Hinweise, was der Körper braucht. Er warnt uns vor verdorbenen Lebensmitteln. Er bevorzugt leider gerne für den Vorrat die leicht speicherbaren Energieträger wie Zucker und Weißmehl, was gelegentlich zu einem unnatürlichen Heißhunger darauf führt.

Durch den Mangel verschiedener Nahrungsbestandteile in früherer Zeit kann durchaus ein Überbedürfnis den Geschmack fehlleiten, denn die Entwicklung des Wohlstandes raste in den letzten Jahren davon. Wir haben diesbezüglich noch keine Erfahrung. Unter früherer Zeit ist die Vererbung der ganzen Verdauungsfunktionen über Generationen gemeint, die seit Menschengedenken bis hin zum 2. Weltkrieg in Mitteleuropa immer mit Notzeiten konfrontiert waren.

So verlangt der Körper durch den Geschmack wesentlich mehr Salz und Zucker als nötig, um sich einen Vorrat für schlechte Zeiten anzuschaffen. Dies war bis vor ein paar Jahren über Jahrtausende hin lebensnotwendig, genauso wie ein Fettpolster durch zu vieles Essen.

Die Natur hat den Lebewesen die besondere Eigenschaft verliehen, Energie zu speichern, um eine Reserve zu haben. Ein Fettpolster in Grenzen ist also durchaus etwas Natürliches. Bedenken muß man aber, daß nichts ewig gespeichert werden sollte. Bei

längeren Überangeboten an Nährstoffen ermüden die Meßfühler im Körper und das Gleichgewicht stimmt nicht mehr. Es kommt zu Störungen im Säure-Basenhaushalt, Hypoglykämie, Diabetes, Hypertonie, Rheuma, Gicht usw..

Salz, Zucker und Übergewicht müssen deshalb in unserer Zeit durch den Verstand gesteuert werden. Auch aufgrund der chemischen Konservierungs-, Aroma-, Farb- und Würzmittel reicht es für die Gesundheit nicht mehr, den Geschmack allein urteilen zu lassen. Durch nachgewiesene Schäden aus dem Handel genommen worden sind schon viele künstliche Zusatzstoffe, welche in frischen Lebensmitteln sowieso völlig überflüssig sind.

Der Mensch, ein Glied im Kosmos

Der Kreislauf der Natur mit der Substanz der Menschen, den Tieren und Pflanzen geht nach dem Leben in die Erde zur Neuordnung über. Von Bodenbakterien bearbeitet, aufgenommen in die Pflanzen, über die Tiere, gelangen die aufgewerteten lebensnotwendigen Substanzen wieder zum Menschen — der Kreislauf ist geschlossen.

Die Eingriffe in die Natur (Schädlingsbekämpfungsmittel, chemische Dünger, Abgase usw.) haben schon genügend negative Folgen gezeigt, zudem müssen die Dosierungen der Gifte wie zur Schädlingsbekämpfung, chemischen Düngung, laufend erhöht werden. Dieser Giftstoff-Kreislauf wird Gott sei Dank schon gelegentlich von einsichtigen Leuten auf natürliche Weise durchbrochen. Dieses Umdenken wird bestimmt noch lebensnotwendig.

Tierversuche

Durch die verschiedenen Stoffwechsel von Tier und Mensch sind Tierversuche für die Tauglichkeit der Nahrungsmittel beim Menschen sehr zweifelhaft. Sonst müßte man dementsprechend dasselbe wie die, für die Versuche herangezogenen Tiere (Ratten, Mäuse etc.), essen können. Hier ein Versuch über die Auswirkung von denaturierter Nahrung:

Amerikanische Forscher haben zwei Gruppen von Katzen bis über acht Generationen hinweg nur mit Milch gefüttert. Die eine Gruppe erhielt nur rohe, naturbelassene Milch,
die zweite Gruppe nur erhitzte, gekochte, pasteurisierte, pulverisierte, kondensierte Milch. Diese Tiere der zweiten Gruppe zeigten gespenstische Degenerationserscheinungen wie Zahn-, Kiefer- und Röhrenknochendeformationen, bei späteren Generationen zunehmende Unfruchtbarkeit, Unterentwicklung der Genitalorgane, häufige Totgeburten und anderes mehr.

Die naturbelassene Milch hat durch Ihren Wert als Lebensmittel keine Schäden verursacht. Die veränderte Milch ist kein Lebensmittel mehr, sondern nur noch eine Ergänzung der Nahrung.

Unsere Lebensmittel sind durch das geförderte schnelle Wachstum nicht mehr so nährstoffreich wie früher. Diesen Mangel können wir durch die Verwendung verschiedener Produkte unseres reichhaltigen Angebotes ausgleichen. Auch mit den Umweltbelastungen müssen wir fertig werden — denn wir haben keine andere Welt. Dies erfordert noch mehr ein politisches Umdenken.

Das Alter wird von einem gesunden Leben nur beeinflußt, aber nicht bestimmt! Durch die Erbenergie, wie es die Chinesen nennen, ist der einzelne Mensch vom Alter seiner Vorfahren her programmiert. Entscheidend ist, wie man sein Alter (gesund, aktiv) erreicht. Es ist schon komisch, jeder will alt werden, aber keiner will alt sein.

Lebensmittel

Lebensmittel sind solche Stoffe, die in ihrer Gesamtheit nicht verändert werden. Raffinierte Produkte wie Weißmehl und Zucker gehören nicht dazu. Sie gehören zu den Nahrungsmitteln und können die Nahrung nur ergänzen. Diese Energie-Spezialisten (Weißmehl, Zucker) haben regelmäßig angewendet den großen Fehler, daß sie arm an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind. Diese Zusatzstoffe sind jedoch für den Stoffwechsel lebensnotwendig. Ein Mangel führt zu gesundheitlichen Schäden. Vieles wird in der heutigen Zeit auf raschen Erfolg getrimmt und die Menschen verarmen nicht nur durch die Ernährung in der Gesamtheit ihrer Möglichkeiten. Sogar Hobbysportler betreiben oft auf ungesunde Weise (chemische Aufbaupräparate etc.) nur noch eine einzige Sportart, um möglichst perfekt zu werden.

Lebensmittel enthalten Eiweiß, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente im ausgewogenen Verhältnis, da sie selbst gelebt haben. Zur Zeit sind unsere Wissenschaftler noch Stümper, im Vergleich zur Natur. Man braucht nur einen Samen zu betrachten, wie er über Jahrtausende seine Eigenschaften weitervererbt und zugleich tausendfach Früchte erzeugt. Dagegen können unsere Wissenschaftler nur Extrakte wie Vitaminpräparate, Mineralpräparate, Konservierungsmittel konstruieren, die nicht ausgereift sind und des öfteren gesundheitliche Schäden verursachen. Die Wissenschaft darf nicht grenzenlos bewundert, sondern muß kritisch betrachtet werden. Wissenschaftliche Errungenschaften wie Penicillin und Cortison sind nur dann ein Segen für unsere Gesellschaft, wenn man sie möglichst selten mit Bedacht einsetzt.

Der größte Fortschritt für die Verwendung von Lebensmitteln ist das Einfrieren. Unsere Transportmittel ermöglichen eine regelmäßige Lieferung und somit liegt es nur noch an uns, das reichhaltige ganzjährige Angebot von Lebensmitteln zu nutzen. Wer die Möglichkeit hat, sollte biologische Ware vorziehen, denn die normalen Produkte sind auf schnelles Wachstum und schönes Aussehen getrimmt. Zu schnelles Wachstum auf ausgelaugten und dadurch überdüngten Boden erzeugt Pflanzen, die arm an Inhaltsstoffen sind.

Wer hat nicht schon mal in eine optisch schöne rote Tomate gebissen und war über den faden Geschmack enttäuscht! Hier geben die fehlenden Aromastoffe ein deutliches Zeichen für das Fehlen der Inhaltsstoffe. Davon ist neben Obst, Gemüse, Getreide auch das Fleisch betroffen. Zwischen einem frei umherlaufenden Hendl vom Bauernhof und einem in Stallungen gezüchteten Hendl liegen geschmacklich oft Unterschiede, als ob es sich um ein anderes Tier handelt! Es geht zwar ohne Aufzucht von Tieren für den Verzehr nicht mehr, dabei darf der Gebrauch von Anabolika, Antibiotika und anderen chemischen Mitteln jedoch nicht die Regel sein.

Das Eiweiß des Fleisches ist für den Menschen relativ schwer verdaulich. Bei vielen Leuten zeigt sich das an einer kurzzeitigen Leukozytose, die sonst bei Entzündungen auftritt. Manche Menschen legen sich nach reichlichem Fleischgenuß hin. Sie sind müde, weil der Körper viel Energie für die Verdauung braucht. Hier empfehle ich, es einmal mit Gemüse zu versuchen oder mehr zu kauen. Richtiges Kauen ist die Voraussetzung für eine optimale Verdauung.

Kauen

Das Kauen ist der einzige Verdauungsvorgang des Körpers, der durch das Bewußtsein direkt und beliebig gesteuert werden kann. Neben der Zerkleinerung kommt es dabei zum Andauen der Nahrung, das nur durch gründliches Einspeicheln richtig erfolgt. Beim ausgiebigen Kauen wird den weiteren Verdauungsorganen von den Meßfühlern optimal mitgeteilt, welche Art der Nahrung aufgenommen wurde, was zur Bildung der Verdauungssäfte führt. Falsch ist die Meinung, daß Verdauungssäfte erst beim Eintreffen der Nahrung an Ort und Stelle gebildet werden. Man denke nur daran, wie einem beim Anblick entsprechender Speisen „das Wasser im Mund" zusammenläuft. Nachweislich kommt es dabei auch zu Säftebildung im Magen-Darm-Trakt.

Gründliches Kauen ist die letzte Möglichkeit, durch das Bewußtsein schädliche Nahrung sofort zu verweigern. Dies ist von extrem großer Bedeutung, wo doch heutzutage durch die Chemie das Auge mit schönen Lebensmitteln und die Nase mit künstlichen Geruchsstoffen getäuscht werden. Künstliche Geschmacksstoffe dagegen entlarvt man durch intensives Kauen. Jeder hat schon mal auf den ersten Bissen etwas für gut befunden, was kurze Zeit später fade oder sogar widerlich schmeckte.

Große Bissen und hastiges Essen sind Gift für die Verdauung. Ausgiebiges Kauen bringt dagegen Ruhe und Harmonie in den Körper. Auch ich ertappe mich öfter dabei, wie ich in Gesellschaft zu schnell hinunterschlucke, nur um etwas zu sagen. Man kann nicht oft genug daran denken, daß schlecht eingespeichelte Nahrung bis zu neunmal leichter Krebs erzeugt.

Der amerikanische Kaufmann Horace Fletcher war trotz ärztlicher Behandlung mit 40 Jahren vergreist und arbeitsunfähig. Da begann er auf Anraten eines besonders gesunden Freundes extrem zu kauen und benötigte pro Mahlzeit ca. 2500 Kauakte.

Nach 5 Monaten eiserner Kaudisziplin waren alle Beschwerden verschwunden, sein Magen mit geringeren Mengen zufrieden und er bevorzugte einfache und naturbelassene Lebensmittel durch das bewußtere Geschmacksempfinden. Mit 50 und mit 60 Jahren stellte er noch Kraft- und Dauerleistungsrekorde auf, mit ca. 1600 Kalorien täglich. Von ihm stammt der Begriff fletchern (deutsch gesprochen: fletschern).

Nahrungsaufnahme – Bewegung

Durch die Verwandtschaft von Mensch und Tier werden abgelegte Stoffe wie Krankheitserreger, Penicillinrückstände und ähnliches durch Fleischnahrung leicht übertragen. Bei körperlicher Tätigkeit ist dieses Risiko geringer, denn das Fleisch wird dann gut verarbeitet. Es gibt bei uns genügend Bauern, die über 80 Jahre alt sind und fast täglich Schweinefleisch essen. **Nahrungsaufnahme und Bewegung müssen im Verhältnis stehen,** sonst kommt es zu einer Übersäuerung. Ein altes Sprichwort sagt: die Kost vom Schmied zerreißt den Schneider! So kann der Wohlstand zum größten Feind werden.

Wegen des Fehlens von Vitaminen, Kohlehydraten, Mineralien und Spurenelementen nehme ich das Fleisch als Beilage. Allein würde ich es nie empfehlen. Fleischesser haben zudem die Möglichkeit, auf das gesündere Geflügel oder Fisch gelegentlich auszuweichen und geschmackliche Ersatzstoffe (Sojaprodukte etc.) einmal zu probieren.

Nicht übersehen darf man, daß Fleischnahrung wenig Ballaststoffe hat, was für den Stuhlgang sehr negativ ist. So schwanken die Angaben für einen normalen Stuhlgang von dreimal am Tag (Vegetarier) bis zu jedem dritten Tag (Fleischesser). Ich finde einen täglichen Stuhlgang wichtig. Fettreiche, schlecht gekaute Nahrung kann bis zu 5 Stunden im Magen liegenbleiben, dagegen werden Kohlenhydrate schnell durch den Magen geschleust. Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße werden alle im Dünndarm resorbiert, besonders im oberen Teil.

Cholesterin

Es kommt nur in tierischen Nahrungsmitteln vor. Ansonsten wird das Cholesterin in der Darmwand und der Leber selbst hergestellt. Es ist lebensnotwendig für die Funktion der Zellmembranen und hilft, Fett zu transportieren. Cholesterin schützt die roten Blutkörperchen vor dem Zerfall. Ein Zuviel fördert die Arteriosklerose, deshalb werden Nahrungsmittel (Getreide, Pflanzenöle) mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren empfohlen. Sie erniedrigen den Serumcholesterinspiegel.

Gibt man beim Braten in das Pflanzenöl noch etwas Wasser, so kann man mit niedrigeren Temperaturen schonender, damit nährstoffreicher arbeiten.

Bei der Nahrungszubereitung werden die Lebensmittel durch Hitze aktiviert und dadurch oft erst genießbar. Die Hitze zerstört leider nicht nur die schädlichen Stoffe. Von den Vitaminen weiß man, daß sie Wärme ab 40 Grad schädigt. Deshalb die Nahrung nicht totkochen! Zur Zeit versuche ich Dampfgarer; theoretisch die beste, weil schonendste Zubereitung. Nach einiger Zeit der Erprobung in unserem Hotel werde ich näheres aus der Praxis dazu sagen können.

Lebensmittel so natürlich wie möglich zu lassen, dafür sprechen sich so bekannte Ernährungsspezialisten aus wie Bircher-Benner, Kollath, Schnitzer, die Anthroposophen, um nur einige von vielen zu nennen. Die nach Dr. Ewers benannte Diät mit einer streng natürlichen Rohkost, aber ohne Kartoffeln, Salat, Spargel etc. hat sogar bei multipler Sklerose beachtliche Erfolge zu verzeichnen. Mein Frühstück mit angekeimtem Getreide entspricht den Anforderungen Dr. Ewers.

Angekeimtes Getreide

Es eignen sich Roggen – Weizen – Hafer in Sprießkornqualität, die man entsprechend der Temperamentenlehre anwenden kann.

Roggen fordert die Verdauung besonders. Zu lebhafte Personen sollten die Wirkung einmal ausprobieren. Der hohe Kaliumgehalt hat eine positive Wirkung auf die Leber.

Weizen bildet beim Getreide die harmonische Mitte. Da sich bei ihm die mineralischen Prozesse mit dem Eiweiß mehr auf die Randschichten beschränken, ist es im besonderen Maße notwendig, das ganze Korn für die Ernährung zu verwenden.

Hafer ist bekannt für die stark belebende Wirkung; das alte Sprichwort „den sticht der Hafer" deutet zu Recht darauf hin. Heute wissen das viele nur noch im Bezug auf Pferde zu schätzen. Einen gestörten Eiweißstoffwechsel kann der Hafer wieder ins Gleichgewicht bringen.

Zum Keimen ansetzen

Am Abend setze ich die Körner in einer Schüssel mit Wasser an. Über Nacht läßt man das Getreide im Wasser und in der Früh wird es in einem Sieb gespült. An warmen Tagen wäscht man die Körner auch mittags, damit sich die säuerlichen Hefebakterien lösen und das Getreide feucht bleibt. Bevor es trocknet, etwas mit Wasser

besprühen. Die Hefebakterien sind nicht giftig, sie beeinträchtigen aber den Geschmack. Säuerlich schmeckende Körner sollten nicht mehr gegessen werden.

Jeden Abend wäscht man die Körner und setzt erneut eine Schüssel an. Nach 3 Tagen sind es 3 Schüsseln und in der ersten Schüssel haben die Körner bereits sichtbar zu Leben begonnen, wie man an den Wurzelfüßchen sieht. Der Reifeprozeß darf sich je nach Wärme oder Kälte der Zimmertemperatur um 1 bis 2 Tage verschieben. Roggen keimt etwas langsamer. Es empfiehlt sich Getreide aus biologischem Anbau. Mit dem Durchbrechen der Wurzelfüßchen ist das Getreide reif und das beste Frühstück, das ich kenne. **Nur im Lebenden ist alles enthalten, was man zum Leben braucht.** Das ist eigentlich logisch. Angekeimtes Getreide ist die natürlichste pflanzliche Frischzellenkur.

Der herzhafte Geschmack dieser weichen angekeimten Körner macht es einem leicht, gründlich zu kauen. Das ist besonders wichtig, da schlecht eingespeichelte Nahrung bis zu neunmal leichter Krebs erzeugen kann, wie japanische Wissenschaftler festgestellt haben. Man nimmt zu dem angekeimten Getreide-Müsli die üblichen Zutaten je nach Geschmack, wie Apfelscheiben, Orangen, Rosinen, Nüsse, Quark, Joghurt, Milch, Honig usw..

Das Getreide ist eine sehr nahrhafte, anhaltende und trotzdem leichte Kost. Die Energie für die Verdauung wird nicht überstrapaziert, was den beiden anderen Energiezentren, dem Gehirn und dem Bewegungsapparat zu Gute kommt. Auf leichte Kost läßt sich's besser denken und die Muskulatur kann wesentlich mehr leisten. Kraftsportler wie Boxer, Tennisspieler, Biathleten etc. sind auf die lange Zeit belächelte Körnernahrung umgestiegen, oft als Ersatz für das Fleisch.

Reine Vegetarier verlieren die Fähigkeit, Fleisch richtig zu verdauen. Da tierische Eiweiße jedoch ihre Bedeutung haben, ist die laktovegetabile Ernährung häufiger. Hier wird ebenfalls auf Fleisch verzichtet, dagegen werden Milch und Milcherzeugnisse verwendet. Als Vorspeise wird Rohkost und zum Schluß Gemüse empfohlen. Rohkost braucht als Nahrung für das eigene Wachstum Sonnenlicht, das dann in der Pflanze enthalten ist. Diese gespeicherte Sonnenenergie ist ein wertvoller Bestandteil der Rohkost.

Rohkostgrundtunke
3 Teile Öl und 1 Teil Zitrone oder Weinessig.
Mit einem Schneebesen bis zum Trübwerden schlagen. Dazu kommen dann Würzkräuter wie etwas Majoran, Thymian, reichlich Melisse, Tripmadam (Fetthenne),

Schnittlauch oder Wildkräuter wie Schafgarbe, Löwenzahn, Sauerampfer, Gundermann. Eine andere Mischung: viel Borretsch, Estragon, Dill, wenig Melisse und Pimpinelle.

Rohkostmayonnaise
Mit etwas kaltem Wasser rührt man einen Eidotter glatt, dabei gibt man zuerst tropfenweise, dann im dünnen Strahl, Öl unter ständigem Umrühren dazu, bis die Mischung nicht mehr dick ist. Mit Zitronensaft ggf. etwas Knoblauch abschmecken. Ein Eidotter reicht für einen halben bis ganzen Liter Öl. Sahnig gequirlte Sauermilch oder süßer Rahm eignen sich geschmacklich zum Verlängern, dazu Würzkräuter. Abwechslungsweise kann auch Tomatenmark verwendet werden.

Immer darauf achten, daß man Lebensmittel erst kurz vor dem Verzehr bearbeitet und zerkleinert.

Körperentschlackung

Einmal im Jahr den Körper zu entschlacken, wird nicht ohne Grund von jeder namhaften Religion verlangt. Ähnlich wie bei den Religionen gibt es verschiedene Wege. Ich bin fest davon überzeugt, daß dies nicht genormt werden kann. Eine Entschlakkung kann durch Flüssigkeit — Bewegung — Nahrung sehr unterschiedlich gestaltet werden.

Kuren im Frühjahr
Von Ende März bis Ende Mai biete ich Gästen an, mit meiner Hilfe eine individuelle Entschlackung für jeden einzelnen zu suchen. Wie gesagt, nicht Hochleistungssport und Hungern sind Voraussetzung für eine Entschlackung. Dazu gehört aber etwas Wandern in unserer gesunden Waldgebirgsluft, wie bei der Suche nach Bärlauch. Auch ein Kurzurlaub von ein paar Tagen bringt da Erholung.

Im Frühjahr ist der frische grüne Farbstoff (Chlorophyll) der Pflanzen für die Nahrung besonders zu empfehlen. Das Chlorophyll ist in der Zusammensetzung dem menschlichen Blutfarbstoff (Hämoglobin) ähnlich. Das Chlorophyll enthält anstatt des Eisens wie beim Hämoglobin das wertvolle Magnesium. Mit dem Verzehr grüner Blätter wird durch das Blattgrün die Blutfarbstoffbildung gefördert und damit der Sauerstoffgehalt des Blutes erhöht. Der Stoffwechsel wird angeregt, sowie die Darmfunktionen, Nerven- und Muskelleistungen. Das Magnesium beseitigt Gefäßkrämpfe und senkt hohen Blutdruck. Chlorophyll fördert frischen Atem und frischen Körpergeruch.

Bärlauch (Allium urs.)

Der Bärlauch ist für mich das typische Frühjahrskraut, denn es gibt ihn nur von Ende März bis Ende Mai. Am liebsten ist er mir Anfang April. Den Bärlauch zu trocknen ist nicht zu empfehlen, denn dadurch verrauchen die wichtigen ätherischen Öle. Man kann ihn aber in Alkohol konservieren, wie bereits beschrieben. Auch in Essig setze ich ihn an, als Bärlauch-Essig (Seite 30).
Aufs Butterbrot schmeckt der Bärlauch vorzüglich. Durch Butter wird der Geschmack entsprechend mild und ich finde ihn feiner als Schnittlauch. Wesentlich intensiver ist der Geschmack als Salat. Eine Delikatesse ist der Bärlauch-Spinat. Viele meine Bekannten konnten es gar nicht glauben, daß Bärlauch verwendet wurde.

Der nachfolgenden Beschreibung des Pfarrers Wagner kann ich mich nur anschließen:

Bärlauch treibt das Übel aus,
wenn du bleich und ohne Leben
schon dahinkriechst bald am Boden.
Bärlauch wird dich schnell erheben.

Der Bärlauch wird auch „wilder Knoblauch" genannt. — Er ist in feuchten, schattigen Laubwäldern zu finden. — Er hat den Geruch und den Geschmack wie Knoblauch. Man riecht ihn schon, bevor man ihn sieht. Er ist stärker und wirksamer wie Knoblauch.

Gesammelt wird das Kraut im April und Mai.

Weder Kraut noch Zwiebel kann als Tee getrocknet werden. Es würde durch die Trocknung alle Wirkkraft verdunsten. Bärlauch kann also nur frisch verwendet werden. Zur Aufbewahrung und längerem Gebrauch mußt Du den Bärlauch in Korn ansetzen und Tinktur machen.

Wir wissen, daß die Bären, sobald sie aus dem Winterschlaf erwachen, mit Heißhunger den Bärlauch fressen. Davon hat der Bärlauch den Namen. Die Bären brauchen dieses Kraut, damit ihr Körper von allen Abfallstoffen gereinigt wird, die sich in den Wintermonaten in den Gedärmen, in der Leber und im Blut angesammelt haben.

Pfarrer Künzle sagt: *„Kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut, wie der Bärlauch. Die Bleichsüchtigen sollen Bärlauch verehren wie Gold".*

Bärlauch ist also das beste Mittel zur Reinigung und Entschlackung aller kranken Stoffe aus dem Körper. Weil Bärlauch das Blut so reinigt, hilft er vor allem auch bei Hautausschlägen jeglicher Art. Sogar Flechten heilen ab, weil das Blut durch den Bärlauch eine solche Reinigungskraft erhält. — Wer an hohem Blutdruck leidet, kann durch den Bärlauch diese Beschwerden bald beheben. — Da der Bärlauch das Blut so aktiviert und dadurch für gute Durchblutung des Gehirns sorgt, wird auch die Denkkraft und das Gedächtnis gestärkt.

Du kannst die Blätter vom Bärlauch im Frühjahr auch wie Salat oder Spinat verwenden. Das wäre eine besonders aktive Entschlackungskur. Damit wären Rheuma und dergleichen nicht mehr zu fürchten.

Verschiedene Kuren

Das Frühjahr mit seinem Erwachen in der Natur, der gesteigerten Sonnenenergie ist die ideale Entschlackungszeit. Die nachfolgenden Kuren können aber auch zu anderen Jahreszeiten durchgeführt werden. Der Kurerfolg ist von der richtigen Diät abhängig. Man sollte sich also vorher damit befassen, was man erreichen will und wie man es erreichen will.

Gesundheitliche Störungen wie die der Schilddrüse, Verwertungsstörungen (gute und schlechte Futterverwerter), Unverträglichkeit von Kohlenhydraten, Vitaminen oder Eiweißen etc. müssen gesondert berücksichtigt werden. Viele Leute leben schon Diät ohne es zu wissen, weil sie dieses oder jenes nicht vertragen. Besonders bei Fieber ist es ganz natürlich, wenn man gar keinen Hunger hat. Der Körper braucht seine Kraft für die Abwehrreaktion oder den Heilungsprozeß, die er bei der Verdauung einsparen kann. Schad- und Abfallstoffe kann man am besten abbauen, wenn man keine neuen aufnimmt oder die Ernährung zumindest einschränkt.

Reduktions-Diät

Hier wird die Nahrung ganz einfach reduziert, wie der Name sagt. Die Nahrungsaufnahmegrenze liegt bei 1300 Kalorien oder 5440 Joule. Das läßt sich leicht ausrechnen, denn von jedem Nahrungsmittel ist der Brennwert (Kalorien oder Joule) bekannt. Durch die Verteilung auf 6 bis 8 kleine Mahlzeiten am Tag soll kein Hungergefühl entstehen, wird von manchen Wissenschaftlern behauptet. Diese Kur dient in erster Linie der Gewichtsreduzierung.

Viele Menschen haben ganz einfach nur Gewichtsprobleme durch die Belastungen in der Arbeit, das kommt so: nach getaner Arbeit glaubt man, sich etwas Eßbares zur Belohnung gönnen zu müssen. Zu allem Überdruß ist das oft abends der Fall. Manche essen auch nur so dahin zur Abwechslung geistiger Tätigkeit und lassen die Verdauung arbeiten, statt aktiv mit Bewegung (Schwimmen, Radfahren, Spazieren) den Körper auszugleichen. Hier empfiehlt sich eine Reduktions-Diät mit Bewegung.

Haysche Trennkost

Was die Natur nicht mischt, darf in der Essenszubereitung auch nicht zusammen verarbeitet werden. Das verstößt gegen die chemischen Verdauungsgrundsätze, so ist hier die Auffassung. Der Körper erkrankt durch Übersäuerung einer gestörten Verdauung, in der die Gifte nicht mehr richtig verarbeitet werden. Eiweißreste wandeln sich halb verbrannt in Harnsäuren etc. um, denn der Körper verbrennt die Nahrung nicht mehr richtig. Zucker und Weißmehl, die hauptsächlichsten denaturierten raffinierten Nahrungsmittel, übersäuern das Blut mit Kohlensäure.
Nur 1/5 des Essens (säurebildend) soll aus Stärke, Brot, Fleisch, Eiern und Käse bestehen. Die anderen 4/5 der Nahrung sind demnach mit basenbildenden Stoffen wie frischen Früchten, Gemüsen und Salaten einzunehmen.

Zu den Essenszeiten wird die Nahrung getrennt eingenommen. Nimmt man am Mittag eiweißreiche Kost (Fleisch, Milchprodukte, Eier etc.) dürfen keine kohlehydratreichen Nahrungsmittel (Vollkornprodukte etc.) dabei sein. Nimmt man ein kohlenhydratreiches Abendessen, müssen eiweißhaltige Nahrungsmittel vermieden werden. Neben diesen beiden Gruppen gibt es noch die neutralen Nahrungsmittel (pflanzliche Öle, tierische Fette, Eigelb, verschiedene Gemüse etc.). Diese können beliebig jeweils zu den Kohlenhydraten oder zu den Eiweißen genommen werden.

Verschiedene Nahrungsmittel wie fette Wurst, Meerrettich, diverse Hülsenfrüchte, Marmeladen u. ä. werden grundsätzlich abgelehnt. Man muß sich vor der Anwendung mit dieser Ernährungsform ausführlicher befassen, als es in dieser Kurzfassung möglich ist. Das Buch dazu können Gäste bei mir gerne durchlesen mit fertigen Rezepten, bei denen der Nährwert entsprechend berücksichtigt ist.

Daß an der Trennkost etwas Wahres dran ist, geht aus den zahlreichen einseitigen Diäten wie nur Fleisch (Atkins-Diät), nur Kartoffeln, nur Reis, nur Eier usw. hervor. Jedes Nahrungsmittel alleine genommen über einen längeren Zeitraum bremst den Appetit und führt dadurch zu Gewichtsverlust. Trotzdem sind solche einseitigen Diäten langfristig mit Vorsicht zu genießen, denn jedes Organ welches nicht gefordert wird, verkümmert in seinen Funktionen. So können Schäden nicht nur wegen der fehlenden Nährstoffe entstehen.

Mayr-Kur

Die Milch-Semmel-Kur nach Dr. F. X. Mayr erzielt eine Blutreinigung über den Darm.

Milch ist die Königin aller Lebensmittel und darf nicht getrunken, sondern muß löffelweise gut eingespeichelt, man kann im übertragenen Sinne sagen, gegessen werden. Wer Milch nicht verträgt, kann als Ersatz nur Wasser oder Tee nehmen.

Kursemmeln müssen eine bestimmte Konsistenz haben. Sie dienen der Kauschulung und in diesem Falle ist ausnahmsweise das Weißmehl ideal. Vollkornprodukte sind hier fehl am Platze, was auch ich erst nach einer vollzogenen Mayr-Kur richtig verstanden habe.

Des weiteren achtet man auf ausreichende körperliche Bewegung. Als neutrale Flüssigkeit wird zusätzlich Wasser oder Tee getrunken. Den Stuhlgang unterstützt man mit Darmmassagen und Abführmitteln (Glaubersalz mit Zitrone). Die Kur dauert mindestens 21 Tage, trotzdem ist man gut bei Kräften. Nach Beendigung der Kur muß der Verdauungsapparat zuerst mit leichter Kost wieder an die Nahrung herangeführt werden, denn die Darmwand sieht aus wie ein frisch geputzter Gewehrlauf.

Mich hat besonders beeindruckt, wie nach ca. 14 Tagen die geringen Stuhlmengen gelegentlich enorm gestunken haben, nur bei Milch- und Semmelkost! Hier wurden über das Blut Gifte in den Darm geleitet, die sich irgendwo im Körper abgelagert hatten. So ist es verständlich, daß mit dieser Kur schwere Krankheiten geheilt werden, die wegen der eingelagerten abgekapselten Giftstoffe auf Medikamente nicht ansprechen können.

Zahlreichen Gästen habe ich schon ein diesbezügliches Buch zum Lesen gegeben. Es werden dann häufig Fragen an mich gestellt, die ich gerne aus eigener Erfahrung als Anhänger dieser Kur beantworte. Manches erscheint unglaubwürdig, ist es aber nicht.

Säftekur nach Breuß

Diese totale Krebskur dauert 42 Tage ohne jegliches Essen. Bestimmte Säfte (rote Rüben, Karotten, Sellerieknollen, Rettich, Kartoffeln etc.) werden bis zu einem halben Liter am Tag getrunken. Als weitere Flüssigkeit nimmt man verschiedene Tee's zu sich.

Hier wird von der Behauptung ausgegangen, daß der Krebs nur von festen Speisen lebt. Krebskranke verlieren von sich aus den Appetit auf Fleisch, damit der Krebs nicht zusätzlich gemästet wird. Bei ausschließlich Gemüsesäften und Tee stirbt die Krebsgeschwulst ab. Auch mit dieser Kur wurden Erfolge erzielt. Dabei ist jedoch eine ärztliche Empfehlung Voraussetzung, weil diese Kur nur für bestimmte Personen geeignet ist. Hier wird deutlich, an welcher Stelle die Nahrung für den Menschen zum Leben steht:

An erster Stelle muß die Luft genannt werden. bereits ein paar Minuten ohne Luft führen zum Tod. Saubere Luft, diese Forderung wird zu oft unterschätzt.

An zweiter Stelle kommt das Wasser. Je nach Hitze ist man in ein paar Tagen verdurstet. Der Körper besteht zum Großteil aus Flüssigkeit. Sauberes Wasser hält das Fließgleichgewicht des Körpers aufrecht.

Nur an dritter Stelle kommt die Nahrung. Erst nach ein paar Wochen ist man verhungert. Für die Bildung der Energie, zur Erneuerung der Zellen, dem Stoffwechsel, reicht wenig Nahrung, dafür sollte man mehr auf echte Lebensmittel achten! Nicht ohne Grund waren in Kriegszeiten bei Nahrungsnot weniger Menschen an bestimmten Leiden (Rheuma, Gicht etc.) erkrankt.

Gewaltsame Hungerkuren nur zur Gewichtsabnahme ohne Langzeitprogramm sind sinnlos, wenn nicht sogar schädlich. In kürzester Zeit ist der alte Zustand wieder erreicht, denn Fettzellen verkleben oder verschwinden erst nach einem halben bis zu zwei Jahren. Weiter gibt es unzählige chemische Appetitzügler und Schaumpräparate, die durch Magendehnung ein Völlegefühl vermitteln. Bei diesen unnatürlichen Mitteln muß ich Bedenken anmelden.

Fruchtsäfte

Eine große Unsitte ist das übermäßige Trinken von Orangensaft als Vitaminstoß, wie die Leute so schön sagen. Die Säure wird dabei ganz übersehen. Man muß sich nur die Menge der Früchte für einen halben Liter Orangensaft vorstellen. Ein kleines Gläschen schluckweise gut eingespeichelt getrunken ist dagegen sinnvoll.

Genauso kann zuviel Milch unverträglich sein und im Magen zu einer Verkäsung führen. Kneipp empfahl als Aufbaumittel für schwache Personen Milch. Bekam er zur Antwort, daß sie nicht vertragen wird, so hat er darauf hingewiesen, die Milch löffelweise jede Viertelstunde zu nehmen. Dies führte dann zum Erstaunen vieler zur Besserung.

Freude am Leben

Hat die Lebensfreude, der Wille zum Leben nicht schon so manche „unheilbare Krankheit" besiegt?! Freude am Leben setzt aber Aktivität voraus, selbst beim Briefmarkensammeln.

Besonders glücklich veranlagt sind solche Menschen, die auch mal über sich selbst lachen können. Der Körper und das Geistige sind im Menschen vereint und leben gewissermaßen voneinander. So stören Streß und Ärger die Nahrungsaufnahme (zuviel

oder zuwenig!) und damit das Leistungsvermögen. Auch die Lustlosigkeit auf Lebensmittel wirkt bremsend. Ein überliefertes Erlebnis mit Rudolf Steiner, dem Antroposophen seiner Zeit, ist hier angebracht:

Während eines Vortrages über die Weltenordnung aus antroposophischer Sicht wurde von den überzeugten Teilnehmern in der Pause ausnahmslos Rohkost, Getreide usw. verzehrt, da Fleischkost in diesen Kreisen abgelehnt wird. Rudolf Steiner nahm sich zum Entsetzen seiner Anhänger ein Schnitzel und aß es genüßlich. Nach langem Zögern wagte doch einer die Frage, wie sich das mit dieser Weltanschauung vereinbaren läßt. Rudolf Steiner antwortete darauf: Schnitzel essen ist besser, als Schnitzel denken.

So bewundernswert distanzierte sich dieser große Mann von den Fanatikern und zeigte auf diese einfache Weise, daß man Gefühle nicht grundsätzlich einem Schema zuliebe unterdrücken sollte.

Für die Durchblutung der Hautoberfläche

Der Mensch könnte in seinem Adernnetz die sechsfache Menge Blut haben. So intensiv verengen und erweitern sich die Adern zum Bluttransport. Hier sieht man, wie wichtig ein Gefäßtraining für die Durchblutung ist.

Durch Waschen mit möglichst kaltem Wasser fördere ich die Durchblutung der Hautoberfläche, besonders im Herbst, jeden Tag nach dem Aufstehen als Vorbeugung gegen Erkältungen.

Man beginnt an der Peripherie vom Herzen aus gesehen: rechtes Bein — linkes Bein — rechter Arm — linker Arm — Gesicht — so weit wie möglich den Rücken und zum Schluß die Brust. Vor jedem Körperteilwechsel gebe ich den Waschlappen ins kalte Wasser, damit er wieder frisch ist.

Kaltes Duschen nur auf den Oberkörper zieht das Blut von der Peripherie ab, um mit der Wärme des Blutes die Organe wie Leber, Milz, Darm und Herz von der Kälte zu schützen. Man erreicht also genau das Gegenteil einer gesamten Durchblutung der Hautoberfläche. Kaltes Duschen deshalb immer zuerst an den Beinen und Armen beginnen.

Ansonsten richte ich mich nach Pfarrer Kneipp, indem ich mich nach dem Duschen nicht abtrockne und feucht in die Kleidung schlüpfe. Die Feuchtigkeit wird von der Haut dankbar aufgesaugt. Die Kälte führt reflektorisch zu einer verstärkten Durchblutung, die eine angenehme Erwärmung bringt. Mein Waschraum ist warm, die Fenster geschlossen. Erst wenn das Gesicht die Feuchtigkeit aufgesaugt hat, gehe ich der Zugluft nicht mehr aus dem Wege und begebe mich ins Freie. Seit ich diese Anwendungen mache, bin ich nicht mehr empfindlich und bekomme nur noch selten Erkältungskrankheiten, dann aber nur kurz. Bei extrem kalter Haut muß man zuerst Wärme anwenden, auch Trockenbürsten ist möglich und man sollte an Wechselbäder denken. Für das Gesicht ist kaltes Wasser das beste Kosmetikum.

Manche Menschen können mit Wasser nichts anfangen und andere haben ein besonderes Empfinden zum Wasser (hydrogenoider Typ). Bei mir wirkt sich das zusätzlich so aus, daß ich ein bis zwei Tage vor einem Regenwetter nachts öfter durch verstärkten Harndrang aufs Häuschen muß.

Nasse Socken bevorzuge ich gegenüber dem Wadenwickel. Ich verwende kaltes Wasser, in das ich die Socken einweiche. Gut naß ziehe ich diese über die Füße und

darüber mindestens 2 cm längere trockene Socken für den Feuchtigkeitsstau. Diese Anwendung hat sich in unserer Familie nicht nur bei Erkältungskrankheiten, sondern auch bei schlechtem Allgemeinbefinden, Kopfweh und natürlich bei Fieber bewährt. Über Nacht gut zugedeckt angewendet, waren am nächsten Tag die Beschwerden oft wie weggeblasen. Spüre ich in der Nacht, daß die Socken trocken geworden sind, mache ich sie gelegentlich noch einmal naß. Besonders dann, wenn es mir schon sehr warm wurde.

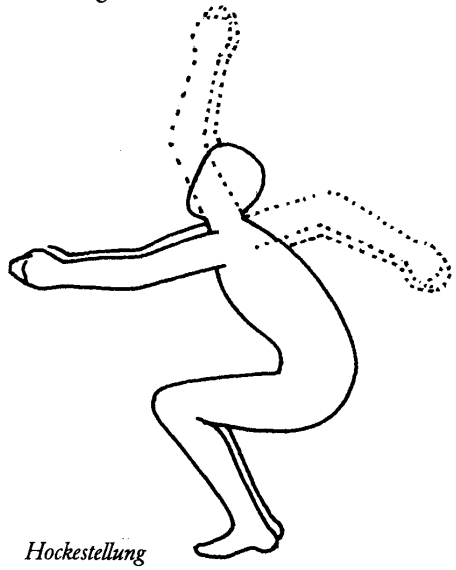
Fußbäder mit Holzasche-Salz
Einige Handvoll am besten aus verbranntem Hartholz (Buchenholz), dazu mehrere Eßlöffel Salz (zwei Prozent der Wassermenge) gibt man in ein warmes Fußbad. Dieser Extrakt hilft dem Stoffwechsel über die Füße und zu ihrer Erwärmung. Solche Fußbäder werden meist nicht kalt abgegossen. Sie dauern bis zu 20 Minuten.

Der Blutdruck gibt gute Hinweise für die Gesundheit. Zur Überprüfung empfehle ich, sich ein Gerät nur beim Fachmann zu kaufen. Einige Erklärungen sind notwendig. Es ist schon phantastisch, wie einfach jeder seinen Blutdruck mit Pulsfrequenz Dank unserer Technik selbst messen kann. Diese Geräte sind nicht mehr teuer.

Isometrik

Meine 6jährige orthopädische Ausbildung hat mich zu der Erkenntnis gebracht, daß Gymnastik Gelenke ausleiern kann und deshalb nicht immer ideal ist. Als körperliches Training bevorzuge ich statt Gymnastik die Isometrik. Damit wird der Körper gestrafft — die Muskulatur besser durchblutet — die Gelenke mit den Bändern und Sehnen gefestigt. Jede Übung dauert bei mir zehn Sekunden. Weil nur eigene Kräfte aufeinander treffen, kann man sich nicht überfordern. Mindestens zwei Monate im Jahr wende ich die Isometrik jeden Tag wie folgt an:

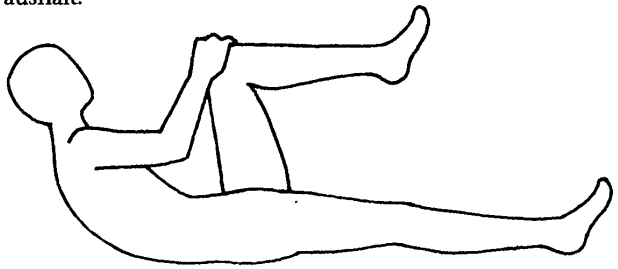
Nach dem Aufstehen wasche ich mich jeden Morgen kalt ab, ohne mich nachher abzutrocknen, wie ich das für die Durchblutung der Hautoberfläche beschrieben habe. Danach folgen meine Übungen.



Hockestellung

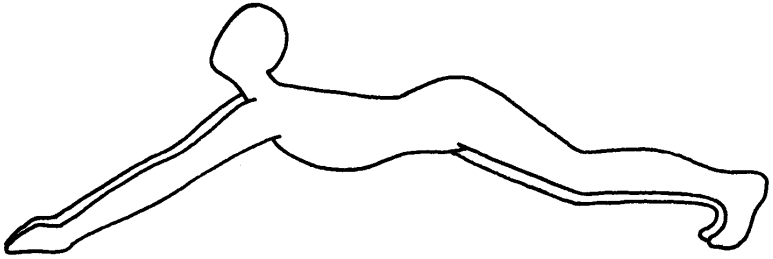
Ich gehe in Hockestellung. Dabei drücke ich auf Brusthöhe die Finger aneinander, dann hinter dem Rücken und über dem Kopf — jeweils zehn Sekunden. In der Hokkestellung bleibe ich ausnahmsweise die ganzen 30 Sekunden als Training fürs Skifahren zur Stärkung der Oberschenkelmuskulatur. Bei schwächerer Muskulatur

braucht man die Hockestellung nur etwas aufgerichteter einzunehmen, so wie man es aushält.



Rückenlage

Für die Beanspruchung der Bauchmuskulatur lege ich mich auf den Rücken, hebe das rechte Knie, bis ich es mit der ausgestreckten linken Hand über den Bauch gekreuzt erreiche. Dagegen drücke ich kräftig 10 Sekunden. Anschließend 10 Sekunden das linke Knie gegen die rechte Hand. Der Kopf ist dabei leicht angehoben, der Rükken bleibt ganz am Boden. Hier fördere ich die quere und schräge Bauchmuskulatur. Jetzt winkle ich beide Knie an. Sie dürfen sich nicht berühren. Von außen versuche ich mit beiden Händen die Knie aneinander zu drücken. Diese Übungen sind auch gut für die Hüftmuskulatur.



Liegestütze

Die gesamte Muskulatur, besonders die im Rücken, spanne ich durch eine extreme Liegestütze an. Die Arme sind dabei nicht senkrecht nach unten gestreckt wie bei der normalen Liegestütze, sondern stützen den Körper ausgestreckt vor dem Kopf. Nur die Handflächen und die Zehen berühren den Boden 10 Sekunden lang. Diese Stellung ist schwierig. Sie eignet sich nicht für jeden.

Bei diesen genannten Übungen handelt es sich nur um Beispiele. Man kann sich solche Übungen mit Anspannen der Muskeln leicht selbst zusammenstellen. Bei Beschwerden der Muskulatur durch gestörte Antagonisten, wie das oft beim Tennisarm der Fall ist, hilft die Isometrik auf einfachste Art und Weise.

Morgens Isometrik — abends einen Spaziergang oder Radfahren, das wäre, regelmäßig angewendet, ideal. Einmal schwitzen am Tag ist eine weitere sinnvolle Empfehlung für aktive Personen.

Anhang

Die nachfolgenden Seiten betreffen allgemeine Hinweise, die ich nicht alle überprüfen konnte. Wie immer war ich auch hier um eine zusammenfassende, möglichst kurze Wiedergabe bemüht.

Kräuter-Wirkstoffe

Die Anwesenheit bestimmter Inhaltsstoffe ist nicht immer identisch mit der Wirkungsweise. Eine Pflanze besteht neben den Wirkstoffen auch aus Mineralien, Spurenelementen, Balaststoffen, Schleppersubstanzen usw., welche die Wirkungsweise erheblich beeinflussen können. Unsere Wissenschaft kann hier erst dann verbindliche Auskünfte geben, wenn **alles** erforscht ist. Die Erfahrung, die uns über Jahrtausende durch unsere Vorfahren vererbt wurde, droht in letzter Zeit verdrängt oder sogar vernichtet, anstatt ergänzt zu werden. Das Beachten der Inhaltsstoffe kann die Erfahrung sinnvoll ergänzen, aber nicht ersetzen!

Ätherische Öle

Sie sind im Wasser schwer löslich, verflüchtigen sich aber leicht mit dem Wasserdampf und hinterlassen im Gegensatz zu den fetten Ölen auf Papier keinen bleibenden Fleck. Besonders vorhanden in Doldenblütler, Lippenblütler, Rauten- und Kieferngewächsen.

Hautreizende Wirkung haben senfölhaltige Extrakte wie Terpentin- und Rosmarinöl. Eine Blasenbildung kann dabei sogar erwünscht sein wie bei rheumatischen Erkrankungen und Nervenschmerzen. Reflektorisch sind Fernwirkungen auf innere Organe wie Herz (belebend) und Lunge (verbesserte Atmung) möglich.

Als Hustenmittel besonders zum Inhalieren sind Latschenkiefern- und Eukalyptusöl geeignet. Fenchel-, Anis-, Thymianöl entfalten nach der Verdauung über die Lungen eine auswurffördernde, antiseptische Wirkung wie auch Salbei und Pfefferminze, daher sind letztere bevorzugt in Mundpflegemitteln anzutreffen. Das ätherische Öl der Kapuzinerkresse wirkt bei Infekten der Atem- und Harnwege antibiotisch.

Die Verdauungssäfte werden besonders angeregt durch ätherische Öle in Verbindung mit zusätzlich enthaltenen Bitterstoffen wie im Beifuß, Bitterorangen, Kalmus, Meisterwurz.

Blähungstreibend sind durch krampflösende, darmdesinfizierende Eigenschaften die ätherischen Öle im Fenchel, Koriander, Kümmel, Knoblauch, Kamille.

Harntreibend wirken Liebstöckelwurzel, Petersilienfrüchte, Wacholderbeeren, da diese ätherischen Öle die Nieren reizen, deshalb nur begrenzt anwenden!

Alkaloide

sind basische Stickstoffverbindungen. Bereits wenige Milligramm können tödlich wirken. Eisenhut – Schöllkraut – Schlafmohn – Tollkirsche – Stechapfel – Nieswurz – Herbstzeitlose müssen deshalb minimal, oft homöopathisch dosiert werden. Es sind dies besonders Hahnenfuß-, Lilien-, Mohn- und Nachtschattengewächse.

Anthraglykoside

wirken abführend, denn sie regen die Dickdarm-Peristaltik und die Sekretion der Schleimdrüsen an. Enthalten in der Faulbaumrinde – Rhabarber – Sauerampfer, aber auch Verbindungen im Buchweizen und Johanniskraut.

Bitterstoffe

Enzianwurzel, Benediktenkraut, Tausendgüldenkraut, Wermutkraut schmecken vorrangig bitter, ihre weiteren Wirkungen sind zweitrangig. Durch die Bitterstoffe wird die Verdauung gefördert durch erhöhten Säftefluß (Magen-, Gallen-, Speichelsaft) und erhöhten Säuregrad des Magensaftes. Es werden dadurch Fäulnis- und Gärungsvorgänge nicht zuletzt der Eiweiße (bei Fieber?) verhindert. Die Einnahme soll 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten erfolgen.

Cumarine

sind u. a. Duftstoffe, die von den Pflanzen erst beim Trocknen (Heu!) freigesetzt werden und Kopfschmerzen, Hautreizungen verursachen können. Anzutreffen im Waldmeister, Steinklee, echtem Ammei (herzkranzgefäßerweiternd, krampflösend), auch im Saft vom Bärenklau und Schafgarbe.

Fette Öle

hauptsächlich in Samen und Früchten mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Daher sind sie flüssig im Gegensatz zu den festeren Fetten im Tierreich. Lein-, Erdnuß-, Weizenkeimöl u. a. können den Blutcholesterinspiegel senken und den Ablagerungen bei Arteriosklerose entgegen wirken. Öle haben äußerlich angewendet eine schützende, entzündungswidrige Wirkung auf die Haut und sind Träger fettlöslicher Arzneimittel.

Flavonoide (Flavus = gelb), früher Vitamin P.

wurden zuerst in Pflanzen entdeckt, die zum Gelbfärben verwendet wurden. Meist glykosidisch gebunden wie im Rutin von Roßkastanie, Weinraute, Buchweizen oder im Hesperidin der Citrus-Früchte. Rutin und Hesperidin wirken gefäßabdichtend und gegen die Kapillarbrüchigkeit wie bei Venenleiden, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes, Skorbut. Weitere Eigenschaften der Flavonoide:
Einfluß auf die Herztätigkeit bei Arnika und Weißdorn,
harntreibend die Birkenblätter, Goldrute, Hauhechelwurzel, Zinnkraut,
krampflösend die Süßholzwurzel,
Leber-Galle-beeinflussend sind Mariendistel und Sandstrohblume,
östrogene Eigenschaften hat der Färberginster,
umstrittene schweißtreibende Wirkung bei Linden- und Holunderblüten.

Gerbstoffe

wandeln tierische Haut in Leder um. Sie wirken zusammenziehend, dadurch abdichtend bei Verletzungen der Haut und Schleimhaut, weiter blutstillend und verhindern so das Eindringen von Krankheitserregern. Das Protoplasma der Bakterien wird angegriffen und dadurch haben Gerbstoffe eine bakterienhemmende oder abtötende Wirkung. Anwendungen im Munde bei Magen-Darm-Katharren und äußerlich bei Frostschäden, Hämorrhoiden, kleineren Verbrennungen.

Besonders gerbstoffreich sind Eichenrinde und Blutwurz, aber auch vorhanden in Buchen-, Heidekraut-, Rosen-, Weiden-, Storchenschnabelgewächsen und in Schmetterlingsblütlern.
Gerbstofffrei sind Kreuzblütler und Mohngewächse.
Die ätherischen Öle des Salbei und der Pfefferminze werden in ihrer Wirkung durch die Gerbstoffe unterstützt. Bei Überdosierung von Bärentraubenblättern kommt es allerdings zu Reizungen der Magen- und Darmschleimhaut.

Herzwirksame Glykoside

sind durch ein Steroidgerüst (Kohlenwasserstoffverbindung) gekennzeichnet. Zuerst wurden die Digitalisglykoside des roten Fingerhutes entdeckt (Digitalis purpurea), dann folgten die Digitaloide anderer Pflanzen wie die ausländischen Strophantus-Arten und die Meerzwiebel, Adonisröschen, Maiglöckchen, Oleander.

Die Wirkung besteht in der Normalisierung der Kontraktionskraft eines in seiner Leistung geschwächten Herzmuskels. Eine genaue Dosierung ist nötig, da sonst giftig. Die meist verschreibungspflichtigen Extrakte sind genau dosiert in:
MSE = Meerschweincheneinheiten, KE = Katzeneinheiten, FD = Froschdosen.

Saponine (sapo = Seife)

sie **schäumen** in Verbindung mit Wasser wie Seife, daher der Name. Sie haben jedoch keine chemische Verwandtschaft mit Seifen. Die Saponine sind eine der Ausgangssubstanzen für die Synthese von Sexualhormonen und Cortisonen.

Saponine sind vorwiegend in Fingerhutblättern, Maiglöckchen und ausländischen einkeimblättrigen Pflanzen (Dioscorea-Arten) enthalten. Sie können stark giftig sein, da sie eine Hömolyse bewirken, d. h. den Austritt des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin aus den Blutkörperchen in die umgebende Flüssigkeit. Dies geschieht aber nur bei einigen, die über den Magen-Darm-Kanal resorbiert werden wie Alpenveilchen, Einbeere, Kornrade.

Bei den nützlichen Saponinen kommt es durch Reizung der Magenschleimhaut reflektorisch zu einer gesteigerten Bronchialsekretion mit besserer Verflüssigung und somit einem leichteren Abhusten.

Saponine sind auch in Blutreinigungsmitteln wegen der Sekretionssteigerung im Magen-Darm-

Kanal zu finden. Als Schleppersubstanz sind sie oft wirksamer als isoliert, denn sie verbessern die Resorption anderer Arzneistoffe.

Saponine sind im Efeu, Primel, Seifenkraut, Süßholz, Veilchen.

Schleime

Pflanzenschleime **quellen** stark in Verbindung mit Wasser und bilden so zähflüssige, kolloidale Lösungen. Lein- und Flohsamen (Sand-Wegerich) sind daher milde Abführmittel. Durch das Einhüllen werden örtlich reizende, entzündungserregende Stoffe gehemmt, was bei den entzündeten Schleimhäuten der oberen Luftwege öfters therapeutisch ausgenutzt wird. Hier vermindern Pflanzenschleime die Sekretion und binden Sekrete wie auch reizend wirkende Zersetzungsprodukte. Die Geschmacksnerven werden gedämpft und mildern so scharfe Arzneien. Bei Umschlägen ist der Schleim als Wärmespeicher (Leinsamen, Bockshornsamen) nützlich.

Hohen Schleimgehalt haben Eibisch, Huflattich, Malve, Isländisch Moos.

Stärken (Amyla)

sind von den Pflanzen umgewandelter Zucker in Kartoffel-, Mais-, Reis-, Weizenstärke.

Arzneilich als Pudergrundlage verwendet, ermöglichen Stärken Kühlung durch die große Wasserspeicherung und erhöhen zudem die Gleitwirkung, was wichtig ist bei Entzündungen, da sie weitere mechanische Reize fernhalten.

Wegen ihrer leichten Verdaulichkeit sind Stärken ein Bestandteil vieler Diätetika.

Verwendet werden sie ferner zur Verdünnung pulverförmiger Arzneimittel und als Tablettensprengmittel wegen der Quellfähigkeit. Auch zur Gewinnung von Traubenzucker, Dextrinen, Verdickungsmitteln, Appreturen (Stoffveredelungen) werden Stärken verwendet.

Mein Kräutergarten

In meinem Kräutergarten befinden sich über 100 verschiedene, winterfeste Heil- und Gewürzpflanzen, die ich nachfolgend beschreibe. Diese können auf Anfrage in unserem Hotel Jürgant gerne besichtigt werden.

Geplant wurde diese bescheidene Anlage durch Gartenbauingenieur Herrn Müller vom Botanischen Garten München, von dem auch ein Teil der Pflanzen stammt. Eine wesentliche weitere Unterstützung hatte ich durch die Arzneipflanzenfirma Blauetikett in 6521 Offstein, die ich nur wärmstens empfehlen kann. Ein paar Raritäten stammen noch von anderen Gärtnereien. Unterteilt sind die Pflanzen in ein Trocken-, Normal- und Feuchtbeet.

Beim Trockenbeet habe ich zuerst einen halben Meter ausgegraben, mit Steinen wieder aufgefüllt und darüber etwas Humus gestreut. Die Lage ist leicht schräg mit direkter Sonnenbestrahlung.

Das Normalbeet besteht zusammengemischt aus jeweils einem Drittel Torf – Humus – Sand. Es befindet sich in sonniger Lage mit geringem Halbschatten.

Im Feuchtbeet ist der Torf einen halben Meter tief. Dazu kommt der nötige Lichtschutz durch benachbarte Bäume, die den nötigen Halbschatten bis Schatten spenden.

Bei der nachfolgenden Beschreibung ist die zusätzliche lateinische Pflanzenbezeichnung für den Gärtner sehr wichtig, denn die deutschen Namen sind regional verschieden und ungenau. Allein beim Ehrenpreis gibt es unzählige verschiedene Arten, die wirkungslos sind. Richtig ist die Verwendung von Veronica officinalis (meistens Waldehrenpreis genannt) für die Gesundheit.

Unverbindliche Hinweise zu meinem Kräutergarten

1 **Färberröte (Krapp),** Rubia tinctorum / Wurzel: steintreibend, evtl. auflösend bei kalziumhaltigen Nierensteinen. Entzündungshemmend, krampflösend.

2 **Wohlriechendes Veilchen,** Viola odorata / Wurzelstock, blühendes Kraut: mild schleimlösend und auswurffördernd bei Bronchialkatarrhen.

3 **Liebstöckl,** Levisticum officinale / Wurzeln: harntreibend. Blätter als Gewürz, wegen Geruch auch Maggikraut genannt, darin jedoch nicht enthalten.

4 **Gnadenkraut,** Gratiola officinalis / Kraut: giftig. Wird homöopathisch angewendet.

5 **Kalmus,** Acorus calamus / Wurzelstock: u. a. aromatisches Bittermittel, bei Appetitmangel und Magen-Darm-Störungen.

6 **Odermennig,** Agrimonia eupatoria / blühende Sprosse: galleanregend, wirkt etwas zusammenziehend. Für Umschläge bei juckenden Ausschlägen etc., Gurgelmittel.

7 **Gänseblümchen,** Bellis perennis / blühendes Kraut: bei Hautkrankheiten, Leberleiden. Auch homöopathisch. Die jungen Blätter zum Salat (Frühjahrskuren).

8 **Sauerampfer,** Rumex acetosa / Kraut: als Salat- und Gewürzkraut, zu blutreinigenden Frühjahrskuren. Die Wurzel homöopathisch. Vorsicht ggf. nierenreizend!

9 **Schnittlauch,** Allium schoenoprasum: bekannt als appetitanregend und verdauungsfördernd. Mit Lauchöl (ätherisches Öl) und Vitamin C.

10 **Bittersüßer Nachtschatten,** Solanum dulcamara / Stengel, junge Schößlinge: giftig. Nur standardisiert und in der Homöopathie.

11 **Schöllkraut,** Chelidonium majus / blühendes Kraut, Wurzeln: ähnlich Opium schmerzstillend, krampflösend für Magen, Darm, Galle. Saft gegen Warzen. Auch homöopathisch. Anwendung nur auf ärztlichen Rat ist empfohlen.

12 **Labkraut,** Galium verum / blühendes Kraut: harntreibend. Bei Magen-Darm-Katarrhen. Äußerlich bei Hautleiden.

13 **Schmalblättrige Kegelblume (U.S.A.),** Echinacea angustifolia D.C. / blühende Pflanze: steigert Abwehrkräfte bei Sepsis, grippalen Infekten etc..

14 **Spitzwegerich,** Plantago lanceolata / blühendes Kraut: schleimlösend und reizmildernd für die Atemwege. Frischer Saft wundheilend und für Blutgerinnung, antibakteriell.

15 **Alraune,** Mandragora officinalis / frisches Kraut, Wurzel: giftig wie Tollkirsche. Nur standardisiert und in der Homöopathie.

16 **Wolfstrapp,** Lycopus europaeus / blühendes Kraut: wirkt etwas hemmend auf die Schilddrüse und nervösen Begleiterscheinungen (z. B. Herzstörungen).

17 **Schlüsselblume,** Primula officinalis / blühende Pflanze, Wurzel: harntreibend, nieserregend. Auswurffördernd für die Atemwege. Auch homöopathisch.

18 **Weiße Taubnessel,** Lamium album / blühendes Kraut: bei Frauenleiden (Weißfluß, Periodenstörungen), Katarrhe der Atem- und Harnwege. Auch homöopathisch.

19 **Brennessel,** urtica dioica (große) — Urtica urens (kleine) / ganze Pflanze: harntreibend, blutreinigend. Zu Frühjahrskuren, bei Hautausschlägen, Gelenkentzündungen, Rheuma.

20 **Wacholder,** Juniperus communis / Beeren, Holz: harntreibend. Bei Harnwegsinfekten (Vorsicht reizend!). Für Kuren. Das Öl zum Einreiben (Rheuma etc.). Gewürz, da sehr verdauungsfördernd und in Schnäpsen.

21 **Walderdbeere,** Fragaria vesca / Blätter, reife Früchte: Bei Leberleiden, Durchfall, zur Blutreinigung. Als Ersatz für chinesischen Tee. Auch homöopathisch.

22 **Besenginster,** Cytisus scoparius / Kraut, Blüten: giftig, deshalb nur standardisiert in Fertigpräparaten. Bei Herzstörungen (nervös), nervösen Leiden.

23 **Gefleckter Schierling,** Conium maculatum / blühendes Kraut: starkes Gift. Nur standardisiert und in der Homöopathie.

24 **Seifenkraut,** Saponaria officinalis / Wurzel: stark schleimlösend und auswurffördernd bei Husten. Harntreibend; bei chron. Hautleiden. In der Homöopathie.

25 **Baldrian,** Valeriana officinalis / Wurzel: mildes Beruhigungsmittel bei Nervosität und Schlaflosigkeit. Auch bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden.

26 **Ringelblume,** Calendula officinalis / blühendes Kraut, Blüten: krampflösende und entzündungswidrige Wirkung inner- und äußerlich. Bei Geschwüren. Auch homöopathisch.

27 **Wegwarte,** Cichorium intybus / Wurzel: kräftigend, verdauungsfördernd, harn- und galletreibend. „Zichorien-Kaffee", als Gemüse und Salat. Auch homöopathisch.

28 **Osterluzei,** Aristolochia clematis / die frischen, oberirdischen Teile: bei Infektionskrankheiten, chronischen Eiterungen. Wundheilmittel und bei Hauterkrankungen.

29 **Beinwell,** Symphytum officinalis / Wurzeln, Blätter: entzündungshemmend, blutstillend, reizmildernd. Als heißer Breiumschlag bei Verletzungen und Knochenhautentzündungen.

30 **Kamille,** Matricaria chamomolla / besonders die Blüten: entzündungshemmend und krampflösend. Auch für Umschläge und Bäder.

31 **Herzgespann,** Leonurus cardiaca / Kraut: baldrianähnlich, besonders auf das Herz bezogen leicht beruhigend. In den Wechseljahren und bei Verdauungsstörungen.

32 **Blutwurz,** Potentilla tormentilla / Wurzelstock: gerbstoffreich. Bei Durchfällen, Entzündungen (Mundhöhle, Magen-Darm). Äußerlich gegen Hämorrhoiden.

33 **Engelwurz,** Angelica archangelica / Wurzel: aromatisches Bittermittel, gut bei Verdauungsbeschwerden. Krampflösend, harntreibend. Zum Einreiben. Auch homöopathisch.

34 **Petersilie,** Petroselinum crispum / Kraut, Wurzel, Früchte: harntreibend (evtl. reizend!). Gewürz. Als Arznei nur standardisiert. Blutreinigend.

35 **Zitronenmelisse,** Melissa officinalis / Blätter: krampflösend, blähungstreibend, etwas beruhigend. Zum Einreiben, für Bäder; Gewürz; Schlaftee.

36 **Kleines Immergrün,** Vinca minor / Kraut: bei Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen des Gehirns, Nasenbluten. Auch in der Homöopathie.

37 **Pimpinelle,** Sanguisorba minor / junge Blätter: harntreibend. Gewürz. Vitaminreich.

38 **Pfefferminze,** Mentha piperita / Blätter: krampflösend, blähungstreibend, gärungswidrig, desinfizierend, galletreibend — anregend, dagegen Kamille beruhigend!

39 **Fenchel,** Foeniculum vulgare / Früchte: als Hustentee. Krampflösend, blähungstreibend, antibakteriell, ggf. milchbildend. Bei Verdauungsstörungen, besonders bei Säuglingen.

40 **Eisenkraut,** Verbena officinalis / Kraut: harntreibend und milchfördernd. Bei Menstruationsstörungen, Erschöpfung. Für Umschläge. Auch in der Homöopathie.

41 **Gundermann,** Glechoma hederacea / Kraut: selten bei Katarrhen von Magen, Darm, Atemwegen. Äußerlich bei schlecht heilenden Wunden. Auch in der Homöopathie.

42 **Löwenzahn,** Taraxacum officinalis / ganze Pflanze: harn- und galletreibend. Bei Leberleiden, Verdauungsstörungen. Zu Frühjahrskuren.

43 **Ehrenpreis,** Veronica officinalis / Kraut: selten bei Husten, Magen-Darm-Katarrhen, Blasenleiden, Rheuma, Hautausschlägen (Juckreiz). Auch in der Homöopathie.

44 **Goldrute,** Solidago virgaurea / blühendes Kraut: harntreibend, zur Ausschwemmung bei Wasseransammlungen. Gegen Nierenleiden, Rheuma. Auch in der Homöopathie.

45 **Huflattich,** Tussilago farfara / blühendes Kraut: schleimlösend, reizlindernd, entzündungshemmend bei Husten. Keine Daueranwendung empfehlenswert!

46 **Tollkirsche,** Atropinabella-donna / ganze Pflanze: giftig, lähmt Parasympathicus-Nerven, darum krampflösend. Nur standardisiert und in der Homöopathie.

47 **Estragon,** Artemisia dracunculus / Blätter und Zweigspitzen: harntreibend und verdauungsfördernd. Gewürz. „Estragon-Essig".

48 **Eberraute,** Artemisia abrotanum / Blätter und blühende Zweigspitzen: volkstümlich wie Wermut zur Anregung der Magen- und Gallensaftsekretion. In der Homoöpathie. Gewürz.

49 **Virginischer Zauberstrauch,** Hamamelis virginiana / Blätter, Rinde: bei Venenleiden, Hämorrhoiden, Frostbeulen. Wirkt heilend auf Hautverletzungen, Kopfflechten.

50 **Abendländischer Lebensbaum,** Thuja occidentalis / Baumspitzen: giftig wie Sadebaum. Nur zum Einreiben (hautreizend) und in der Homöopathie.

51 **Gemeiner Schneeball,** Viburnum opulus / Rinde: giftig. Nur in der Homöopathie.

52 **Meerrettich,** Armoracia rusticana / Wurzel: harntreibend, schleimhautreizend, etwas antibiotisch. Regt Verdauungssäfte an. Bei Wunden äußerlich.

53 **Pestwurz,** Petasites officinalis / Wurzel, Blätter: krampflösend, schmerzstillend, beruhigend, regulierend für Magen, Darm, Leber und Galle. Blätter auf Wunden.

54 **Stinkender Storchenschnabel (Ruprechtskraut),** Geranium robertianum / Kraut: Gerbstoffe gegen Magen-Darm-Entzündungen, Durchfall. Für Umschläge. Auch homöopathisch.

55 **Attich (Zwergholunder),** Sambucus ebulus / Wurzel, Beeren (roh, giftig): ausschwemmend bei Wasseransammlungen. Nur standardisiert. Harntreibend, abführend.

56 **Meisterwurz,** Peucedanum ostruthium / Wurzelstock: früher als Allheilmittel wie bei Bronchitis, Rheuma, Gicht. Heute zur Verdauung u. a. in Bitterschnäpsen.

57 **Löffelkraut,** Cochlearia officinalis / blühendes Kraut: harntreibend, verdauungsfördernd, bei Rheuma. Zu Frühjahrskuren, für Umschläge und in der Homöopathie.

58 **Arnika (Bergwohlverleih),** Arnica montana / Blüten: äußerlich hautreizend, entzündungswidrig, wundheilungsfördernd. Innerlich herzstärkend.

59 **Waldmeister,** Asperula odorata / Kraut kurz vor der Blüte: krampflösend, beruhigend bei Leibschmerzen. Als Aromazusatz z. B. bei der Mai-Bowle (Kopfschmerzen?!).

60 **Lungenkraut,** Pulmonaria officinalis / Kraut: auswurffördernd, reizlindernd für Atmungsorgane. Bei Durchfall, Hämorrhoiden, zur Wundbehandlung.

61 **Mädesüß,** Spiraea ulmaria / blühendes Kraut, Wurzeln: harn- und schweißtreibend. Bei Rheuma und in Grippe-Tees. Auch in der Homöopathie.

62 **Bärwurz,** Meum athamanticum / Wurzel: verdauungsfördernd, appetitanregend. Bei Menstruationsstörungen. Als magenstärkender Schnaps.

63 **Alpen-Frauenmantel,** Alchemilla alpina / Kraut: bei Darmkatarrhen und Unterleibsleiden bei Frauen.

64 **Christrose,** Helleborus niger / Wurzelstock: in Schnupfpulvern „schwarze Nieswurz", sonst nur noch in der Homöopathie gebräuchlich.

65 **Preiselbeere,** Vaccinium vitis-idaea / Blätter: harnwegsdesinfizierend, bei Rheuma.

66 **Heidelbeere,** Vaccinium myrtillus / Beeren, Blätter: getrocknete Beeren gegen Durchfall, frische Früchte dagegen abführend! Blätter bei Diabetes als Tee.

67 **Bärentraube,** Arctostaphylos uva-ursi / Blätter: bei bakteriellen Harnwegsinfektionen. Auch in der Homöopathie.

68 **Maiglöckchen,** Convallaria majalis / Kraut, Blüten: giftig. Standardisiert als Herzmittel ähnlich wie der rote Fingerhut. Auch in der Homöopathie.

69 **Faulbaum,** Frangula alnus / Rinde: Früchte giftig. Auf die Dickdarmmotorik wirkendes Abführmittel. Für Leber und Galle.

70 **Wildes Stiefmütterchen,** Viola tricolor / blühendes Kraut: bei Katarrh, Rheuma. Innerlich und äußerlich bei chronischen Hautleiden, harntreibend. Auch in der Homöopathie.

71 **Heidekraut,** Calluna vulgaris / junge Triebe, Blüten: harntreibend. Bei Rheuma, Gicht, Nieren-, Blasen- und Steinleiden. Ggf. harndesinfizierend.

72 **Brunnenkresse,** Nasturtium officinale / Kraut: harntreibend, anregend für die Verdauungssäfte. Bei Gallenleiden, Rheuma. Frühjahrskuren (Vitamin C). Gewürz.

73 **Birke,** Betula pubescens (im Moor) — Betula pendula (Hänge-Birke) / Blätter, Saft: harntreibend. Bei Nieren-, Blasen- und Hautleiden, Rheuma, Gicht.

74 **Wermut,** Artemisia absinthium / Kraut: wegen der Bitterstoffe gut für die Verdauung. Für Leber und Galle. Bei Menstruationsbeschwerden, Wurmmittel.

75 **Beifuß,** Artemisia vulgaris / Kraut, Wurzelstock: schwächer als Wermut. Gewürz. Auch in der Homöopathie.

76 **Blauer Eisenhut,** Aconitum napellus / ganze Pflanze: sehr giftig. Nur standardisiert und in der Homöopathie.

77 **Kleinblütiges Weidenröschen,** Epilobium parviflorum / blühendes Kraut: bei Prostatabeschwerden.

78 **Johanniskraut,** Hypericum perforatum / Kraut: bei Nervosität, Gallen- und Darmstörungen. Das Öl äußerlich für die Haut, bei Wunden.

79 **Steinklee,** Melilotus officinalis / blühendes Kraut: schleimlösend. Bei Venenleiden. Äußerlich für erweichende Umschläge. Auch in der Homöopathie.

80 **Bergbohnenkraut,** Satureja montana / Kraut: bei Darmkoliken, leichten Durchfällen. Wirkt blähungswidrig. Gewürz besonders für Bohnen.

81 **Dost (Staudenmajoran),** Origanum vulgare / Kraut: ähnlich wie Majoran zur Verdauung als Gewürz. Bei Keuchhusten (krampflösend), Unterleibsbeschwerden.

82 **Wilde Malve,** Malva sylvestris / Blüten und Blätter: reizmildernd bei Schleimhautentzündungen (obere Luftwege, Magen, Darm). Für Umschläge bei Entzündungen. Schmuckdroge.

83 **Thymian,** Thymus vulgaris / Kraut und Blüten: keimtötend und geruchshemmend. Zum Gurgeln. Bei Keuchhusten, Magen-Darm-Störungen. Hautreizmittel. Gewürz.

84 **Zitronenthymian** / Kraut: ähnlich wie normaler Thymian, nur mit Zitronengeschmack.

85 **Quendel,** Thymus serpyllum / blühendes Kraut: leichter wie Thymian. Gewürz.

86 **Hauswurz,** Sempervivum tectorum / Blätter: Saft für die Haut bei Entzündungen etc.. Auch in der Homöopathie.

87 **Mariendistel,** (Silybum) Carduus marianum / Früchte: bei Leberschäden, für Gallensekretion.

88 **Lavendel,** Lavendula officinalis / Blüten: wirkt beruhigend. Das Öl zum Einreiben. Auch für Bäder, Umschläge, Kräuterkissen. Junge Blätter als Gewürz.

89 **Gelber Enzian,** Gentiana lutea / Wurzel: fördernd für Speichel und Magensaft, Leber, Galle. Gärungswidrig. Bitterstoffe gut für Verdauung. „Enzian-Schnaps".

90 **Weinraute,** Ruta graveolens / Kraut vor der Blüte: meist standardisiert bei Venenerkrankungen, Arteriosklerose, Netzhautblutungen, Schlaganfall, Vorsicht als Gewürz.

91 **Weißer Andorn,** Marrubium vulgare / Kraut: fördert Drüsensekretion. Bei Bronchialkatarrhen. Auch in der Homöopathie.

92 **Schafgarbe,** Achillea millefolium / blühendes Kraut: krampflösend, entzündungswidrig. Fördert Verdauungsdrüsen. Bei Frauenleiden. Äußerlich für Hautleiden.

93 **Silberdistel,** Carlina acaulis / Wurzel: harn- und schweißtreibend, antibakteriell. Äußerlich bei Wunden, Hautleiden.

94 **Kleines Habichtskraut,** Hieracium pilosella / Kraut: leichte Wirkung auf den Kreislauf, harntreibend, gut für die Atemwege.

95 **Königskerze,** Verbascum thapsiforme / Blumenblätter, Kraut: durch Schleimgehalt reizmildernd und auswurffördernd. Zu erweichenden Umschlägen. Auch in der Homöopathie.

96 **Ysop,** Hyssopus officinalis / Kraut: bei Hals- und Zahnfleischentzündungen, Husten, Nachtschweiß im Klimakterium. Für Liköre. Gewürz.

97 **Kuhschelle,** Pulsatilla vulgaris / Kraut: frisch giftig! Häufig in der Homöopathie.

98 **Schwertlilie,** Iris germanica / Wurzel: auswurffördernd, reizlindernd.

99 **Salbei,** Salvia officinalis / Blätter: befreiend für Atmungsorgane, entzündungswidrig. Beeinflußt Schweißbildung. Gewürz.

100 **Süßholz,** Glycyrrhiza glabra / Wurzel: wirkt schleimverflüssigend. Hustenmittel. Bei Magengeschwüren. Für Lakritzen. Cortisonähnliche Wirkung (leichte Ödemgefahr).

101 **Alant,** Inula helenium / Wurzelstock 2—3jährig: harntreibend, auswurffördernd. Bei Hustenreiz. Das Inulin als Diabetikernährmittel.

102 **Eibisch,** Althaea officinalis / Wurzeln, Blätter: die Schleimstoffe wirken einhüllend bei Hustenreiz. Für erweichende Umschläge.

103 **Kapuzinerkresse,** Tropaeolum majus / Kraut: pflanzliches Antibiotikum. Bei Infekten der Harn- und Atemwege.

104 **Heil-Ziest,** Stachys officinalis / Kraut: bei Durchfall, Katarrh. Wundheilmittel. Auch in der Homöopathie.

105 **Berberitze (Sauerdorn),** Berberis vulgaris / Früchte, Wurzelrinde: reife Früchte als Vitamin-C-Lieferant. Harnsäurelösend bei Rheuma, Gicht. Wurzelrinde nur homöopathisch.

106 **Schwarzer Holunder,** Sambucus nigra / Blüten, Beeren, Blätter: schweißtreibend bei Fieber, harntreibend, bei Rheuma, Neuralgien. Beeren vitamin- und mineralstoffreich.

107 **Weißdorn,** Crataegus monogyna / Blätter mit Blüten, Beeren: durchblutungsfördernd für Herzkranzgefäße, blutdruck- und herzregulierend. Unterstützend zur Digitalis-Therapie.

Kräuter für vorwiegend organische Beschwerden

Mittel für die Atemwege

Bei Bronchitis und Husten mit Fieber zusätzlich kalte Brust- oder Wadenwickel, Einlauf. Wenn kein Fieber sind Wärmemaßnahmen zu überlegen wie ansteigende Fuß- oder Armbäder, 3/4 Vollbad mit Fichtennadelzusatz, Oberdampf mit Eukalyptus- oder Latschenkiefernöl, heiße Brustwickel von Kamillen-, Senfmehl- oder Heublumenabsud (Herzverträglichkeit beachten!).

Brusteinreibungen mit Latschenkiefernöl, Kampfer, Thymianöl, Eukalyptus, Rosmarin, Meerrettichsaft oder Terpentin (Harz von Nadelbäumen) besonders über Nacht. Bei chronischem Verlauf ist auch an ein Herzmittel zu denken (kl. Kreislauf!).

Schleimhaltige Hustenmittel „ölen" die gereizte Schleimhaut wie Eibischwurzel — isländisches Moos — irländisches Moos — Süßholzwurzel — wilde Malvenblüten — Huflattichblätter. Schleimdrogen dürfen nicht stark erhitzt werden!

Auswurffördernde Hustenmittel verflüssigen die Sekrete wie Anis- und Fenchelfrüchte auch als Öl — Eukalyptus, meist als Öl — Alantwurzelstock — Ysopkraut — Wurzelstock der Schwertlilie — Pimpinellwurzel — Spitzwegerichkraut auch als Sirup — Wurzel der Frühlingsschlüsselblume (Blüten sind nieren-blasen-bezogen) — Wurzel des wohlriechenden Märzveilchens.

Entkrampfend auf die Atemwege wirken Thymiankraut — Kraut des rundblättrigen Sonnentaus — Pestwurzel.

Hustendämpfend und reizmindernd wirken Efeuextrakt hoch dosiert fünf- bis achtmal 30 bis 40 Tropfen in den Tee von Eßkastanienblättern (Maronen). Des weiteren kann noch das Schöllkraut erwähnt werden mit codeinähnlicher Wirkung. Codein wird wie Morphium über das Rohopium aus dem Schlafmohn gewonnen.

Bei Asthma ist u. a. zu klären, ob hier eine Allergie vorliegt (Haustiere, Klimazone, Blütenstaub usw.). Auch ein Krankheitsherd wie Zähne — Mandeln — Nebenhöhlen muß ausgeschlossen werden und für entsprechende Raumfeuchtigkeit ist zu sorgen.

Bei Magen- und Zwölffingerdarm-Beschwerden

Gegen Untersäuerung (Hypoacidität) helfen sogenannte Säurelocker und tonisierende Mittel (Bittermittel) wie: gelber Enzian (Wurzel) — Wermut (Kraut) — Kalmus (Wurzel) — Angelika (Wurzel) — Tausendgüldenkraut (Kraut) — Schafgarbenblüten (Blüten).

Gegen Übersäuerung (Hyperacidität): Kamille (Blüten) ggf. als „Vier-Winde-Tee" mit Fenchel — Anis — Kümmel. Statt Kamille (wirkt beruhigend) kann Pfefferminze (wirkt anregend) genommen werden. Des weiteren Süßholz (Wurzeln, evtl. kauen) als Lakritzen bekannt, nicht für

Dauergebrauch. Kartoffelpreßsaft! Ansonsten nicht reizendes Essen wie scharfes, geröstetes, eiskaltes, heißes.

Leber-Galle-Mittel

Vorrangig auf die Galle wirken neben den Bittermitteln:
Löwenzahn (Wurzel und Kraut) — Schöllkraut (Kraut) — Pfefferminze (Blätter) — Berberitze (Frucht) — Wegwarte (Wurzel) — gelbes Labkraut (Kraut) — Bärlapp (Kraut) — Pestwurz (Wurzel) — Odermennig (Kraut).

Es ist wichtig zu klären, ob die Ursache der Beschwerden Gallensteine, eine gehemmte Galleproduktion oder verminderter Gallefluß ist.

Lebermittel:
Da die Leber mit der Galle eine Funktionseinheit bildet, müßte man eigentlich nur von Leber-Galle-Mitteln sprechen. Vorrangig auf die Leberfunktionszellen (Parenchym) wirken: Mariendistel (Samen) — Bitterholz — Boldo (Blätter).

Äußerlich nicht vergessen werden darf der Heublumensack zur Entkrampfung. Er wird von namhaften Naturheilkundigen als das Morphium der Naturheilkunde bezeichnet.

Bauchspeicheldrüsen-Mittel

Pro Tag liefert diese Drüse bis 1½ Liter Verdauungssaft mit
a) eiweiß-
b) fett-
c) kohlenhydratspaltenden Fermenten.
Hier sind alle Leber-Galle-Mittel angezeigt.

Neben dem Verdauungssaft liefert diese Drüse auch noch das Insulin, ein Hormon für die Verarbeitung des Blutzuckers. Bei Insulinmangel, der Diabetes mellitus sind folgende Pflanzen zu nennen: Bohnenschalen — Jambulbaum (Rinde) — Heidelbeere (Blätter) — Löwenzahn (Wurzel und Kraut) — Wegwarte (Wurzel) — Tausendgüldenkraut (Kraut) — Alant (Wurzel).

Dickdarm-Mittel

Gegen Verstopfung (Obstipation) wirken auf die Muskulatur des Dickdarms anregend: Sennesblätter, jedoch nicht für Dauergebrauch — Faulbaumrinde, als unschädlich bekannt, kann sogar während der Schwangerschaft genommen werden — Chinesischer Rhabarber. Häufig ist ein Gallemittel das beste Abführmittel! Empfehlenswert sind Quellmittel wie Weizenkleie, salinische Abführmittel wie Glaubersalz und Trockenobst (Feigen, Pflaumen etc.) über Nacht in Wasser eingeweicht.

Gegen Durchfall (Diarrhoe) wirken Gerbstoffe auf die Darmschleimhaut zusammenziehend wie in: Blutwurz (Wurzelstock), 10—20 Minuten kochen und bis zu 1 Stunde ziehen lassen, damit die Gerbsäure frei wird — weitere Pflanzen sind Ratanhia (Wurzel) — Eiche (Rinde, den Samen als „Eichelkaffee") — Schwarztee.

Sofort wirksam sind Kohle-Tabletten. Stopfende Wirkung haben auch geriebene Äpfel und gerbstoffreicher Rotwein (Bordeaux).

Gefäß-Kreislauf-Mittel

Der Blutdruck kann bekanntlich aus vielerlei Gründen zu hoch oder zu niedrig sein, wie unter anderem durch Vererbung — Angeboren — Streß — Bewegungsmangel — Übergewicht — Nieren- und Herzschäden. Deshalb die Ursache suchen!

Unterstützend und ausgleichend bei zu niedrigem aber auch zu hohem Blutdruck sind Weißdorn (Kraut und Blüten) für die bessere Durchblutung der Herzkranzgefäße und Mistel bei Ablagerungen und Verhärtungen der Arterien.

Bei Bluthochdruck (Hypertonie): Weinraute, auch als Gewürzpflanze bekannt — natürlich Knoblauch, Bärlauch — Indische Schlangenwurzel (Rauwolfia serpentina), besonders wirksam, aber verschreibungspflichtig. Lebenswandel und Essensgewohnheiten beachten!

Bei niedrigem Blutdruck (Hypotonie): Mate — Adonis — Rosmarin, aber auch Bitterstoffe wie zur Magentonisierung sind generell anregend. Als Tinktur zu erwähnen sind Kampfer, das chinesische Meerträubchen (Ephedrin), das Frühlings-Adonisröschen (Adonis vernalis) und das Maiglöckchen (Convallaria majalis). Kneipp-Anwendungen!

Herzmittel: homöopathisch oder als Urtinktur wendet man das Maiglöckchen, die Meerzwiebel, das Frühlings-Adonisröschen, den Rosenlorbeer und die Christrose an. Von den Pflanzen des Fingerhutes (Digitalis) und des Strophanthus (ein Pfeilgift aus Afrika) werden hauptsächlich die rezeptpflichtigen Medikamente hergestellt.

Venengefäßmittel: Virginischer Zauberstrauch (Hamamelis) — Stein- oder Honigklee — Mariendistel.

Das beste Mittel hilft nur wenig ohne einen entsprechenden ausgleichenden Lebenswandel gegebenenfalls mit mehr Bewegung, natürlicher Ernährung, Wasseranwendungen etc..

Nieren- und Blasen-Mittel

Auf das Nierengewebe wirken: Goldrute (Kraut) — Orthosiphon stamineus (das Kraut als indischer Blasen- und Nierentee bekannt) — Zinnkraut.

Bei Harnwegsinfekten: Bärentraubenblätter — Buccoblätter — Erika (Kraut) — Preiselbeerblätter

— Wacholderbeeren — bakterienhemmend sind auch Kapuzinerkresse (als Salat) und Meerrettich.

Oxalat-, Urat- und Zystinsteine bilden sich im sauren, dagegen Phosphat- und Karbonatsteine im alkalischen Milieu. Deshalb abgegangene Steine analysieren lassen und entsprechendes Essen!

Krapp oder Färberröte-Wurzel (Rubia tinctorium) bei Phosphat-, evtl. auch bei Oxalatsteinen.

Berberitze oder Sauerdorn-Früchte, Wurzelrinde (Berberis vulgaris) bei Uratsteinen, sowie Rheuma, Gicht, Nieren- und Gallensteinen.

Knöllchen-Steinbrech-Kraut (Saxifraga granulata) allgemein bei Grieß- und Steinleiden.
Brennessel-Kraut (Urtica dioica) bei Uratsteinen.
Pichi-Pichi-Kraut (Fabiana imbricata) aus Südamerika, besonders bei Nierensteinen.
Bärlapp-Kraut (Lycopodium clavatum) bei Gallen-, Nieren- und Blasengrieß.

Förderlich sind zusätzlich harntreibende Tee's wie bei Wassersucht zum besseren Spüleffekt, denn trinken — trinken — trinken, heißt hier die Devise.

Wassersucht-(Ödeme)-Mittel

Sollte die Ansammlung wäßriger Flüssigkeit in den Gewebsspalten durch Organe wie Herz — Leber — Niere entstanden sein, müssen natürlich diese Organe behandelt werden. Kochsalzarmes (natriumarmes) Essen, dafür kaliumreich (Aprikosen, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Bananen).

Wassertreibende Mittel:
Bei Behandlung des Herzens wird in homöopathischer Verdünnung (D_1—D_3) ergänzend eingesetzt die Meerzwiebel (Scilla maritima) — der hanfartige Hundswürger (Apocynum cannabinum L.) — die Nieswurz (Helleborus niger).

Durch Leberschäden kommt es u. a. zur Bauchwassersucht (Aszites). Hier kann unterstützend eingesetzt werden Bitterholz (Lignum Quassiae) — Mariendistel (Carduus marianus) — sonstige harntreibende Mittel.

Harntreibend und vorwiegend auf die Niere wirken Sellerie (Kraut und Wurzel) — Spargel — Birke (Blätter) — Berberitze (Früchte, Wurzel) — Ackerschachtelhalmkraut (Zinnkraut) — afrikanische Teufelskralle — Wacholder (Beeren) — Liebstöckel (Kraut und Wurzel) — Hauhechel (Wurzel) — indischer Blasen- und Nierentee — Petersilie (Samen und Wurzel) — Gartenbohne (Schalen) — Sauerkirsche oder Weichsel (Stiele) — Hagebutte (Früchte) — Zwergholunder (Wurzel) — Goldrute (Kraut) — Löwenzahn (Wurzel und Blätter) — die große Brennessel (Blätter) — Mais (Griffel).

Vorsicht bei akuten Nierenentzündungen, hier können harntreibende Tee's reizen!

Frauenmittel

Auf die Regel entkrampfend wirken Kamille — Schneeball — Gänsefingerkraut — Schafgarbe — Frauenmantel. Heublumensack! Ggf. Abführmittel.

Eine schwache Regel fördern Aloe — echter Safran — Gottesgnadenkraut — Johanniskraut — Schafgarbe — Rosmarin — Weinraute — Sennes.

Bei zu starker Regel Hirtentäschelkraut — Vogelknöterich — Besenginster.

Unspezifischer Weißfluß ist meist Zeichen einer Allgemeinkrankheit, die mit aus- und ableitenden Naturheilverfahren sinnvoll behandelt werden kann, daneben die Blüten der weißen Taubnessel — Frauenmantel — Walderdbeerblätter — Walnußblätter.

Im Klimakterium empfehlenswert die nordamerikanische Schlangenwurzel (Cimicifuga racemosa) und die Passionsblume (Passiflora incarnata) als Extrakt oder Urtinktur.

In der Schwangerschaft milchfördernd sind sämtliche Brotgewürze (Anis, Koriander usw.) als Tee ab 1 Monat vor der Geburt zu empfehlen.

Bei drohendem Abort ein Hauptmittel ist der amerikanische Schneeball (Viburnum prunifolium) als Urtinktur.

Bei Überdosierung gefährlich sind u. a. Sabina — Thuja — Wacholder — Rosmarin — Sennes — Aloe.

Einige Mittel für nicht nachweisbare Organschäden (Vegetative Dystonie)

Damit sich gereizte Organe erholen können, empfehlen sich
Pflanzen die entspannend wirken wie Melisse — Hopfen — Pomeranze — Lavendel — Majoran — Johanniskraut — Kamille — Engelwurz — Kalmus — Meisterwurz — Chinarinde — Benediktenkraut — Zimt — Pestwurz — Kava-Kava.

Für Herz und Kreislauf beruhigend Rosmarin — Weißdorn — Herzgespann, belebend Mateblätter (aus Paraguay) — Kampfer — Kolanuß.

Bei Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreosen) Wolfstrapp — Salbei, wirkt besonders bei Nachtschweiß, im Klimakterium — Ysop, auch als Küchengewürz bekannt, ebenfalls schweißhemmend.

Bei Hautkrankheiten beachten!

Die Haut ist ein „Ventil" des Körpers zur Ausleitung und sollte bei einem Schaden entlastet werden über die anderen „Ventile" wie Leber, Darm und Nieren. Herde wie Zähne — Mandeln —

Nebenhöhlen — Narben — Dysbakterie (gestörte Verdauung) gehören begutachtet sowie die körpereigene Abwehr ggf. unterstützt und angeregt (Echinacin, Eigenbluttherapie u. ä.).

Alkohol schädigt die Adern, Endstadium ist die blaurote Säufernase als Beispiel.
Rauchen verengt die Kapillaren und hemmt die Durchblutung.
Basische Kost ist anzuraten und besonders Fett und Süß zu meiden.
Die Hydrotherapie (Wasseranwendungen) darf nicht vergessen werden, evtl. Ganzwaschungen mit Obstessig, Kleie- und Kamillenbäder, Zinnkrautzusatz, Eichenrinde. Keine alkalischen Seifen verwenden, da sonst der Säuremantel zerstört wird. Bei akutem Ekzem sind Sonnen- und Höhensonnenkuren zu überlegen.

Innerlich fördernde „Stoffwechseltees" sind unter anderem Löwenzahn (Wurzel und Kraut) — wildes Stiefmütterchen (Kraut) — Walnuß (Blätter) — Fenchel (Früchte) — Salbei (Blätter) — Ysop (Kraut).

Durch den Unverstand vieler Menschen werden die Kräuter sowohl über-, als auch unterschätzt. Deshalb meine Bitte an Sie: versäumen Sie es nie, bei Krankheiten rechtzeitig einen Arzt aufzusuchen. Die richtige Diagnose ist auch bei chronischen Leiden wesentlich für die Wahl der Kräuter.

Beschreibung der heimischen Gewürzkräuter

1. Anis

Ernte: Nur die Früchte im Sommer.
Geschmack und Wirkung: Aromatisch süß — verdauungfördernd und stärkend.
Verwendung: Zimtersatz, Obstsuppen, Backwerk, Auflauf, warme Puddings, Eingemachtes. Mit Kümmel und Fenchel zum Brotbacken, zerquetscht zu süß-sauren Tunken und Gemüsen wie Rotkraut, Gurken, Karotten.

2. Basilikum

Ernte: Während der Blüte und nachher noch einmal möglich.
Geschmack und Wirkung: Gewürzhaft, salzig, kühlend, Geruch aromatisch, magen- und darmanregend, blähungstreibend.
Verwendung: Blätter und Kraut sind Universalgewürz (Königskraut) zu Suppen, jungen Gemüsen, weißen Bohnen, Fleisch (besonders Hammel und Lamm), für Diät und Rohkost. Zu Pasten gepulvert. Wurst, besonders Leberwurst, zu Ragouts. Mit Rosmarin und Salbei zu Kochfischen. Mit Bohnenkraut und etwas Rosmarin als Pfefferersatz zu verwenden.
Frisch nur sparsam, da sehr stark würzend.

3. Beifuß

Ernte: Kurz vor Aufbrechen der Blüten, wird meistens nur getrocknet verwendet.
Geschmack und Wirkung: Aromatisch, bitterlich, fördert die Absonderung der Verdauungssäfte.
Verwendung: Ausschließlich zum Würzen von Schmalz und fettem Fleisch, Gänsen, Enten, Hammel- und Schweinebraten. Mit Pfefferminze in Tunke kurz abgekocht für Fleischsalat. Frisch nicht in größeren Mengen nehmen.

4. Bergbohnenkraut, ausdauerndes Bohnenkraut

Ernte: Auch im Winter frisch möglich. Zum Eintopfen geeignet.
Geschmack und Wirkung: Stark gewürzhaft und brennend. Wärmende Wirkung auf Magen und Darm.
Verwendung: Frisch und getrocknet zu Salz- und Essiggurken, Fischen; bei Kohl und besonders bei Hülsenfrüchten fördert es die Verdaulichkeit. Das frische Kraut feingehackt zu Gurken- und Kartoffelsalat, feingemahlen für Tunken, Salate und Pilzgerichte, Bratkartoffeln, Kräutertunken und Mayonnaisen. Als Pfefferersatz bei Leberwurst.

5. Bohnenkraut, Pfefferkraut

Ernte: Nur während der Vollblüte.
Geschmack und Wirkung: Wie Bergbohnenkraut.
Verwendung: Wie Bergbohnenkraut.

6. Borretsch, Gurkenkraut

Ernte: Nur die jungen Blätter, also bevor es in Blüte geht.
Geschmack und Wirkung: Gurkenähnlich und erfrischend, kühlende Wirkung.
Verwendung: Die fein zerkleinerten frischen Blätter zu allen Salaten. Zu Rahm- und Senftunken, sowie Kohlgemüsen. Zu Frühlingssalaten. Feingewiegt zur Tunke bei kaltem Rindfleisch. Zur Kräutertunke mit anderen Gewürzen nur sparsam verwenden, da leicht vorschmeckt. Ältere Blätter zu Mangold oder Spinat gegeben, verbessern den Geschmack und die Farbe.

7. Brunnenkresse

Ernte: Während des ganzen Jahres möglich, nur die Triebspitzen. Überwinterung ebenfalls im Wasser.
Geschmack und Wirkung: Schmeckt scharf und bitter. Enthält Senföl, Glykoside, Jod und Vitamine.
Verwendung: Pflanzen und Saft werden zu Frühjahrskuren verwandt und wie Gartenkresse als Zugabe zu Salaten und zu Kräutersoßen.

8. Dill

Ernte: Blühendes Kraut und reife Samen. Folgesaaten nach Bedarf möglich.
Geschmack und Wirkung: Erfrischender Wohlgeschmack; blähungstreibend; verdauungsfördernd; sparsam anwenden, da stark im Geschmack.
Verwendung: Frisch zu Dillsuppen, aufs Brot, zu Tomaten, Rohkost und Gurken. Ausgezeichnetes Fischgewürz zu Kochfischen, Schleie und Aal, Fischsuppen. Getrocknet zu Hackfleisch, Tomaten, Quark, Frikadellen usw.. Das blühende Kraut zum Einlegen von Gurken. Hierzu wird auch der reife Samen genommen, ebenso zu Rohkostsalaten. Vollwertiger Kümmelersatz.

9. Dost, Staudenmajoran

Ernte: Triebspitzen während des ganzen Jahres.
Geschmack und Wirkung: Enthält ätherisches Öl in ähnlicher, aber anderer Zusammensetzung als der einjährige Majoran. Weitere Geschmacksnuancen findet man bei den Herkünften aus Südeuropa (Oregano), die allerdings nicht winterhart sind. Verdauungsfördernde und appetitanregende Wirkung ist allen gemeinsam.
Verwendung: Ähnlich wie der einjährige Majoran, besonders aber zu Pizzagerichten, Fisch, Muscheln, Lammfleisch, Auberginen, Zucchini und weißen Bohnen, auch zu Tomatensalat. Zu empfehlen ist kurzes Ziehenlassen in der Marinade oder bei der Gare.

10. Eiskraut

Ernte: Das ganze Kraut nur frisch, kann nicht getrocknet werden. Einsalzen möglich.
Geschmack und Wirkung: Salzig, erfrischend, lindernde Wirkung bei Sodbrennen.
Verwendung: Die saftigen dicken Blätter für Salate, Rohkost, Diät. Angeschmort als Zutat für Suppen. Ältere Blätter lassen sich wie Spinat kochen. Für den Wintervorrat kann man Einsalzen.

11. Estragon

Ernte: Frische Triebe besonders im Sommer.
Geschmack und Wirkung: Deutscher Estragon schmeckt würzig und erfrischend mit süßlichem Nachgeschmack.
Russischer Estragon schmeckt kerbelartig und bitter. Beide haben eine ausgesprochene verdauungsfördernde Wirkung.
Verwendung: Feine Würze zu Soßen, Mayonnaisen und Rohkost. Besonders gut zu allen Salaten, Möhren- und Karottengemüse, Reis und Graupen, Spargel. Mit anderen Kräutern zu Kräuterbutter. Unentbehrlich zum Gurkeneinlegen. Estragonessig! Als Würze bei der Senfbereitung benutzt. In Fleischsuppen kann Estragon mitgekocht werden.

12. Fenchel

Ernte: Die reifen Früchte und das frische Kraut während des Sommers.
Geschmack und Wirkung: Kräftiger, aromatischer, süßlicher Geruch und Geschmack. Verdauungsfördernd und blähungstreibend.
Verwendung: Zum Brotbacken, für Puddings, Backwerk, besonders zu süßen Brotsuppen. Zu Hühner- und Fleischbrühe (nur wenig!). Die halbreifen Früchte zum Einlegen von Gurken und Sauerkraut. Das junge Laub zu Salaten, Gurken und Kräutertunken. Auch zum Garnieren von Schüsseln und Platten wie Petersilie verwenden.

13. Gartenkresse

Ernte: Bereits nach 2—3 Wochen, daher Folgesaaten nötig.
Geschmack und Wirkung: Scharfer Geruch und Geschmack durch Bitterstoffe und Senföl. Reich an Vitamin C.
Verwendung: Frisch zu Salaten und Kräutersoßen. Kresse kann auch alleine als Salat verwandt werden, besonders empfohlen wird sie zu Frühjahrskuren. Gartenkresse kann während des Winters auch gut erdelos getrieben werden. Sie wird dazu in Schalen auf Fließpapier ausgesät und genügend feucht gehalten. Regelmäßige Nachsaaten alle 14 Tage.

14. Kapuzinerkresse

Ernte: Sobald die ersten Blätter ausgebildet sind. Frostempfindlich.
Geschmack und Wirkung: Entspricht der Gartenkresse. Sie wirkt antibiotisch.
Verwendung: Ähnlich wie die Gartenkresse zu Salat, als Zusatz zu Salat- und Kräutertunken und zum Butterbrot.

15. Kerbel

Ernte: Frisch während des ganzen Jahres.
Geschmack und Wirkung: Feiner, anisartiger Geruch. Der Preßsaft eignet sich im Frühjahr zu Kräuterkuren.
Verwendung: Kerbel gibt schmackhafte Frühjahrssuppen, besonders in Verbindung mit Sauerampfer. Mit anderen Kräutern zu Kräuterbutter und Tunken. Beigabe zu Käse und Tomaten.

Frisch zum Rohessen und gehackt für Rohkostplatten; feingehackte Kerbel- und Selleriebläter ergeben eine gute Beilage zu Butterbroten.

16. Knoblauch

Ernte: Nach Absterben des Laubes wird die ganze Pflanze gezogen.
Geschmack und Wirkung: Bekannt aufdringlich, jedoch eines der besten Heilmittel, darmberuhigend und blutdrucksenkend.
Verwendung: Als Gewürz nur in kleinsten Mengen. Zu allen Salaten. Es genügt hier schon wenn die Schüssel mit einer Zehe ausgerieben wird. Vorzüglich frisch aufs Butterbrot. Knoblauchsuppe gegen Halsentzündungen und Darmbeschwerden. Bei fettem Hammelfleisch vorzüglich, für Dauerwurst, zu Wild und Beizen. Zusammen mit Kümmel bei Hülsenfrüchten. Frische Rauten oder Petersilienblätter oder Ausspülen des Mundes und Trinken frischer Milch soll den lästigen Geruch verhüten. Bei Menschen, die stark transpirieren, wird das Öl jedoch durch die Haut ausgeschieden.

17. Koriander

Ernte: Früchte müssen hell werden, dann Pflanze abschneiden und nachreifen lassen.
Geschmack und Wirkung: Süßlicher Geschmack, blähungstreibend.
Verwendung: Gemahlen oder ganz zum Kuchenbacken, Honig- und Lebkuchen, Brotbacken, für Kohlsalate, Roh- und Diätkost. Zu Gulasch und Wild zum Pökeln. Für Rote Rüben, Marinaden, Wildsuppen und Fleischbeizen.

18. Kümmel

Ernte: Bevor die Früchte ganz reif sind und die Blätter vergilben. Früchte nachreifen.
Geschmack und Wirkung: Gewürzhafter Geschmack und Geruch. Magenstärkend, blähungstreibend und allgemein verdauungsfördernd.
Verwendung: Um die Körner nicht in der Speise zu haben, können sie auch in Leinenbeutelchen mit dem Gemüse gedämpft und vor dem Auftischen herausgenommen werden. Gemahlen ist die Würzkraft stärker.
Zum Brotbacken, zu neuen Kartoffeln, Kohlgemüsen, Sauerkraut. Zu Suppen, Salaten, Käse, Roten Rüben, zu Wurst und fettem Fleisch. Kümmelsuppen. Die frischen, jungen Blätter als feine Würze zu Rohkostplatten und Salat.

19. Lavendel

Ernte: Die Blütenstände im Aufbrechen, die Blätter auch ganzjährig.
Geschmack und Wirkung: Scharfer, gewürzhafter, bitterer Geschmack.
Verwendung: Nur in geringen Mengen! Meist in Verbindung mit Bohnenkraut, Dill und Salbei bei Kräuterbutter und Fischsuppen. Zum Räuchern mit Wacholder zusammen. Die Blüten getrocknet und in einen kleinen Leinenbeutel gegeben, sind ein gutes Parfüm für den Wäscheschrank.

Lavendel kann auch als Einfassung von Wegen usw. verwendet werden. Die Blüten können auch für Lavendelessig oder Lavendelöl in der Körperpflege Verwendung finden.

20. Liebstöckel

Ernte: Das ganze Kraut. Nach 2—3 Jahren kann auch die Wurzel verwendet werden.
Geschmack und Wirkung: Gewürzhaft, bitter, harntreibende Wirkung.
Verwendung: Starke Würzkraft, daher nur kleine Prisen. Nicht für Rohkost. Am besten immer mitkochen. Von einem Auszug aus Wurzel und Kraut genügen schon wenige Tropfen. Wegen seiner harntreibenden Wirkung für Nierendiät. Zu Suppen, allen Gemüsen, Bratentunken und Fleisch, zu Reis und Graupen. Zu Geflügel kann etwas mehr genommen werden.

21. Löffelkraut

Ernte: Die frischen, jungen Blätter. Kann nicht getrocknet werden.
Geschmack und Wirkung: Kresseartig, bitter mit scharfem Geruch. Hervorragende diätetische Wirkung.
Verwendung: Die frischen, jungen Blätter geben einen ausgezeichneten gesunden Salat, besonders im Frühjahr. Den strengen Geschmack kann man mit Borretsch und Schnittlauch etwas verbessern. Als Beilage zu Butterbrot, Kartoffeln, Roten Rüben, Karotten usw.. Besonders zu saurer Milch. Gegen Zahnfleischbluten. Zu Frühjahrskuren mit anderen Wildsalaten ganz besonders zu empfehlen.

22. Majoran

Ernte: Kurz vor der Blüte. Bei Auspflanzen kann man das Kraut zwei- bis dreimal schneiden.
Geschmack und Wirkung: Aromatischer Geruch, gewürzhafter, etwas bitterlicher Geschmack. Schweißtreibend, erwärmend, nervenberuhigende Wirkung.
Verwendung: Als Wurstwürze bekannt. Für alle Speisen wertvoll, rundet in Verbindung mit anderen Gewürzen den Geschmack ab, soll aber nur sparsam verwandt werden. Hülsenfrüchte, Kartoffelklöße, Kartoffelsuppe. Für Pilzgerichte, Leberknödel, Kalbfleisch und Geflügel. Zu Gänseschmalz und Fischsalat, für Rohkost und Diät. Für vegetarische Brotaufstriche. Zusammen mit Zwiebeln und Äpfeln zum Ausbraten von Schmalz.

23. Meerrettich

Ernte: Im Herbst die ganze Wurzel.
Geschmack und Wirkung: Scharf und beißend. Starke, blutkreislaufanregende Wirkung.
Verwendung: Roh gerieben, mit Äpfeln, etwas Essig und Zucker eine gute Beilage zu Fisch, Wurst und Fleisch. In Scheiben oder Würfel geschnitten wird das Verderben der Brühe bei Gurken verhindert. Als Gemüse gemacht, besonders zu Rindfleisch. Der scharfe Geschmack kann durch Milch oder Fleischbrühe gemildert werden. Meerrettichstreifen einen Tag in Weißwein ziehen lassen, ergeben ein appetitförderndes Mittel. Nur teelöffelweise nehmen.

24. Melisse, Zitronenmelisse

Ernte: Zwei- bis dreimal im Jahr die jungen, unverholzten Triebe. Rasch trocknen bei schönem Wetter, sonst Blätter leicht schwarz.
Geschmack und Wirkung: Angenehm zitronenartig riechend, Geschmack etwas bitterlich. Anregende und verdauungsfördernde Wirkung.
Verwendung: Meist nur frisch, nicht mitkochen. Nur wenige Blätter bei Obstsuppen, Salaten, Fruchtsalat, Mayonnaisen, Quark und Kräuterbutter ergeben einen erfrischenden Geschmack. Für Soßen bei Wildbret und Geflügel, besonders bei Diät und Rohkost. Zusatz zu Kräuteressig. getrocknet im Winter als wunderbares Getränk in Verbindung mit Pfefferminze oder Haustee.

25. Oregano

Siehe Dost!

26. Paprika, Spanischer Pfeffer

Ernte: Gemüsepaprika im Spätsommer frisch. Gewürzpaprika frisch oder bis vor dem Frost ausreifen lassen und dann in Ofennähe trocknen.
Geschmack und Wirkung: Aromatischer Geruch, scharf brennender Geschmack. Sehr vitaminreich, harntreibend, regt die Magensaftbildung an.
Verwendung: Getrockneter, fein gemahlener Paprika zu Gulasch, Wild, Geflügel, Fleisch, Quark und Käse. Pfefferersatz.
Die frischen Früchte, mit rohem feingeschnittenem Weißkraut gefüllt, können in Essig wie Essiggurken eingelegt werden. Auch die im Herbst noch unreifen, grünen Schoten können so verwendet werden.

27. Petersilie

Ernte: Laufend, besonders im Sommer.
Geschmack und Wirkung: Stark würziger Geruch und bitterlicher Geschmack, harntreibend und blutreinigend. Etwas Vorsicht bei Diät (evtl. nierenreizend).
Verwendung: Für alles. Weder mitkochen noch mitziehen lassen. Roh zugeben, garnieren.

28. Pfefferminze

Ernte: Bei Beginn der Blüte. Die Stengel sind wertlos. Nur durch Stolonen vermehrbar. Ernte bis zu dreimal im Jahr. Kann im Winter gehalten werden.
Geschmack und Wirkung: Angenehmer Geruch und aromatischer Geschmack. Harntreibend, erwärmend.
Verwendung: Frisch oder getrocknet für Rohsalate, Suppen, Marinade, Kräutersuppe, Bestandteil der englischen Mintsoße zu Fleisch, besonders Hammel. Für Rohkost und Diät besonders geeignet, auch als Bestandteil des Gewürzessigs.
Als Tee bei Magenverstimmungen, Blähungen, Galle- und Leberbeschwerden hervorragend bewährt.
Pfefferminze sollte in keinem Haushalt fehlen.

29. Pimpinelle

Ernte: Die Blätter ganzjährig.
Geschmack und Wirkung: Angenehmer, gewürzhafter Geruch. Aromatischer, nußähnlicher Geschmack, harntreibende Wirkung.
Verwendung: In Essig oder Zitronensaft entwickelt sich das Aroma am besten, daher für alle Salate geeignet, für Rohkostsalate und Kräutersuppen, für Tomaten, Eierspeisen und Fischgerichte. Mit Estragon, Zwiebel, Thymian, Knoblauch und Borretsch als Gewürzessig anrichten. Für Frühlingssuppen – ältere Blätter kann man wie Spinat herrichten.

30. Porree, Lauch

Ernte: Als eigentliches Gemüse bekannt.
Geschmack und Wirkung: Aromatischer, gewürzhafter Geschmack, an Zwiebel erinnernd, appetitanregend und harntreibend.
Verwendung: Ausgesprochenes Suppengewürz, besonders für Kartoffelsuppen, Fleischbrühe und Tunken. Feingeschnitten und roh zu Salaten und Quark, auch für Rohkost. Als Lauchgemüse der Hausfrau wohlbekannt.

31. Portulak

Ernte: Das Kraut, es kann nicht getrocknet werden.
Geschmack und Wirkung: Salzig, erfrischend. Lindernde Wirkung bei Sodbrennen.
Verwendung: Die saftigen dicken Blätter für Salate, Rohkost, Diät. Angeschmort als Zutat zu Suppen. Ältere Blätter lassen sich wie Spinat kochen. Für den Wintervorrat kann man einsalzen.

32. Rosmarin

Ernte: Die Blätter, die rasch trocknen.
Geschmack und Wirkung: Frische Blätter haben einen kampferartigen Geschmack, der sich beim Trocknen ziemlich verliert. Getrocknet schmecken die Blätter herb und bitter. Die Wirkung ist magenstärkend und nervenanregend.
Verwendung: Nur sehr sparsam anwenden, da sehr starke Würzkraft. Ersatz für Lorbeer und Piment zu Fleischsuppen, Bohnen, Quark, Käse, Wild, Hammel und mariniertem Fisch. Zum Pökeln mit Salbei und Zwiebel für Kochfisch.

33. Salbei

Ernte: Vor der Blüte, auch im Winter.
Geschmack und Wirkung: Aromatischer Geruch, strenger, bitterer, zusammenziehender Geschmack. Die Wirkung ist zusammenziehend und fäulniswidrig, hilft gegen übermäßige Schweißbildung.
Verwendung: Wegen des strengen Geschmackes nur in kleinen Gaben anwenden. Zu Wurst und Braten, zu Kochfischen. Für die Aalsuppe, grüner Aal und Felchen usw.. Tomatensalat, Rahmkäse, an Kräuterbutter, Essiggurken, Heringen und sauren Suppen. Für Diät und Rohkost. Zu Fleischgerichten, z. B. Salbeisteak.

Salbeitee muß in jedem Haushalt sein — vorzüglich bei Halsentzündungen, Zahnfleischerkrankungen und gegen nächtlichen Schweiß.

34. Sauerampfer

Ernte: Blätter laufend, soll nicht zur Blüte kommen.
Geschmack und Wirkung: Stark säuerlich. Blutreinigend und appetitanregend.
Verwendung: Als Salatwürze, zu Kerbel- und Kartoffelsuppen, zu Braten und Fischtunken. Zusammen mit Spinat gekocht, ein schmackhaftes und gesundes Gemüse, besonders im Frühjahr zur Blutreinigung. Bei hartnäckiger Verstopfung bewährt. Vorsicht bei Rheuma, Sodbrennen und Diät, wegen des hohen Säuregehaltes.

35. Schnittlauch

Ernte: Das ganze Jahr, auch als Topfpflanze.
Geschmack und Wirkung: Angenehmer und erfrischender Geschmack — appetitanregend.
Verwendung: Feingeschnitten zu Butterbrot, Quarkspeisen, Eierspeisen und Omeletten. Für Salate, Tunken, Marinaden und — wie Petersilie — über fertige Suppen streuen.

36. Sellerie

Ernte: Im Herbst. Beim Knollensellerie zuerst die Knolle ausreifen lassen.
Geschmack und Wirkung: Kräftig, würzig. Blätter und Knollen sind harntreibend und magenstärkend.
Anwendung: Zum Würzen Schnittsellerie für Fleischspeisen und Salate, bei Diätkost, Suppen und Tunken, Mayonnaisen, Fleisch und Kartoffelspeisen. Zum Garnieren. Vorsicht bei Nierendiät, kann reizend wirken.

37. Senf, gelber und schwarzer

Ernte: Samengewinnung, sobald sich Schoten verfärben.
Geschmack und Wirkung: Brennend, Senfgeruch. Verdauungsstärkend, appetitfördernd.
Anwendung: Zum Schärfen von Remouladen, Mayonnaisen, Ragout, Tunken, Salz-, Essig- und Senfgurken, Senfbirnen, Essigfrüchten, Marinaden, Roten Beten, Wurstgewürz.
Senf erhöht durch seinen Ölgehalt die Haltbarkeit von Wurst und Eingemachtem. Senfmehl wird zur Mostrichbereitung verwendet.
Junge, frische Pflanzen ergeben einen feinen Salat, für Rohkost und Diät geeignet.

38. Thymian, Winterthymian

Ernte: Triebe nach Bedarf. Wenn er nach dem August geschnitten wird, kann er sehr leicht auswintern.
Geschmack und Wirkung: Angenehmer, aromatischer Geruch, würziger Geschmack. Appetitanregend und harntreibend.
Verwendung: Starke Würzkraft, nur geringe Mengen, besonders frisch. Als Fleischgewürz, für Geschmortes und Tunken, Kartoffelgerichte, Gemüsesuppen. Für Rohkost, Tomatensalat, Selleriesalat, grüner Salat. Zum Ausbraten von Fett und Schmalz. Zusammen mit Melisse und Estragon für Kräuteressig. Süße Creme, die wie Vanillecreme angerichtet werden kann.

39. Tripmadam

Ernte: Laufend die Blätter und Triebspitzen. Anwendung nur frisch, läßt sich nicht trocknen.
Geschmack und Wirkung: Säuerlicher Geschmack, kühlende Wirkung.
Verwendung: Nur in kleinen Gaben zu Salaten, Suppen, Tunken, Rindfleisch und Kräutersoßen. Feingehackt mit etwas Butter zum Schwenken von neuen Kartoffeln. Für Diät und Rohkost mit Schnittlauch und Kresse. Ist eines der sieben Aalkräuter neben Pimpinelle, Borretsch, Thymian, Salbei, Weinraute, Melisse.

40. Wacholder (Beeren)

Ernte: Zur Reifezeit im Herbst.
Geschmack und Wirkung: Gewürzhaft süßlich. Appetitanregende und harntreibende Wirkung (Vorsicht bei Nierenleiden).
Verwendung: Ganz oder zerkleinert zum Sauerkraut, zum Konservieren von Fleisch, besonders zu Sauerbraten, Wild, Schweinebraten, Rohkost. Blutreinigungskur! Für Rote Rüben, Rotkraut. Bei Weißkraut und Kohlrüben nehmen einige Beeren den strengen Geruch.

41. Waldmeister

Ernte: Vor Beginn der Blüte, anschließend Kraut fast geruchlos. Typischer Waldmeistergeruch entwickelt sich erst beim Trocknen.
Geschmack und Wirkung: Aromatisch, bitterlich. Blutreinigende Wirkung.
Verwendung: Frisch oder getrocknet nur in kleinen Gaben an Obstsalate, süße Suppen, Süßspeisen, Limonaden, Puddings und Kompotte. Auch für Rohkost und Salate. Zur Bäckerei wie Anis und Fenchel anwenden. Ein Auszug des getrockneten Krautes für Getränke und Tees gut geeignet. Waldmeisterbowle!

42. Weinraute

Ernte: Die Blätter laufend. Vorsicht, bei empfindlichen Personen sind Entzündungen bei Berühren frischer Blätter möglich, ähnlich der Primelkrankheit.
Geschmack und Wirkung: Frisches Kraut hat starken, fast widerlichen Geruch, trockenes Kraut riecht eigenartig aromatisch und brennend gewürzhaft. Wirkt auf Verdauung und Appetit anregend, kräftigend für Magen und Nerven. Ein frisches Blatt gekaut und geschluckt soll den unangenehmen Mundgeruch bei Magenkrankheiten beseitigen.
Verwendung: Fast nur getrocknet. Auch dann nur wenig nehmen. Zu Fleischspeisen, Pasteten, Tunken, Gemüsegerichten, Kräutersoßen und Suppen. Für sauere Gurken und Senfgurken, Tomaten, zu Setzeiern, Eierkuchen, Pilzen, Kochfischen.

43. Wermut

Ernte: Zur Zeit der Blüte die Blütenstände abschneiden. Das Kraut nochmals im Herbst.

Geschmack und Wirkung: Stark bitter, appetitanregend, verdauungsfördernd.
Verwendung: Wermut ist kein Würzkraut. In keinem Garten sollte jedoch ein Stock fehlen. Bei Magenverstimmungen aller Art — besonders nach fetten Speisen — eine Tasse schluckweise getrunken wirkt Wunder. Bei Appetitlosigkeit 1/2 Stunde vor dem Essen schluckweise genommen, regt er die Magennerven an. Man nehme für eine Tasse nur wenig Tee — mit kochendem Wasser übergießen und später abseihen. Man kann auch kalt ausziehen und kalt trinken.

44. Winterheckenzwiebel

Ernte: Die jungen Triebspitzen können ständig geschnitten werden.
Geschmack und Wirkung: Wie Schnittlauch.

45. Winterkresse

Ernte: Die jungen Blätter während des ganzen Winters bis zur nächstjährigen Blütenbildung.
Geschmack und Wirkung: Kresseartig.
Verwendung: Beigabe zu anderen Salaten und aufs Butterbrot. In Verbindung mit Borretsch, Schnittlauch usw.. Da streng im Geschmack, nicht zu große Mengen verwenden.

46. Ysop

Ernte: Junge Blätter und Triebspitzen vor der Blüte am aromatischsten. Kann im Winter gehalten werden.
Geschmack und Wirkung: Sehr aromatischer Geruch, bitterlicher Geschmack. Belebend und stärkend.
Verwendung: Frisch würziger als getrocknet, nur wenig nehmen. Zu Braten, Suppen, Kartoffeln, Sellerie und Fleischsalaten. Für Diät und Rohkost. Besonders zu rohen Tomaten und Quark. Auch in Rouladen, Ragout und Leberklößen.

47. Zwiebel

Ernte: Im Herbst nach Absterben des Laubes. Zum Abtrocknen und Nachreifen auslegen. Die Unsitte des Laubumtretens für besseres Absterben sollte man vermeiden, da die Zwiebel dann nicht genügend ausreift und im Winter leicht fault.
Geruch und Wirkung: Bekannt scharf, beißend, tränentreibend. Fördert die Verdauung, blähungstreibend und beruhigend.
Verwendung: Hinreichend bekannt, deshalb nur einige Hinweise:
Zwiebelsuppen sind sehr bekömmlich oder Zwiebelsalat aus geriebenen Zwiebeln mit Essig und Öl.
Zwiebeln getrocknet und gemahlen oder ganz, werden vom Handel ebenfalls angeboten. Die Anwendung befriedigt aber nur, wenn die Luftfeuchtigkeit abgehalten werden kann, da diese sehr leicht angezogen wird.
Die äußere braune Schale sollte nicht fortgeworfen werden, man kann damit zu helle Tunken und Soßen auffärben.
Ein Zwiebelsaft mit Honig ist ein gutes Hustenmittel und wird von Kindern gerne genommen.

Heimische Gewürzkräuter

Backen:
Anis, Fenchel, Koriander (Lebkuchen), Kümmel, Waldmeister.

Braten:
Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Estragon, Liebstöckel, Majoran, Paprika, Petersilie, Salbei, Thymian, Wacholder (nur gering).

Fleisch:
Hammel: Knoblauch, Majoran, Pfefferersatz, Thymian, Zwiebeln, evtl. auch Liebstöckel, Rosmarin.
Kalb: Majoran, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zwiebeln, evtl. auch Estragon, Kerbel, Knoblauch, Liebstöckel.
Rind: Pfefferersatz, Thymian, Zwiebeln, evtl. auch Basilikum, Estragon, Rosmarin.
Schwein: Pfefferersatz, Thymian, Wacholder, Zwiebeln, evtl. auch Beifuß, Koriander, Rosmarin, Salbei, Senfpulver.
Wild: Basilikum, Bohnenkraut, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Petersilie, Pfefferersatz, Thymian, Wacholder.
Geflügel: Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Dill, Liebstöckel, Majoran, Pfefferersatz, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zwiebel, evtl. auch Estragon, Kerbel, Knoblauch, Paprika.

Fisch:
Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Liebstöckel, Majoran, Meerrettich, Petersilie, Pfefferersatz, Rosmarin, Salbei, Sellerie, Senfkörner, Thymian, Zwiebel, evtl. auch Estragon, Fenchel, Knoblauch, Koriander.

Erbsen, Bohnen, Linsen:
Bohnenkraut, Petersilie, Zwiebeln, evtl. auch Basilikum, Estragon, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Pfefferersatz, Thymian.

Gemüse:
Anis, Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Estragon, Kerbel, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Melisse, Petersilie, Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch, Wacholder, Weinraute, Zwiebel.

Käse:
Estragon, Kümmel, Paprika, Petersilie, Salbei, Schnittlauch, Sellerie, Senf, Rosmarin, Zwiebel.

Rohkost:
Anis, Basilikum, Borretsch, Dill, Estragon (nur aromatischen), Fenchel, Melisse, Meerrettich, Petersilie, Schnittlauch, Tripmadam, Liebstöckel, Zwiebel (nur wenig), Knoblauch (noch weniger).

Salate:
Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Estragon (nur aromatischen), Melisse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch, Tripmadam, Thymian, Zwiebel (nur gerieben und wenig).

Schmalz:
Beifuß, Majoran, Thymian, Zwiebel und Äpfel (alles erst beim Bräunen zusetzen).

Soßen:
Basilikum, Bohnenkraut, Liebstöckel, Majoran, Melisse, Pfefferminze, Sauerampfer.

Suppen:
Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Kerbel, Lauch, Liebstöckel, Paprika, Petersilie, Portulak, Sauerampfer, Sellerie.

Pfefferersatz:
Bohnenkraut und Basilikum zu gleichen Teilen und eine Spur Rosmarin (abschmecken).

Kräuteressig:
Je eine Handvoll frisches Kraut von Basilikum, Estragon, Thymian, Tripmadam und Melisse mit 1 l Weinessig ansetzen. In verkorkter Flasche zum Ausziehen in die Sonne stellen.
Oder je 50 g Estragon, Pimpinelle, Basilikum, Dill, Pfefferminze, Zwiebel, etwas Rosmarin, Salz, Zitronenschalen und Melisse auf 4 l Weinessig, ebenfalls in die Sonne.

Noch besser: Nach eigenem Geschmack; ca. 200 g Kraut auf 1 l Weinessig. Das Kraut muß vom Weinessig ganz bedeckt sein.

In unseren Gärten werden die meisten heimischen Gewürzkräuter seit Jahrhunderten kultiviert angebaut, denn sie stammen überwiegend aus dem Süden. Nur in einigen Fällen verwendet man auch wildwachsende Pflanzen. Diese Kräuter sind **nie** gesundheitsschädlich und werden dem Essen durchweg nur in kleinen Mengen zugesetzt. Sie machen so die Speisen verdaulicher. Nicht zuletzt für Diätkost geradezu ideal.

Salz und Pfeffer sind für die Gesundheit nicht immer zuträglich. Hier bieten die heimischen Gewürze als Lohn für die Mühe vollwertigen Ausgleich. Sie sind nicht nur unschädlich, ihre Inhaltsstoffe sind vielmehr Heilmittel der Natur. Sie würzen demnach nicht nur, sie sind auch bekömmlicher und helfen verdauen.

Chemische Zusätze konservieren „tafel- oder mundfertige" Nahrungsmittel, die aus Zeitmangel immer mehr Anwendung finden. Hier ist eine große Gefahr für unsere Gesundheit zu erkennen. Unsere Lebenshaltung droht in die Automation zu münden und verdrängt das eigentliche Leben immer mehr. Die Verbindung mit der Natur und dem naturgemäßen Leben darf nicht ganz verloren gehen. Das soll keinesfalls heißen, daß man alles nur noch „grün" sehen soll. Extremismus war noch nie der richtige Weg.

Selbst probieren ist die einzige Regel. Der Geschmack sucht sich selbst, was der Körper braucht. Dementsprechend kann man nur Ratschläge geben. „Man nehme . . ." gibt es leider beim Würzen nicht. Hier heißt es nur „man probiere . . ."

Nur der Geschmack bestimmt, wobei der Eigengeschmack der Speisen beim Würzen nicht überdeckt werden darf. Die Gewürze sollen zugleich mit ihren sonstigen günstigen Wirkungen auf den menschlichen Organismus den Wohlgeschmack heben. Salz ist bei der Anwendung der heimischen Gewürze nur sparsam zu verwenden.

Mitgekocht dürfen die Kräuter nicht werden, sie sollen in den fertigen Gerichten nur mitziehen. Da es im Leben aber keine Regel ohne Ausnahme gibt, merken Sie sich bitte diese:

Beifuß, Bohnenkraut, Liebstöckel, Koriander können (müssen aber nicht) mitgekocht werden. Man probiere die Menge von der Prise über die Messerspitze zum Kaffeelöffelvoll. Ihr Geschmack bestimmt.

Zur Menge ist noch zu sagen: Je stärker das Gewürz — desto weniger nehmen!
Eine alte Würzregel sagt: nicht weniger als drei — nicht mehr als neun! (Zusammenmischen) Man probiere deshalb. Probieren geht über Studieren!

In kurzer Zeit werden Sie Ihre Rezepte und Ihre Mischungen in der Hand haben.

Krautertees Extrakte, Salben in der Volksheilkunde selbst zubereitet

und
andere
einfache
Gesundheitstips

von Jürgen Gstatter, Ruhpolding

Frühjahrskuren

Buchhülle

KRÄUTERHOTEL JÜRGANT · 8222 RUHPOLDING (BAYERISCHE ALPEN)

1984 Gästehaus mit Kräutergarten

Ab 1984 Vorträge im Gästehaus und öffentlich

Zusätzlich ab 2003 bis September 2007 jeden Montag beim Begrüßungsabend im Kurhaus Ruhpolding. Kurzinformationen über Wellness, Wellness 50 Plus, Prävention. Dabei wurden über 1000 Gäste von mir intensiv befragt.

1984 Gästehaus mit Kräutergarten

Ab 1984 Vorträge im Gästehaus und öffentlich

Zusätzlich ab 2003 bis September 2007 jeden Montag beim Begrüßungsabend im Kurhaus Ruhpolding. Kurzinformationen über Wellness, Wellness 50 Plus, Prävention. Dabei wurden über 1000 Gäste von mir intensiv befragt.

Jürgen Gstatter, geb. 24.10.1947
D-83324 Ruhpolding, Branderstr.15
Telefon +49 (0) 8663-1288
Email: juergant@t-online.de

August 2007

Beruflicher Lebenslauf

Ausbildung:	1964 Lehre in Salzburg mit Abschluss 1970 zum staatlich geprüften Orthopädie-Techniker und Meister (Studium in Frankfurt).
Bis 2003:	Tätig als Betriebsleiter in Sanitätshäusern - Entwicklung neuer Stützkorsetts in der Universitätsklinik Erlangen - mit dem Bundesinnungsverband für Orthopädie-Technik Werbe- und Informationsfilme über Prothesentechnik, Rehahilfsmittel etc. produziert. 1983 Werbefilm für Ruhpolding Sommer und Winter produziert (war 10 Jahre lang der offizielle Werbefilm von Ruhpolding).
Ab 2003:	Ausschließlich Betreibung des familieneigenen Gästehauses in Ruhpolding. Jeden Montag beim Begrüßungsabend im Kurhaus Ruhpolding Kurzinformationen über Wellness, Wellness 50 Plus, Prävention. Seit 2006 staatlich geprüfter Spa- & Wellness-Trainer.

Programmbeispiele: Wellness und Wellness 50 plus (Prävention)	Mit Spaß und Unterhaltung für die Fitness Wellnessküche, Kräuter, Schüßler Mineralsalze, Homöopathie - drei kleine Kügelchen können sensationell wirken, beschwerdefreier Rücken, Osteoporosevorbeugung etc.

Hobby's:	1984 Eigener Kräutergarten mit über 100 verschiedenen Pflanzen. Angelegt mit dem grad. Gartenbauingenieur Herr Rudolf Müller vom Botanischen Garten München. 1987 Buch geschrieben mit dem Titel: Kräutertees, Extrakte, Salben in der Volksheilkunde selbst zubereitet und andere einfache Gesundheitstipps.