

Kräuter aus dem eigenen Garten oder vom Balkon können nicht nur ihre Mahlzeiten schmackhafter machen. Es gibt in unserer heimischen Flora auch eine Fülle von wertvollen Heilkräutern, die unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden dienen. Eigene Kräuter anzupflanzen, ist also auch ein Stück Unabhängigkeit von multinationalen Pharmakonzernen und von einer immer restriktiveren Gesundheitspolitik, die am liebsten die Naturheilkunde vollkommen aus unserem Leben verbannen will. Siegrid Hirsch stellt uns hier einige bekannte Gewürzpflanzen vor, die auch als Heilkräuter wertvolle Dienste leisten. fb

Was Küchenkräuter alles können

Heilsames aus Ihrem Garten oder Ihrer Fensterbank

Siegrid Hirsch





Basilikum. Er läßt sich zwar selbst ansäen, wird aber besser im Topf gekauft. Er liebt es etwas sonniger und wärmer, weshalb er auf der Fensterbank in leichter Erde am besten gedeiht. Basilikum kann weder stauende Nässe noch Wurzeltrockenheit vertragen. Man erntet immer nur einzelne Blättchen.

Basilikum ist ein appetitanregendes, verdauungsförderndes, milchvermehrendes, hustenstillendes, nervenberuhigendes, schlafförderndes und schweißtreibendes Kraut. Man sagt ihm auch eine potenzstärkende Wirkung nach. Das Kraut hilft, Salz einzusparen, und ist aus der italienischen Küche nicht wegzudenken. Basilikum in Verbindung mit Borretsch heitert traurige Gemüter auf.

Für einen Basilikumtee wird ein 1 Teelöffel Kraut mit ¼ l kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen. Er wird als Fieber- oder Schwitztee angewendet und bei Magen- und Verdauungsstörungen, Verstopfung, Schlaflosigkeit, Blähungen und Krämpfen eingesetzt. Basilikumwein reinigt Brust und Lunge von altem Schleim und nimmt Husten, das Atmen wird erleichtert.

Der Tee sollte aber nur in kleinen Mengen genossen werden. Bei Bedarf 1 Tasse, oder kurmäßig 2 Tassen pro Tag trinken.

Bohnenkraut stärkt den Magen und die Verdauung allgemein, kräftigt das Herz, wirkt blähungstreibend, entzündungshemmend und beeinflusst die Stimmung positiv. Schon der Name zeigt,



© Markus Hagenlöcher

daß es sich hier um ein Beikraut zu Hülsenfrüchten handelt, ursprünglich sicher zu den schwer verdaulichen Saubohnen. Als Pfefferkraut war es der heiligen Hildegard und natürlich vielen Hausfrauen bekannt, die sich in Notzeiten Bohnenkraut als Pfeffersersatz pflückten. Heute setzt man es in der Schonkost auf dieselbe Weise ein. Wer also aus Gesundheitsgründen Salz sparen muß, mischt Bohnenkrautpulver ins Essen, das gibt Geschmack - auch ohne Salz zu verwenden.

Der Tee, vermischt mit Wein und Honigwasser, ist ein gutes Mittel bei schwerem Atem und Husten, der sich nicht lockern will. Ein Sud aus frischen oder getrockneten Blättern hilft bei Magenkrämpfen, Koliken, Erbrechen, Mund- und Halserkrankungen und bei Erkältungssymptomen.

Dazu 2 Teelöffel Bohnenkraut (getrocknet oder frisch) mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und etwa 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. 2 Tassen pro Tag sind ausreichend.

Ausgepreßter Bohnenkrautsaft, in die Ohren geträufelt, vertreibt quälende Ohrenschmerzen.

Bei Asthmaanfällen kann eine Inhalation der Bohnenkrautdämpfe beruhigend wirken, wie die Pflanze überhaupt die Eigenschaft besitzt, das Gemüt zu entspannen und aufzuheitern. Sie ist also ähnlich wie der Borretsch geeignet, die Stimmung in den trüben Monaten wieder zu heben.

Dill wirkt appetitanregend, magenstärkend, blähungstreibend, milchvermehrend, schlaf- und verdauungsfördernd und krampflösend.

Dill gehört, genauso wie auch Kümmel, Fenchel und Anis, nur in etwas sanfterer Weise wirkend, zu den reinigenden Heilkräutern, den so genannten Karminativa. Das sind Pflanzen, die die Muskulatur des Magen-Darmtraktes entkrampfen und gegen Bakterien vorgehen. Die Körner der vier genannten Kräuter

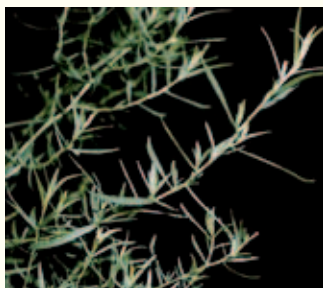


sind gleichermaßen Heilmittel und Gewürz, die Übergänge sind fließend. Überhaupt üben die meisten Gewürze einen nicht zu unterschätzenden Einfluß auf den Verdauungstrakt aus und damit auch auf Herzrätigkeit und Blutdruck. Dies ist in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen festgehalten. Dillspitzen, Knospen und auch Dillblüten schmecken fein und würzig. Kraut und Blüthen haben magenberuhigende und entzündungshemmende Wirkung. Vor allem aber beruhigt Dill angegriffene Nerven und bekämpft Unruhe. In der Küche werden sowohl Samen als auch junge Blätter verwendet.

Dill in Form von Würze oder Tee regt den Appetit an und beseitigt Blähungen. Er wirkt harntreibend, beruhigend und hilft gegen Schlaflosigkeit. Dilltee lindert die Beschwerden bei Kehlkopfentzündungen und Halsweh, auch zum Gurgeln ist er zu verwenden.

Für den Tee 1 Teelöffel Dillsamen oder Sproßspitzen mit 1 Tasse kochendem Wasser aufgießen. 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich nach den Mahlzeiten sind ausreichend. Dilltee ist harntreibend und auswurffördernd. Ungesüßt getrunken ist der Tee auch bei Schluckauf und Brechreiz hilfreich.

Der Samenabsud eignet sich für ein Fußbad als Einschlafhilfe, das nicht nur angenehm duftet, sondern sich tatsächlich als ausgesprochen schlaffördernd erweist.



Estragon wird in der Regel nicht aus Samen, sondern aus Stecklingen gezogen. Es handelt sich um eine winterharte Staude, die bis 1,5 m hoch wird – ein bißchen zu hoch für den Blumentopf. Wer sie also nicht auf dem Balkon, im Wintergarten oder gar im Freiland halten kann, sollte rechtzeitig Stecklinge

abnehmen, um selbst neue Pflanzen anzuziehen. Der Boden muß ausgesprochen nährstoffarm sein, also leicht und sandig, mit einer dicken Drainageschicht aus grobem Kies.

Estragon ist appetitanregend, verdauungsfördernd und harntreibend. Seine appetitanregende Wirkung beruht auf dem ätherischen Öl, das mit seinem Bitterstoffgehalt schon von der Mundschleimhaut aus die Magensaftbildung verstärkt. Estragon hilft auch bei der Verdauung und fördert den Gallenfluß. In der Volksmedizin ist Estragon ein Heiler bei Nierenträgheit, Magenschwäche und Blähungen. In Form von Öl hilft er bei Rheuma und Muskelkrämpfen. Tees aus Blüten und Blättern unterstützen die Nierenfunktion, ausschließlich Blättertee verwendet man zur Magenanstregung. So kann der fette Weihnachtsbraten besser verdaut werden. Für den Estragontee wird 1 Teelöffel Kraut mit ¼ l kochendem Wasser übergossen und nach 10 Minuten abgeseiht und getrunken.

Kerbel ist blutreinigend, regt den Stoffwechsel an, wirkt entgiftend und wassertreibend.

Das Doldengewächs riecht nach Anis und hat im Frühsommer weiße Blütenstände. Wenn man immer wieder von den Pflanzen erntet, wird die Blüte hinausgeschoben. Da Kerbel eine kurze Entwicklungszeit von etwa acht Wochen besitzt, sollte man im Abstand von zwei Wochen immer wieder nachsäen,



dann hat man bis in den Winter hinein Kerbel zur Verfügung. Das Kraut sollte für frische Anwendungen stets vor der Blüte geerntet werden, später ist es nicht mehr so zart. Für den Kerbeltee 1 Teelöffel getrocknetes (oder 2 Teelöffel frisches) Kraut mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Für eine Entgiftungskur 3 Tassen täglich über 2 Wochen trinken.

Melisse ist ein ähnlich sonnenliebendes Kraut und verlangt etwas nährstoffreichere Erde und ein bißchen Dünger.

Melisse wirkt krampflösend, beruhigend, nervenstärkend und schlaffördernd; eine Wirkung, die man bereits vom allseits

bekanntem Melissengeist kennt. Das Kraut wirkt aber auch magenstärkend und schweißtreibend, regt Leber und Galle an und kräftigt den gesamten Organismus. Die Melisse bleibt lange grün und kann ohne Probleme den ganzen Winter geerntet werden. Der Tee hilft bei Stauungskopfschmerz, nervösem Erbrechen und nächtlichem Herzklopfen. Wenn die Stimmung wegen des fehlenden Tageslichts zusehends sinkt, kann Melisse auch hilfreich sein, denn sie stärkt schwachen Nerven und lindert Depressionen und Angstzustände. Wer einen nervösen Magen hat und mit Einschlafproblemen kämpft, kombiniert Melisse mit 1 Löffel Honig.

Immer dann, wenn es durch Überarbeitung, Reizüberflutung, Streß oder psychische Probleme zu Herzneurosen, Herzbeschwerden, Darm- und Unterleibskrämpfen oder anderen psychosomatischen Störungen kommt, ist Melisse das Mittel der Wahl.

Für den Melissentee 2 Teelöffel der Blätter mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen Tee pro Tag für eine Kur, oder 1 Tasse bei Bedarf, z. B. Schlaflosigkeit (hier besser 3 Teelöffel aufgießen!), ist ausreichend.

Auch ein Vollbad wirkt ausgleichend und ist übernervösen Menschen zu empfehlen. Man kocht eine Handvoll Melisse in einem Liter Wasser auf, läßt einige Minuten ziehen, seiht ab und fügt die Flüssigkeit dem Badewasser zu.

Ätherisches Melissenöl kann man tropfenweise als Einreibung auf Nacken, Schläfen und Stirn verwenden – das vertreibt Kopfschmerzen. Das ätherische Öl wird durch Wasserdampfdestillation aus der ganzen Pflanze gewonnen. Erfolgt die Destillation mit Weingeist, entsteht der Karmeliter- oder Melissengeist. Ein paar Tropfen im Vollbad lindern Druck im Kopf und helfen gegen Schlaflosigkeit.

Melisseneinreibungen werden bisweilen bei rheumatischen Schmerzen, Gelenkschmerzen oder Neuralgien eingesetzt. Dazu verwendet man die Melissentinktur/-essenz oder den fertigen Melissengeist.

Das wohl beliebteste Würzkraut bei uns ist die **Petersilie**. Es handelt sich um ein ausgesprochen „durstiges“ Gewächs, das heißt, es ist wichtig, daß ihre Wurzeln nicht austrocknen. Staunässe mag sie aber trotzdem nicht. Die Blätter können ständig geerntet werden. Man muß nur darauf achten, daß keine



Pflanze völlig geköpft wird, weil sie sonst eingehen würde. Ein paar Herzblätter müssen ihr verbleiben, damit sie weiter wachsen kann.

Petersilie hat wassertreibende, appetitanregende und krampflösende Wirkung. 100 g frische Petersilie enthalten annähernd 100 mg Vitamin C. In der Volksheilkunde ist sie weniger ein Würz- als ein Heilkraut. Der Wurzel- oder Blätterttee gilt als gutes Mittel bei Blasenerkrankungen, Wassersucht, Nierenbeschwerden und Blähungen. Bei einer Überfunktion der Schilddrüse griff man früher ebenso auf den Tee zurück wie bei anderen Stoffwechselleiden, etwa Gicht und Rheuma. Heute verwendet man Petersilientee immer dann, wenn die Harnwege gründlich durchspült werden sollen und man die Harnausscheidung anregen will, z.B. wegen Harnwegsinfekten oder bei Nierengrieß.

Für den Tee 1 TL Wurzel/Kraut in ¼ l kaltem Wasser aufkochen und nach einer kurzen Ziehzeit abseihen. 2 Tassen pro Tag sind ausreichend. Man kann aber auch mit kochendem Wasser aufgießen und etwa ¼ Stunde ziehen lassen.

Frischer Petersiliensaft aus der Wurzel wird manchmal mit frischem Karottensaft gemixt und ist vitaminreich. 10 Teelöffel Saft pro Tag wirken appetitanregend und erhöhen die Ausscheidungen.

Wenn gestreifte Winterhaut trocken wird und zu Unreinheiten neigt, hilft Petersilienseife, um sie wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dafür 150 g Olivenöl-Seife zerreiben und mit etwa ¼ l starkem Petersilienaufguß in einen Emailtopf geben und über Wasserbad erwärmen, bis die Seife geschmolzen ist. Etwas abkühlen lassen und 2 EL (ca. 25 g) Hafermehl einrühren, mit einigen Tropfen Lavendelöl parfümieren. In geölte Puddingformen gießen und erkalten lassen. Wenn die Seife fest ist, aus der Form nehmen, in Papier verpacken und trocken lagern.



Schnittlauch wächst im Gegensatz zur Petersilie um so besser, je regelmäßiger er geschnitten wird. Natürlich sollte auch er nicht völlig kahl rasiert werden, aber er kann schon einen kräftigen Schnitt vertragen. Er wird sparsamer gegessen als Petersilie, weil er leicht zu Fäulnis neigt.

Will man den Schnittlauch auch nach den Wintermonaten ernten, läßt man ihn am besten an einem geschützten Plätzchen am Balkon überwintern. Dann kann man natürlich nicht davon ernten. Er verträgt Frost gut, da er im Winter das Laub einzieht (Winterruhe). In dieser Zeit sollte der Schnittlauch nicht bzw. nur sehr wenig gegessen werden. So überwinterte Pflanzen treiben im Frühjahr bei günstiger Witterung sofort wieder aus.

Schnittlauch wirkt anregend, fördert den Stoffwechsel, wirkt blutbildend und antibiotisch. Äußerlich angewendet, lindert gequetschter Schnittlauch die Beschwerden bei Rheuma.

Die Geschichte von Kaiser Nero, der seine Stimme mit Hilfe von Schnittlauch geschmeidig hielt, geistert durch mittelalterliche Kräuterbücher. Zweifellos hat er wunderbare Eigenschaften als Appetitanreger und Vitamin- und Mineralstoffspender in fast allen Salat-, Suppen- und Kartoffelgerichten. Er ist aber primär als Würzkräut zu sehen und zu verwenden. Schnittlauch ist ein Verwandter von Knoblauch und Zwiebel und bringt mit seinem schwefelhaltigen ätherischen Öl die Verdauungssäfte auf Vordermann. ■

Wellness und Balance für Mensch und Umwelt

Slim Spurling's Light-Life™ Tools

Geräte
der heiligen
Geometrie



 IX-EL International GmbH

Am Kirchsteig 29, D-86928 Hofstetten, Tel. +49-(0)8196/934325

Fax +49-(0)8196/934175, E-Mail: info@ixelgmbh.de,

www.ixelgmbh.de



KOBER  VERLAG

Über den Sinn des Daseins: Die Bücher von Bô Yin Râ

In den Büchern von Bô Yin Râ geht es nicht um eine neue religiöse Bewegung, es wird keine Gefolgschaft erwartet und nicht einmal ein Glaube ist gefordert. Es geht vielmehr um „... ein Erwecken der lebendigen geistigen Kräfte, die der Erdenmensch auch heute noch in sich selber finden kann ...“.

Mehr über den Autor mit dem befremdlich klingenden Namen, dessen Werk in elf Sprachen übersetzt worden ist, erfahren Sie auf unserer Website oder in unserem Gesamtverzeichnis, das wir Ihnen gerne zustellen.

Kober Verlag AG, Postfach 1051, CH-8640 Rapperswil
www.kober-verlag.com
e-mail: info@kober-verlag.ch