

Der Vergessene

Kraftvoll stoßen die Hufe vom Boden ab, mit geschmeidigen Bewegungen galoppiert die Herde über die Koppel. Der Pferdewirt atmet erleichtert aus.

Als er seine Tiere im vergangenen Jahr auf die Weide brachte, war es bei einigen Tieren zu schweren Koliken gekommen. Dieses Mal konnte er der Erkrankung durch die Zugabe von Andorn im Futter erfolgreich vorbeugen. Aufgrund der verdauungsfördernden Stoffe wirkt das Kraut den schmerhaften Verstopfungen im Pferdemagen entgegen.

Die unscheinbare Staude wächst heute nur noch selten auf Weideland oder an Wegrändern. Vielleicht ist sie deswegen als Heilpflanze für den Menschen beinahe in Vergessenheit geraten. Dabei ist der Andorn eines der ältesten bekannten Arzneikräuter, dessen Einsatz in vielen Kulturen dokumentiert worden ist. So vertrauten schon die Pharaonen auf seine Wirkung als universelles Gegengift. Auch der griechische Heilkundige Dioskurides verabreichte Andorn bei Tierbissen oder verschluckten

Giften. Außerdem empfahl er die eiförmigen Blätter der Staude bei Geschwüren und Ohrenleiden. Vorrangig wurde das Lippenblütengewächs im Mittelmeerraum jedoch bei Atemwegsbeschwerden eingesetzt, beispielsweise behandelte der altrömische Arzt Castor Antonius mit dem Saft der Pflanze Lungenenschwindsucht.

Kelten und Germanen wussten ebenfalls um die Heilkraft des Andorns bei Lungenproblemen. Sie verabreichten ihn außerdem bei Herzschwäche, Menstruationsbeschwerden und Verdauungsstörungen. Im Judentum erfährt Andorn bis heute eine andere Art der Anerkennung. Bei der traditionellen Pessachfeier nehmen jüdische Gläubige die Pflanze als eine von fünf bitteren Kräutern zu sich. Vermutlich leitet



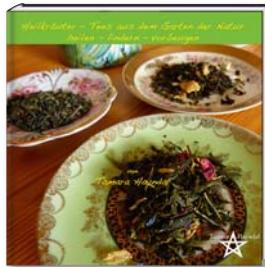
► BUCHTIPP

Heilkräuter – Tees aus dem Garten der Natur

Wenn wir eine Tasse Tee genießen, entfaltet sich die erste Heilwirkung bereits in der Nase. Welche Mischung bei welchem Leid hilft, verrät die Autorin in diesem rundum nutzerfreundlich gestalteten Rezeptbuch.

*Autorin: Tamara Hayndal.
95 Seiten | 8,90 €*

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



ANDORN // MARRUBIUM VULGARE



Befreiende Kombination

Hauptwirkstoffe im Andorn sind Gerb- und Bitterstoffe sowie ätherische Öle. Gerb- und Bitterstoffe

regen die Ausscheidung von Körperflüssigkeiten an, was im Bereich der Atemwege schleimlösend wirkt. Der reichlich enthaltene Bitterstoff Marrubiin wirkt zugleich entkrampfend, fiebersenkend und abwehrstärkend. Außerdem fördert er die Bildung von Verdauungssäften. Eine Vielzahl von Magen-Darm-Beschwerden können auf diese Weise gelindert werden. Da die Gerbstoffe zudem keimhemmend sind, wirkt Andorn auch gegen Durchfall.

»Trinke diesen Trank oft, und der Husten wird weichen«

Hildegard von Bingen
(um 1098–1179)

sich sogar die botanische Bezeichnung »Marrubium« von den hebräischen Wörtern »mar« und »rob« ab, die so viel wie »sehr bitter« bedeuten.

Eben den reichlich enthaltenen Bitterstoffen verdankt der Andorn seine positive Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt und die Atemwege. Sie gilt inzwischen als medizinisch gesichert. Doch während die Pflanze im Mittelalter in allen wichtigen Werken der Klosterheilkunde erwähnt und noch im 16. Jahrhundert von dem Arzt

Paracelsus als »Arznei der Lunge« gepriesen wird, ist sie der modernen Medizin eher unbekannt. Dabei hat sich der Andorn in vielen Anwendungsfällen bewährt. In der

Naturheilkunde wird er bei Asthma, trockenem Husten und Bronchitis empfohlen. Ältere Menschen mit chronischem Husten erfahren durch Andornpräparate eine Kräftigung. Auf-

grund seiner antiseptischen und entzündungshemmenden Eigenschaften eignet sich das Kraut außerdem zum Gurgeln bei Entzündungen. Außerdem helfen die jungen Blätter und Triebe bei Hautverletzungen und Geschwüren. Sogar bei Rückenschmerzen sollen die aufgelegten Blätter Linderung verschaffen. Erste Hinweise, dass Andornextrakte auch zur Gefäßerweiterung

genutzt werden können, müssen noch wissenschaftlich untersucht werden. Doch auch so steht fest, dass die Heilpflanze ein unverdientes Schattendasein fristet. ☺ fre

Bewährt bei ...

... Rückenschmerzen, Leberfunktionsstörungen, Appetitlosigkeit, Darmentzündung, Keuchhusten, chronischer Bronchitis, Gallenleiden, Durchfall, Geschwüren, Atemwegs-erkrankungen, Wunden

auch Brustkraut, Lungengedenk, Gotteshülff oder Marienessel genannt



REGELMÄSSIG IN KLEINEN DOSEN

So schmeckt der Andorn

Obwohl die kleinen weißen Blüten, die sich ab Mai als Scheinquirlen um den Andornstiel bilden, angenehm süßlich riechen, schmeckt die Pflanze scharf und äußerst bitter. Es empfiehlt sich daher, Tee aus Andorn nur kurz ziehen zu lassen und ihn dafür öfter am Tag – gerne versetzt mit Honig oder Süßkraut – zu trinken. Die heilkraftige Wirkung lässt sich auch sehr gut mit Presssäften aus frischem Andornkraut nutzen.



Propolis

der antibakterielle Schutzkomplex der Bienen

Bienen produzieren **Propolis** aus bestimmten Baumharzen und schützen damit ihren Stock vor Bakterien, Viren und Pilzen.

Dem Bienenforscher **Karl Lund Aagaard** gelang es, aus Rohpropolis hochwertige Präparate herzustellen.

Sein spezielles Verfahren ist noch heute unübertroffen.



Auch in der Erkältungszeit:



Husten-Pastillen Zink, Echinacea und Propolis

Mildern den Hustenreiz, unterstützen die Abwehrkräfte
Neuer fruchtig-frischer Geschmack
30 Lutschpastillen - zuckerfrei

Propolis-Mundspray

Befeuchtet die Schleimhäute und verbessert so deren Schutzfunktion. Wirkt lindernd bei Reizungen und Entzündungen. Propolis Mundspay ist auch eine wertvolle Ergänzung der Schutzmaßnahmen in der Erkältungszeit.

Börner GmbH, Bremen
www.bakanasan.de



BAKANASAN

So wertvoll ist Natur!