

Starke Abwehr mit PFLANZENKRAFT

Brennnessel, Walnuss, Sonnenhut oder Meerrettich sind kraftvolle heimische Pflanzenhelfer, die unser Immunsystem auf unterschiedliche Art und Weise unterstützen. Sie liefern die passenden Gerbstoffe, wirken immunmodulierend, entzündungshemmend und kräftigend. Mit den richtigen Teerezepten, Tinkturen und Mikronährstoffen beugen Sie einer Ansteckung vor oder verkürzen die Krankheitsdauer

ANGELIKA FRANKE UND HILDEGARD RIEDMAIR

Das Rezept für unseren Immuntee finden Sie auf Seite 18

Wenn im Winter die Erkältungswelle anrollt, machen sich viele Menschen Gedanken darüber, wie sie sich vor Krankheit schützen können. Aber nicht nur der Winter, auch die fortschreitende Globalisierung und der Klimawandel stellen unser Immunsystem vor wachsende Herausforderungen. In den letzten Jahren wurden die weltweiten Beziehungen durch Handel, Kultur und Wissenschaft immer enger. Durch diesen Austausch verbreiten sich weltweit auch kleinste Mikroorganismen und Krankheitskeime über Flugzeuge, Schiffe und Bahnverkehr. Der Klimawandel sorgt dafür, dass sich fremde Erreger in neuen Klimazonen ausbreiten können. Wer denkt schon an seine körpereigene Abwehr, wenn er eine Urlaubsreise in ferne Länder plant. Fest steht, dass sich unser Körper laufend mit seinem Immunsystem an die Gegebenheiten anpasst. Der Mensch verfügt über verschiedene Möglichkeiten, Erreger und Mikroorganismen abzuwehren, die vom Körper als fremd eingestuft werden. Wir unterscheiden dabei ein angeborenes unspezifisches Immunsystem, das schnell wirkt, und ein erworbenes spezifisches Immunsystem, das langsamer arbeitet, sich gegen spezielle Erreger richten kann und laufend trainiert wird.

UNSER IMMUNSYSTEM – EIN KOMPLEXES MEISTERWERK

Zunächst schützt uns, ähnlich wie unsere Kleidung, eine äußere Barriere, die zu unserem unspezifischen Immunsystem gehört: die Haut und unsere Schleimhaut. Die Schleimhaut liegt im Inneren des Körpers, hat allerdings Kontakt zur Außenwelt, sobald wir atmen oder etwas essen. Dabei wird die Darmschleimhaut innen auch zur äußeren Barriere gezählt. Sie muss intakt sein, wenn sie uns vor Krankheitskeimen schützen soll. Um die Schleimhaut abzudichten, setzt man in der Naturheilkunde auf gerbstoffhaltige Heilpflanzen.

HILFE BEI DURCHFALL

Dieses Teerezept wirkt an Ort und Stelle. 3x eine Tasse täglich für Erwachsene, Kinder entsprechend weniger.
Zutaten: 30g Tormentillwurzel (Blutwurz), 20g Walnussblätter, 30g Kamille, 20g Pfefferminze
Zubereitung: Zutaten mit kochendem Wasser aufgießen und etwa 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Foto: Gettyimages.de/Nikolay_Donetsk



EINFACH UND WIRKSAM: VIER TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

- **Saubere Hände** Wenn die Erkältungswelle rollt, ist Händewaschen eine der besten Vorsorgemaßnahmen, um sich nicht anzustecken! Viren und Bakterien lassen sich gut abwaschen und können auf diese Weise nicht von der Hand ins Gesicht und damit an die Schleimhäute gelangen. Die wichtigste Eintrittspforte für Erkältungsviren ist vermutlich die Mund- und Nasenschleimhaut.
- **Hagebutte** Neben dem Vitamin-C-haltigen Fruchtfleisch der Hagebutte entfalten die getrockneten und gemahlene Samen und Schalen eine entzündungshemmende Wirkung. Wir empfehlen, täglich einen Teelöffel des Hagebuttenpulvers zum Beispiel in Joghurt einzurühren. Wem das nicht mundet, der kauft sich ein Präparat aus der Apotheke. Die Anwendung erfolgt über mindestens acht Wochen.
- **Wasser** Auch Wassertrinken verbessert unser Immunsystem, indem es den Stoffwechsel aktiviert und Erreger aus Mund und Rachen herauspült!
- **Training** Zur Erhaltung der Gesundheit ist es wichtig, dass unser Abwehrsystem regelmäßig trainiert wird. Es ist durchaus von Vorteil, wenn wir ab und zu an einer schwachen Erkältung erkranken, damit wir gegen die echte gefährliche Grippe besser geschützt sind.

zen, wenn man beispielsweise an einer Magen-Darm-Infektion mit Durchfall leidet.

Um Erreger abzuwehren, gehören zu unserer Barriere auch Körperflüssigkeiten, wie zum Beispiel die Salzsäure des Magens oder antimikrobielle Stoffe, die sich in unserem Speichel und in der Tränenflüssigkeit befinden.

Sollte die Barriere verletzt sein, weil wir beispielsweise eine offene Stelle am Zahnfleisch haben, werden die sogenannten Makrophagen aktiviert. Diese Zellen fressen die eingedrungenen Erreger einfach auf. Mit unseren Heilpflanzen lässt sich dieser Prozess gut unterstützen. Die gerbstoffhaltige Blutwurz oder die heilkräftige Kamille (siehe dazu auch Naturapotheke 01/2019, Seite 17 und 20) unterstützen die Wundheilung und verschließen die Barriere.

Zum angeborenen Immunsystem zählt darüber hinaus das sogenannte Komplementsystem. Es dient dazu, Bakterien

und andere körperfremde Zellen über Signalstoffe, die in einer Kaskade aktiviert werden, unschädlich zu machen. Spezielle Lymphozyten, die sogenannten Killerzellen, vernichten zusätzlich laufend virus- oder krebsartig veränderte Zellen. Auftretende Entzündungsreaktionen wie Rötung, Schwellung und Schmerz lindert man naturheilkundlich mit Wirkstoffen, wie sie beispielsweise in der Brennnessel oder der Hagebutte vorkommen.

Beim erworbenen Immunsystem werden spezielle Antikörper nach dem ersten Kontakt mit bestimmten Erregern wie etwa dem Influenza-A-Virus produziert. Diese Antikörper binden sich an die sogenannten Antigene nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip. Auf diese Weise tötet unser Immunsystem Krankheitserreger ab. Bestimmte Zelltypen aus der Gruppe der weißen Blutkörperchen stehen für diese Aufgabe zur Verfügung: die T-Lymphozyten und die B-Lymphozyten, die mit den Plasmazellen für die Bildung der Antikörper zuständig sind. Als Antikörper bezeichnet man spezielle Eiweiße, die nach einer Infektion im Körper verbleiben. Aus diesem Grund erkrankt man zum Beispiel an Kinderkrankheiten meist lediglich einmal, da die Antikörper lebenslange Immunität hervorrufen.

DER DARM: WO UNSERE ABWEHR SITZT

Eine besondere Schlüsselstelle erfüllt der Darm. Zum einen sorgt eine intakte Schleimhaut dafür, dass fremde Organismen nicht in den Körper gelangen, zum anderen finden wir hier ein Trainingslager für unsere weißen Blutkörperchen, die unter anderem in den Peyer'schen Plaques gebildet und



Unspezifische Immunreaktionen geben dem Körper Zeit, das spezifische Immunsystem zu aktivieren

DER DARM IST DIE WURZEL DER PFLANZE MENSCH

Dr. med. Franz Xaver Mayr (1875-1965)

differenziert werden. Die Peyer'schen Plaques sind flache Lymphfollikel, die im Dünndarm zu finden sind und mit allen im Darm befindlichen Abwehrzellen etwa 70 bis 80 Prozent unseres gesamten Immunsystems ausmachen. Somit sitzt der Großteil unserer Abwehr im Darm. Das bedeutet auch, dass uns eine intakte Darmflora etwa vor Erkältungen schützt. Indem wir viel grünes Gemüse, Gewürzkräuter, frisches Obst und Vollkornprodukte essen, liefern wir den hilfreichen Darmbakterien das notwendige Futter. Der Darm steht darüber hinaus mit unserem Gehirn in enger Verbindung – beide Organe kommunizieren über Hormone miteinander. Wir sprechen auch vom Bauchgefühl. Psychischer Stress, zum Beispiel durch Sorgen oder Arbeitsüberlastung, wirkt sich unmittelbar auf unsere Darmflora und damit auf unsere Widerstandskraft aus. Im Volksmund weiß man schon lange: „Angst schlägt einem auf den Magen“ oder „Man macht sich vor Angst in die Hose“. Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Meditation, Sport und der Aufenthalt im Freien bei jedem Wetter wirken sich positiv auf unser Immunsystem aus.

DIE DARMSFLORA

Die Darmflora, auch Mikrobiom genannt, besteht beim erwachsenen Menschen aus einer Vielzahl von Bakterienarten. Diese erfüllen bestimmte Stoffwechselfunktionen und müssen in einem Gleichgewicht zueinanderstehen. Die Darmflora ist auch an der Abwehr von Krankheitserregern beteiligt. Man schätzt die Zahl der fremden Mikroorganismen im Darm auf das Zehnfache der eigenen Körperzellen.

Foto: Gettyimages.de/Rost-9D, Nikoloy_Donetsk

Hinweis: Antibiotika-Gaben sollten dem Notfall vorbehalten sein. Denn sie zerstören unsere Darmflora und schwächen auf diese Weise unser Immunsystem. Alternativen aus dem Pflanzenreich wären beispielsweise bei einem grippalen Infekt mit bakterieller Beteiligung die Kapuzinerkresse, der Meerrettich oder der Thymian.



Das Immunsystem lässt sich mit Pflanzenhelfern in unterschiedlichen Zubereitungen wirksam unterstützen

MIKRONÄHRSTOFFE: AUF DIE DOSIS KOMMT ES AN

Unser Organismus benötigt für einen reibungslosen Ablauf aller Funktionen eine Vielzahl von Mikronährstoffen, die auch für den Aufbau von Zellen, Botenstoffen und wichtigen Enzymen erforderlich sind. Dazu gehören Mineralien, Spurenelemente und Vitamine. Besonders bedeutsam für unser Immunsystem sind unter anderem Vitamin C, Zink, Selen, Magnesium, Vitamin E, Eisen und vor allem sekundäre Pflanzenstoffe, wie sie in Wildkräutern, Beeren und grünem Gemüse vorkommen. Es macht wenig Sinn, einfach viel Vitamin C und Zink zur Vorsorge gegen Erkältung einzunehmen, wenn grundsätzlich ein starker Mangel an Mikronährstoffen vorherrscht. Ursache hierfür wären zum Beispiel chronische Leiden wie rheumatoide Arthritis, Psoriasis oder Fibromyalgie. In den letzten Jahren verzeichnen wir eine stetige Zunahme dieser Erkrankungen. Weitere Ursachen sind chronische Schmerzen oder auch Stress. Deshalb ist es manchmal sinnvoll, dem Körper zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung die fehlenden Mikronährstoffe einzeln zuzuführen. Um die entsprechenden Dosierungen zu bestimmen, sind aussagekräftige Laborwerte von Vorteil, da eine Überdosierung mit bestimmten Mikronährstoffen gefährlich sein kann. Selen ruft beispielsweise in einer zu hohen Dosis Vergiftungserscheinungen hervor. Wenn man keine Blutuntersuchung bezahlen will, kann man sich mit standardisierten Mikronährstoffen zum Beispiel von der Firma Orthomol behelfen. Eine schöne pflanzliche und wohlschmeckende Alternative wären das Saftkonzentrat

IMMUNTEE

Dieser Tee stärkt das Immunsystem. Dosierung: In Erkältungszeiten empfehlen wir Ihnen, täglich drei Tassen davon zu trinken. Patienten mit System- oder Autoimmunerkrankungen lassen den Sonnenhut weg oder tauschen ihn gegen Bibernelnwurzel aus.

Zutaten: 20g Thymian, 20g Kamille, 20g Holunderblüten, 30g Sonnenhutkraut, 10g Pfefferminze

Zubereitung: Kräuter mit kochendem Wasser aufgießen und etwa 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

FAZIT

Unsere Natur hält eine Vielzahl von Schätzen für uns bereit, wenn wir sie richtig zu nutzen verstehen. Zahlreiche Pflanzen sind bislang noch gar nicht erforscht, viele Studien zu ihrer Wirkung sind unvollständig oder dienen ausschließlich einseitigen Interessen. Hier schlummert aus diesem Grund noch ein großes Potenzial an natürlichen sowie sehr wirksamen Arzneien, möglicherweise auch gegen antibiotikaresistente Keime.

Ein Antibiotikum besteht aus lediglich einem Wirkstoff, und ein Bakterium lernt, gegen diesen spezifischen Stoff unempfindlich zu werden.

Die Anzahl solcher resistenter Keime wächst stetig, weil wir so unachtsam mit dem an sich wertvollen Arzneimittel Antibiotikum umgehen. Pflanzen in der Natur bestehen aus vielen Stoffen, die miteinander als Ganzes wirksam sind. Ihre Zusammensetzung ändert sich ständig, je nach Standort, Klima, Sonneneinstrahlung und Bodenbeschaffenheit. Dadurch ist es für Bakterien wesentlich schwerer oder gar unmöglich, Resistenzen zu entwickeln.

Es macht folglich durchaus Sinn, wenn wir unser Immunsystem – wo immer die Möglichkeit dazu besteht – mit Pflanzenkraft stärken und leichtere Infektionen im Alltag mit naturheilkundlichen Mitteln behandeln, damit Antibiotika im Ernstfall noch wirksam sind.

Viele Pflanzen besitzen antibakterielle und antivirale Kräfte, die unsere Abwehr unterstützen.



Sportliche Aktivitäten bei jedem Wetter halten das Immunsystem fit und stärken überdies die Psyche

von La Vita oder die flüssigen Nährstoffkonzentrate von Celagon. Diese bestellt man direkt beim Hersteller über das Internet. Sichere Präparate, deren Inhalt speziell für unseren Organismus zusammengestellt ist, empfehlen wir ansonsten, über die Apotheke zu beziehen.

STARK DURCH DIE KRAFT DER NATUR

Zur Erhaltung unserer Gesundheit gibt es viele Ansatzpunkte, an denen das Immunsystem unterstützt werden kann. Zunächst ist es sinnvoll zu überlegen, wo die Schwachstelle liegt, denn es gibt viele Heilpflanzen, aus denen wir auswählen können. So sind manche Pflanzen immunmodulierend, wie beispielsweise der Sonnenhut, andere wirken stark antibakteriell oder antiviral. Auch zur Schleimhautabdichtung stehen uns viele Pflanzenhelfer, wie zum Beispiel der Odermennig, zur Verfügung. Schließlich gibt es noch Pflanzen, die uns in Zeiten großer Stressbelastungen oder in der Rekonvaleszenz unterstützen. Das sind die sogenannten Stressadaptogene, die für eine verbesserte Stressverarbeitung im Körper sorgen. Hier wären zum Beispiel die Taigawurzel oder auch die heimische Brennnessel zu nennen. Bei Störungen des Immunsystems kann es auch hilfreich sein, einen Arzt oder Heilpraktiker aufzusuchen.



Der Odermennig – vielseitiger Wundheiler

Wie kleine gelbe Kerzen leuchtet der Blütenstand der etwa 100 Zentimeter hohen, alten Heilpflanze. Botanisch heißt sie Agrimonia eupatoria, und jedes Jahr treiben nach dem Winter aus den überdauernden Wurzeln Blattrosetten mit unpaarig gefiederten Blättern aus. Gelb blühend zeigt sich uns das Rosengewächs ab Juni bis September an Waldrändern oder sonnenbeschienenen Hecken. Die Früchte hängen sich wie kleine Kletten an Felle oder Kleidung an und sorgen auf diese Weise für eine weite Verbreitung.

Der Volksname Sängerkraut deutet auf eine lange traditionelle Anwendung des gerbstoffhaltigen Rosengewächses hin. Bereits Dioskurides, ein griechischer Arzt, der im Römischen Reich im 1. Jhd. als Militärarzt praktizierte, kämpfte gegen schwer heilende Geschwüre und Verletzungen mit Odermennig an. Kräuterkundige aus allen Zeiten empfahlen und tranken Odermennigtee bei starker Stimmbandbeanspruchung oder nutzten seine Gerbstofffähigkeiten bei Läsuren und Rhagaden. Edward Bach (1886-1936) entwickelte eine sehr feinstoffliche Methode, um den Pflanzen ihre Kräfte mithilfe der Sonne zu entlocken. Der empfindsam und intuitiv arbeitende Arzt aus England dachte Agrimonia den Menschen zu, die unter anderem schwer zur eigenen Wahrheit stehen können.

Wirkung und Anwendungen

Die gelb blühende Staude wird heute vor allem bei Leber- und Gallestörungen eingesetzt. Da sie allerdings auch viele Gerbstoffe enthält und eine wundheilende Wirkung besitzt,

ist sie ein gutes Mittel bei Magen-Darm-Infektionen. Als schmackhaftes Gemüse ist der Odermennig aus diesem Grund nicht geeignet. Er zeigt seine Stärke eher über die entzündliche und antimikrobielle Wirkung bei Halsentzündung, Stimmbandentzündung sowie bei offenen Stellen im Mundraum. Wenn man den Odermennig als Tee anwendet, kann man ihn zur Geschmacksverbesserung gut mit Pfefferminze oder Salbei zu gleichen Teilen mischen. Pro Tasse benötigt man einen Teelöffel Odermennigkraut, dieses übergießt man dann mit heißem Wasser. Wir empfehlen Ihnen, drei Tassen Tee am Tag zu trinken.

Hat man kein getrocknetes oder frisches Kraut zur Hand, so ist auch eine alkoholische Tinktur zur Behandlung geeignet. Bei der Dosierung für Erwachsene gilt der Richtwert, dreimal täglich 20 Tropfen in Wasser oder Tee einzunehmen oder damit zu gurgeln. Die Tinktur kann man über die Apotheke beziehen oder selbst herstellen.

Einfache Herstellung einer Tinktur

Zutaten

- Frisches / getrocknetes Kraut
- Wodka oder Doppelkorn

Zubereitung

Für die Herstellung einer Tinktur verwenden Sie frisches, blühendes Odermennigkraut. Im ersten Schritt schneiden Sie es sehr klein. Wenn das Kraut sehr hart sein sollte, dann lässt es sich mit dem Mörser noch etwas quetschen. Befüllen Sie ein sauberes Schraubglas mit dem Pflanzengut bis zum Rand und übergießen Sie das Ganze anschließend mit Doppelkorn oder Wodka.

Bei getrockneten Pflanzen aus dem Kräuterladen soll das Glas lediglich zur Hälfte mit geschnittenem Kraut befüllt werden, damit das Pflanzengut quellen kann. Das gut verschlossene Glas wird anschließend noch sorgfältig mit Datum und Inhalt beschriftet und dann für etwa 40 Tage an einen dunklen Ort gestellt. Während dieser Zeit wird das Glas immer mal wieder bewegt. Wenn die Tinktur fertig ausgereift ist, wird sie durch ein Baumwolltaschentuch gefiltert und zum Schluss noch in beschriftete Braunflaschen abgefüllt. Eine Tinktur, die auf diese Weise selbst hergestellt wurde, unterliegt natürlichen Schwankungen, wie sie beispielsweise durch das jeweilige Klima, die Bodenbeschaffenheit oder den Standort bedingt sind. Sie ist aus diesem Grund nicht standardisierbar, wie es bei industriell hergestellten Präparaten vorgeschrieben ist.



Sonnenhut, purpurfarbener und blassfarbener – der Erkältungsschutz

Die aus Nordamerika stammende Gartenschönheit Sonnenhut eroberte als Gattung Rudbeckia gelb blühend und als Gattung Echinacea rot, rosa bis weiß blühend Ende des 19. Jhds. unsere Parks und Gärten. Zwei prominente Arten greifen wir heraus. Die purpurfarbene (Echinacea purpurea) und die blassfarbene Variante (Echinacea pallida). Beide charakterisiert der kugelig-konisch aufgewölbte Blütenboden, der von den spitzen Spreublättern überragt wird und an einen Igel erinnert. Von der lateinischen Bezeichnung des nützlichen Stacheltiers leitet sich der botanische Name Echinacea ab. Die Ureinwohner der Heimat der Sonnenhutarten kauten beispielsweise die stärkende Wurzel während der kraftzehrenden Jagdstreifzüge. Etwa 1885 erzählte eine Ur-Amerikanerin dem Homöopathen Meyer von der wundheilenden Fähigkeit der Pflanze. Das regte in den USA ausgedehnte Untersuchungen mit aussichtsreichen Ergebnissen beim Gebrauch des Sonnenhutes an.

Wirkung und Anwendungen

Pflanzliche Zubereitungen mit Echinacea werden bereits seit über 50 Jahren in den Apotheken beworben. Dabei wird bei dem purpurnen Sonnenhut vor allem das oberirdische Kraut als Tee oder als Frischsaftpräparat verwendet. Beim blassen Sonnenhut kommt eher die Wurzel zum Einsatz. Die immunmodulierende Wirkung beruht insbesondere darauf, die Anzahl der immunaktiven Zellen zu steigern. Auch die Bildung der Immunglobuline wird angeregt, sodass Krankheitskeime schneller eliminiert werden können. Allerdings kann eine zu lange Einnahme das Immunsystem schwächen und

Unverträglichkeitsreaktionen auslösen, weswegen man Echinacea nicht länger als sechs Wochen nehmen sollte. Eine Tinktur zur Einnahme bekommt man in der Apotheke oder man stellt sich aus der Wurzel des blassen Sonnenhutes selbst ein Präparat her wie auf Seite 19 beschrieben. Die Dosierung für Erwachsene beträgt im Normalfall dreimal 50 Tropfen täglich.

Hinweis: Patienten mit Autoimmunerkrankungen oder anderen Systemerkrankungen dürfen keine immunstimulierenden Arzneien wie den Sonnenhut anwenden, da sich die Erkrankung durch ein fehlgeleitetes Immunsystem akut verschlimmern kann oder erneut ausbricht.

Die besten Erfolge in der Anwendung mit dem Sonnenhut lassen sich bei chronisch wiederkehrenden Erkältungen, Harnwegsinfekten und bei Grippeerkrankungen zur Linderung des Verlaufes erzielen.

Es gibt verschiedene Arten des Sonnenhutes, deren Wirkung teilweise jedoch umstritten ist. Mehrere Studien kamen jeweils zu unterschiedlichen Ergebnissen. Die Kommission E, eine selbstständige, wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes (BGA) und des heutigen Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in Deutschland, bestätigt lediglich eine Wirkung für das Kraut vom purpurfarbenen Sonnenhut sowie für die Wurzel des blassen Sonnenhutes.

Der Knoblauch – ein bewährter Keimkiller

Hinter schmalen Blättern und der kleinen hübschen Blüte steckt ein Kraftpaket. Im Balkan und in vielen südlichen Ländern kochen vom Opa bis zur Enkelin alle mit Knoblauch. Wir loben ihn im Grillgemüse, genießen seine Würze in Aufläufen oder im Salat und die zerkleinerten Zehen im Zaziki. Knoblauch zählt zu den ältesten bekannten Heilmitteln. Beim Bau der Cheops-Pyramide vor mehr als 4000 Jahren bereiteten Köche täglich Mahlzeiten aus Knoblauch, Zwiebeln und Lauch zu, um die Arbeiter gesund und kräftig zu erhalten. Für eine andere Art der Erhaltung füllten die Ägypter den keimreduzierenden Knoblauch in die Mundhöhlen von Mumien. In der Antike beschreibt der griechische Arzt Dioskurides die wurmtreibende und entwässernde Qualität der Knolle. In unseren Breiten angekommen, ordnete Karl der Große (747-814 n. Chr.) an, das Heilmittel des Landvolkes in allen Gärten zu kultivieren.

Im Mittelalter erhofften sich die Menschen von der stark riechenden Pflanze Schutz gegen Hexen und Geister. Filme über Vampire und Graf Dracula halten diese Idee wach und erinnern uns an die alte schutzmagische Kraft der weißen Knolle.

Wirkung und Anwendungen

Der Knoblauch ist eines der wichtigsten pflanzlichen Antibiotika. Die keimtötende Wirkung beruht auf dem Gehalt an schwefelhaltigen Verbindungen, die auch antientzündlich und durchblutungsfördernd wirken. Sie haben überraschend viele gute Eigenschaften: So reduzieren sie Ablagerungen an den Gefäßwänden und senken den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Vor allem für das Immunsystem ist der Knoblauch interessant. Denn er wirkt gegen viele Bakterienstämme, aber auch gegen Viren und Einzeller. Da er die Aktivität der Makrophagen, der natürlichen Killerzellen, sowie der T-Lymphozyten stimuliert, darf man ihn getrost in die Gruppe der immunstimulierenden Heilpflanzen mit antibiotischer Wirkung einreihen. Vergleichbar keimtötend wirken die Küchenzwiebel und der heimische Bärlauch. Am besten verwendet man den Knoblauch frisch in der Küche, da jede industrielle Weiterverarbeitung, zum Beispiel zu Kapseln, die Wirkung der geruchsintensiven Inhaltsstoffe reduziert. Wer den Knoblauch konservieren möchte, kann sich einen Ölauszug oder eine Tinktur herstellen, ohne dessen Wirksamkeit zu beeinträchtigen. Knoblauch ist immer mit einem typischen Aroma verbunden, das viele lieben, das allerdings nicht bei jedem gut ankommt.

Hinweis: Personen, die Knoblauch nicht vertragen, können auf andere natürliche Antibiotika ausweichen. Das gilt auch für Personen, die Blutverdünner einnehmen. In Betracht kämen je nach Erkrankung zum Beispiel Thymian, Kapuzinerkresse oder auch Oregano.

Tipp:
Um ein Knoblauchöl herzustellen, benötigt man eine Handvoll frische Knoblauchzehen, geschält und kleingeschnitten oder püriert. Diese füllt man in ein Schraubglas und übergießt den Knoblauch mit einem guten Olivenöl. Je nach Verträglichkeit nimmt man täglich 1 TL ein oder man verwendet das Öl-Knoblauch-Gemisch im Salat.



Die Vogelmiere – Mineralstoffpower zum Genießen

Wer wissen will, wie sternengleich bezaubernd die kleinen Blüten der Vogelmiere wirklich sind, benötigt ein Vergrößerungsglas. Kriechend mit gegenständigen, eiförmigen Blättern bedeckt die Pflanze bereitwillig offene Böden, als wäre sie ein Pflaster für die Erde. Das vitale 10 bis 30 cm große Pflänzchen liebt offene Böden wie Äcker und Gartenbeete, lebt auch in Gewächshäusern und gedeiht sogar in Blumentöpfen. Vogelmiere (*Stellaria media*) entwickelt oft rasenartige Flächen und von den anderen Mieren unterscheidet sie sich durch eine charakteristische einseitige Haarleiste am Stängel.

Wirkung und Anwendungen

Zur Stärkung des Immunsystems versorgt uns die Vogelmiere mit vielen Mikronährstoffen. Neben einem hohen Gehalt an Vitamin C enthält die Vogelmiere Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink und Eisen. Vermutet wird, dass sie die körpereigene Cortisol-Produktion anregt, was uns

weniger stressanfällig macht und Entzündungen reduziert. Gute Wirkung zeigt sie ebenfalls bei Husten und anderen Lungenleiden, Hautleiden wie der Schuppenflechte und bei rheumatischen Erkrankungen. Hier stehen uns auch Fertigpräparate aus der Apotheke und homöopathische Zubereitungen zur Verfügung. Um das Immunsystem zu unterstützen, empfehlen wir Ihnen, das frische, blühende Kraut einfach aufzuessen, da hier noch alle wirksamen Mikronährstoffe enthalten sind. Es wirkt kräftigend und vitalisierend auf den ganzen Körper. Man findet die Vogelmiere beinahe das ganze Jahr über – auch unter dem Schnee. Am Balkon lässt sie sich im Blumenkasten ziehen und wir haben immer frisches Kraut zur Hand – für den Salat, für die Suppe oder im Quark. Sie übertrifft jeden Kopfsalat an Vitalstoffen. Übrigens zeichnet sich die Vogelmiere durch einen angenehmen Geschmack aus, der an jungen Mais erinnert. Sie ist in Maßen genossen völlig unbedenklich.



Tipp:
Probieren Sie doch einmal Frischkäse mit Vogelmiere auf Ihrem Frühstücksbrot. Einfach köstlich!

Die Walnuss – Schutz vor Krankheitserregern

Der stattliche 20 bis 25 Meter hohe Baum bot im vergangenen Jahrhundert mit seinen begehrten Nüssen eine zusätzliche Einkommensquelle für Bauern. Die Gulden rollten jedoch nur, wenn um den sogenannten „Nussfressertag“, den 25. April, kein Frost mehr die Blüten ereilte. Nach etwa 15 Jahren Wachstum tragen die Zweige erstmals grüne, leicht gesprenkelte Kugeln, aus denen im Herbst bei vollem Ertrag etwa 50 Kilogramm Nüsse herausfallen. Die grünen Schalen und Blätter würzten bereits im 16. Jahrhundert pfefferähnlich die Mahlzeiten der einfachen Leute. Diese benutzten auch die Blätter und rauchten sie als Tabakersatz. Das nicht eintrocknende und kaum vergilbende Öl der Nüsse ist eine wertvolle Zutat für Künstlerölfarben. Zudem färbten im 18. Jahrhundert die „Amerikaner“ Stoffe für Uniformen mit grünen Nusschalen. Schönheitsbewusste Frauen auch diesseits des Atlantiks bräunten ihre Haare mit den grünen Nüssen. Ausgelöst durch den Inhaltsstoff Juglon im Baum, gedeihen kaum andere Pflanzen unter dem Walnussbaum. Das beobachtete die Bevölkerung bereits im Mittelalter und vermutete dort den Versammlungsplatz und die Anwesenheit von düsteren Kobolden und bösen Geistern. In Italien vermuteten die Menschen feiernde Hexen und deren Liebesorgien unter dem Walnussbaum.

Wirkung und Anwendungen

Die leckeren Früchte enthalten wertvolle Öle, B-Vitamine und Vitamin C zur Stärkung. Bei Erkältungen, vor allem wenn sie mit einer Magen-Darm-Beteiligung einhergehen, kann uns die Walnuss unter anderem mit den benötigten Gerbstoffen versorgen. Der Walnussblätterttee schmeckt zwar nicht besonders gut und kann bei Überdosierung auch Magenreizungen hervorrufen, steht uns allerdings mit besonderen Qualitäten bei der Abwehr zur Seite. Walnussblätter wirken antientzündlich und dichten das Gewebe der Haut- und Schleimhäute ab. Eine Vielzahl von gefährlichen Erregern, wie unter anderem E. Coli oder Staphylococcus aureus, wird durch die Gerbstoffe abgetötet. Pilzinfektionen, häufig durch Candida albicans verursacht, lassen sich ebenfalls gut mit einem Aufguss aus Walnussblättern behandeln.

Walnussblätterttee ist sowohl für innerliche Anwendung als auch für äußere Anwendungen gleichermaßen geeignet. Äußerlich werden Walnussblätter beispielsweise bei oberflächlichen Hautentzündungen und bei offenen Stellen im Mund eingesetzt.

Foto: Gettyimages.de/Stefan Rotter, deyanarobova



Walnussblätterttee

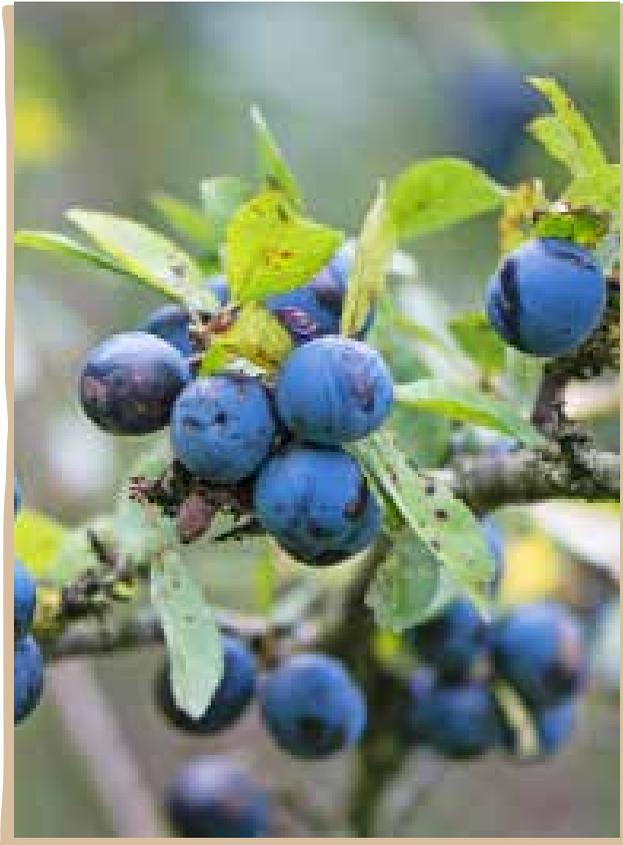
Zutaten

- 1 TL getrocknete Blätter pro Tasse

Zubereitung

Für Tee oder Aufguss lässt man die Blätter 10 Minuten ziehen, bevor man sie abseiht. Wer einen empfindlichen Magen hat, mischt die Walnussblätter mit Kamille und lässt den Tee nicht so lange ziehen. Die Tagesdosis von 3-6 g Blättern sollte für die innerliche Anwendung bei Erwachsenen nicht überschritten werden. Im Allgemeinen wird der Tee für die Dauer der akuten Beschwerden getrunken. Für die äußerliche Anwendung, zum Beispiel als Umschlag, gilt diese Beschränkung nicht.

Hinweis: Erkrankungen mit unklaren Durchfällen und Fieber sollten immer durch den Hausarzt abgeklärt werden. Das dient dem allgemeinen Schutz vor der Ausbreitung von Infektionskrankheiten und schützt auch Sie selbst.



Der Schlehdorn – Heilungsbeschleuniger mit Vitamin C

Ab Ende März blühen die Schlehensträucher und sehen aus der Ferne betrachtet wie ein weißes, duftiges Wolkenband entlang der Hecken aus. Diese schützen den Boden vor Erosionen. Im Mittelalter grenzten die dornenbewehrten Sträucher der Schlehen vielerorts Felder und Grundstücke ab. Fürchteten sich doch die Eigentümer der Flurstücke vor wilden Tieren, fremden, plündernden Horden und anderen bösartigen Eindringlingen. Weil die Bevölkerung an die wehrhafte Kraft der Dornensträucher glaubte, entstanden aus dem Holz des Schlehdorns schutzwirksame Gehstöcke, die jeder mitnehmen sollte, der den beschützenden Hof verließ. Die Dornen der Schlehe verschlossen früher die Wurstdärme. Des Weiteren beschrieb um 1100 n. Chr. der Mönch Theophilus die Herstellung der haltbaren, rotbraunen Dornrindentinte durch Einweichen der Triebe und Kochen mit Wein. Wer einmal im Herbst in die blauen, bereiften Schlehenfrüchte beißt, vergisst den stark zusammenziehenden, säuerlich-herben Geschmack nicht mehr. Mit den vitaminreichen Früchten ernährten sich bereits die Bewohner der Pfahlbauten aus der Jungsteinzeit. Zumindest lassen archäologische Schlehenkernfunde darauf schließen. In der Mitte des vergangenen Jahrhunderts vor dem Wirtschaftsaufschwung dienten die Schlehen der naturkundigen ärmeren

Bevölkerung als wertvolle Vitaminquelle und Nahrungsergänzung. Heute sammeln Schlehenliebhaber die Beeren für Schlehengelee, wohlschmeckende Liköre, Weine und Schlehensaft. Mehr zur Schlehe siehe auch Seite 64.

Wirkung und Anwendungen

Während man die Blüten der Schlehe als mildes Abführmittel verwendet, kommen zur Stärkung des Immunsystems eher die Früchte in Betracht. Der hohe Gehalt an Vitamin C verbessert die Eisenresorption im Körper, hilft bei der Wundheilung, fängt freie Radikale und ist an der Hormonproduktion beteiligt. Das hilft dem Körper, schneller mit Infektionen fertig zu werden und sich besser vor ihnen zu schützen. Die enthaltenen Gerbstoffe heilen Entzündungen im Mund- und Rachenbereich. Wer die Schlehe nicht selbst sammeln will, um daraus Saft zu machen, kann auf das flüssige Schlehenelixier der Firma Weleda zurückgreifen. Die Schlehe wirkt erwärmend auf den ganzen Organismus und kräftigt bei Erschöpfung und Eisenmangel. Wie viele Rosengewächse enthält die Schlehe besonders in den Kernen Amygdalin und sollte daher nicht in großen Mengen konsumiert werden. Die Schlehe ist auch als homöopathische Arznei im Handel. Hier wird sie gerne bei Erschöpfungszuständen eingesetzt.

Schlehenensaft

Zutaten

- 1 kg gewaschene, mehrere Wochen gefrostete Schlehen
- Honig

Zubereitung

- 1. Tag:** Schlehen im Topf knapp mit Wasser bedecken und aufkochen. Den Ansatz mit den Früchten einen Tag zugeeckt ziehen lassen.
- 2. Tag:** Die abgeseibte Flüssigkeit aufkochen und wieder über die Schlehen gießen. Das Ganze erneut einen Tag ziehen lassen.
- 3. Tag:** Alles durch ein reines Baumwolltuch gießen und die Schlehen ausdrücken. Flüssigkeit nach Belieben mit Zucker oder Honig süßen (auf 500 ml Saft etwa 200 g Honig). Alles kurz aufkochen und in saubere ausgekochte Gläser abfüllen, verschließen, kühl lagern und zügig verbrauchen.

Foto: Gettyimages.de/ton_Redding, olfalf

Die Brennnessel – eine bewaffnete Amazone

Wer einmal als Kind nur mit Badehose bekleidet in die Brennnesseln (*Urtica dioica*) gefallen ist, wird dies sicher sein Leben lang nicht vergessen. Wahrscheinlich hat jeder von uns die spitzigen wehrhaften Brennhaare schon einmal kennengelernt. Diese beinhalten unter anderem Ameisensäure und sind verantwortlich für die schmerzhaften Quaddeln, die nach einer Berührung entstehen.

Die Brennnessel bietet eine Kinderstube für zahlreiche Schmetterlingsarten und Insekten, sie liebt gedüngte Plätze und ergibt ein wunderbares Wildgemüse. Die Früchte, die ab dem Sommer an der weiblichen Pflanze hängen, schmecken nussig, sind bekömmlich und galten schon im Mittelalter als Aphrodisiakum. In Klöstern verbat man deshalb den Konsum der kleinen Brennnesselnüsschen. Namen wie Donnernessel lassen erahnen, als wie machtvoll die Brennnessel betrachtet wurde. Glaubte man doch früher, dass die Brennnessel bei aufziehenden Gewittern schnell ins Feuer geworfen, zerstörerische Kräfte umlenken könne.

Wirkung und Anwendungen

Die Brennnessel können wir uns nicht aus der Küche wegdenken – so viele Vorzüge hat sie. Sie versorgt uns unter anderem mit Eisen, Kieselsäure, Kalium, Kalzium und viel Vitamin C. Sie macht uns stark und hilft uns, besser mit Stress fertig zu werden – auch wegen ihrer Früchte, die wertvolles Vitamin E, Linolsäure und viel fettes Öl enthalten. Brennnesselsamen schmecken lecker im Müsli oder im Joghurt. Im Herbst ist die beste Sammelzeit, wenn wir sie nicht im Kräuterfachhandel kaufen. Die Brennnessel ist gut für Menschen, die schüchtern sind und sich nicht trauen, auch

mal zu widersprechen. Das Kraut zeigt immunmodulierende und anti-entzündliche Wirkung, indem es die T-Lymphozyten und Makrophagen beeinflusst. Daher lässt es sich gut bei Magen-Darm-Entzündungen oder Erkältungskrankheiten einsetzen. Zur Anwendung kommt die Brennnessel als Tee, Gemüse und Frischsaft, etwa von der Firma Schoenenberger. Dazu gibt es Fertigpräparate aus der Apotheke.



Tipp:
Junge Brennnesselblätter lassen sich oft schon ab Anfang März an geschützten Plätzen finden

PROPOLIS – DIE BIENENARZNEI



Bienen benutzen Propolis, um ihren Bienenstock abzudichten und Krankheitserreger abzutöten. Sie sammeln das Harz von Knospen, das im Bienenstock zu einer klebrigen Mischung aus Harz, Bienenspeichel, Bienenwachs, ätherischem Öl und Vitaminen verarbeitet wird. Der Imker sammelt bei der Honigernte das Kittharz, um die wertvollen Stoffe mit 96%-igem Weingeist herauszulösen. Die nach Honig duftende Propolis-Tinktur lindert Halsentzündungen und lässt sich gegen Erkältungen und andere Infekte einsetzen. Gute Propolis-Produkte gibt es in Apotheken, etwa von Hanosan, in Naturkostläden & beim Imker. Täglich 10-15 Tropfen auf einem Löffel Honig, im Joghurt oder auf einem Stück Brot. In Wasser setzt sich das Harz am Glas fest und geht nur schwer ab.

Der Meerrettich – krampflösendes Antibiotikum

Zum Weinen bringen uns nur die frisch geriebenen Wurzeln des weiß blühenden Kreuzblütengewächses. Die scharfwürzige, walzenförmige Wurzel schiebt sich bis zu 40 cm in die Tiefe und überdauert den Winter. Im Frühjahr treiben aus der rübenartigen Wurzel glänzend wellige Grundblätter, die bis zu einem Meter hoch wachsen. Einmal im Garten etabliert, breitet sich der Meerrettich ungeniert aus. Geerntet wird von September bis April, sofern der Boden nicht gefroren ist. Schon Hildegard von Bingen kombinierte die scharfe Wurzel mit Galgant bei Herzleiden. Heute noch als Hausmittel gebräuchlich, wärmt und durchblutet die frisch geriebene Wurzel äußerlich als dünne Auflage bei Muskelschmerzen oder bei Husten als Brustauflage. Dazu die geriebene Wurzel in ein größeres Stofftaschentuch einschlagen und mit der dünnen Stoffseite nach unten für etwa 5-10 Minuten auf die Haut legen. Danach die betroffene Stelle gut abwaschen und eincremen.

Wirkung und Anwendungen

Die Senfölglycoside des Meerrettichs (*Armoracia rusticana*) sind am besten in frischem Zustand wirksam, da sie sehr flüchtig sind und beim Trocknen oder Kochen leicht verloren gehen. Frisch geriebener Meerrettich ist sehr scharf und wirkt bakterizid, antiviral, gegen Pilze und durchblutungsfördernd. Die innerliche Anwendung dieses natürlichen Antibiotikums empfiehlt sich bei Erkältungskrankheiten, die mit Husten, Schnupfen und Nasennebenhöhleninfekten einhergehen. Dabei haben seine Wirkstoffe bei feststehendem Husten auch

einen krampflösenden Effekt. Aber nicht nur bei Erkältungen der oberen Atemwege ist der Meerrettich ein zuverlässiger Helfer, sondern auch bei Harnwegsinfekten. Frisch geriebener Meerrettich ist sehr scharf, milder ist er mit etwas Honig vermischt. Für eine längere Einnahme eignet er sich nicht, da dies zu Magen-Darm-Störungen führen kann. Dafür gibt es Arzneimittel in der Apotheke, wie das Angocin von Repha.

► Die Autorinnen

- Angelika Franke, www.franke-naturheilpraxis.de
- Hildegard Riedmair, www.unkraut-wildkraut.de

► Literatur

- Herbert Lippert, *Lehrbuch Anatomie, Urban und Fischer, 2011*
- Stefan Silbernagel, *Agamemnon Despopoulos, Taschenatlas Physiologie, Thieme Verlag, 2007*
- Siegfried Bäumler, *Heilpflanzenpraxis heute, Urban und Fischer, 2007*
- Ursel Bühring, *Praxislehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Sonntag Verlag, 2005*
- Dr. med. Gerhard Madaus, *Lehrbuch der biologischen Heilmittel, Georg Thieme Verlag, 1938*
- Margret Madejsky, *Lexikon der Frauenkräuter, AT Verlag, 2010*
- Susanne Fischer-Rizzi, *Himmlische Düfte, Hugendubel Verlag, 1991*
- Susanne Fischer-Rizzi, *Medizin der Erde, Irisiana Verlag, 1993*
- Susanne Fischer-Rizzi, *Blätter von Bäumen, Irisiana Verlag, 1993*
- Volker Fintelmann/Rudolf Fritz Weiss: *Lehrbuch Phytotherapie, Hippokrates Verlag, 2006*
- Annegret Sonn: *Wickel und Auflagen, Georg Thieme Verlag, 2010*
- Margot Spohn, *Dietmar Aichele, Marianne Golte-Bechtle, Roland Spohn: Was blüht denn da?, Verlag Kosmos, 2008*
- Doris Laudert: *Mythos Baum, BLV Verlagsgesellschaft, 2004*
- www.essbare-wildpflanzen.de/magazin-1611-eri.pdf

► Bezugsquellen

- www.phytofit.de, Kräuterfachversand
- www.repha.de, Hersteller von Angocin
- www.schoenenberger.com, Hersteller von Pflanzenfrischsäften
- www.cellagon.de, Pflanzliche Mikronährstoffkonzentrate
- www.lavita.de, Pflanzliches Vitaminkonzentrat
- www.orthomol.de, Mikronährstoffhersteller
- www.weleda.de, Heilpflanzensäfte
- www.hanosan.de, Propolis

