

BEWÄHRTES AUS DER NATUR *Feige*



# *Kleine Reise* in den Orient

---

Feigen – exotische Früchtchen mit großer Wirkung

---

*Quirliges Treiben, fremde Gerüche, bunte Waren, feilschende Händler – so geht es auf den Märkten Marokkos zu. Die honigsüßen Feigen dürfen hier nicht fehlen.*



**S**eien Sie nicht feige, und essen Sie regelmäßig Feigen! Denn: »Wer jeden Tag drei Feigen isst, wird vom Doktor bald vermisst.« Okay, dieser Spruch entspringt zugegebenermaßen den eigenen Gedanken. Doch bei allem, was die orientalischen Früchte so können, ist der Satz so abwegig nicht. Und nicht ohne Grund gehören Feigen im ganzen Mittelmeerraum bis in die Türkei und nach Nordafrika bis heute zu den Grundnahrungsmitteln. Wer jemals über einen der Märkte in Marokko oder der Türkei geschlendert ist, hat Feigen und allerlei anderes Obst wie Datteln und Aprikosen an jeder Ecke gesehen. Wenn man zu Hause eine arabische Tajine mit Feigen und Datteln nachkocht, fühlt man sich gleich erinnert an quirliges Treiben, fremde Gerüche, bunte Waren und feilschende Händler, wie man sie in den Souks von Marokko erlebt hat.

Der Feigenbaum, botanisch *Ficus carica*, zählt zu den Maulbeerbaumgewächsen und wird bis zu 15 Meter hoch. Feigen werden schon seit biblischen Zeiten zu Heilzwecken genutzt und sind damit wohl das älteste Obst mit medizinischem Potenzial. In Gezer, einer antiken Stadt zwischen Jerusalem und Tel Aviv, fanden Archäologen getrocknete Feigen aus der Zeit um 5.000 v. Chr. Seit Tausenden von Jahren also verwenden Menschen Feigen bereits als Nahrungs- und Heilmittel. Sie wurden frisch gegessen, getrocknet oder zu Fladen gepresst. ➤



#### WERTVOLL

Zu den Inhaltsstoffen der Feige gehören verdauungsfördernde Enzyme, bakterientötende Substanzen, Ballaststoffe und eine gute Kombination aus Vitaminen und Mineralstoffen.

## Freetox® von Salus: Erlebe ein ganz neues Ich

**NEU!** mit Gerstengras und Birke



DE-ÖKO-003

**Freetox® Gerstengras-Birke** gibt es als:  
Elixier, Kapseln und Tee

mehr Infos zu den neuen Produkten unter: [www.salus.de](http://www.salus.de)



Sowohl für arme wie auch für reiche Menschen gehörten sie zur täglichen Ernährung. In der Antike wurden sie mit gerösteten Sesamsamen, Anis, Fenchel und Kümmel zu Knödeln geknetet, in Feigenblätter gelegt und in Tonkrügen aufbewahrt. Heute genießen wir sie pur als Snack für zwischendurch, sie haben ihren festen Platz aber auch in verschiedensten Gerichten. Sie schmecken köstlich beispielsweise in süßen Müslis, bunten Salaten und orientalischen Tajinen. Rezepte mit Feigen gibt es unendlich viele, einige besonders leckere finden Sie auch in der Rezeptstrecke dieser »natürlich«.

## Frische und getrocknete Feigen liefern sehr viel Energie

Kommen wir zu den heilenden Wirkungen. Der Medizinjournalist Klaus Oberbeil sagt: »Die vielen Samenkörnchen in den Feigen wirken als Ballaststoffe im Darm. Mit ein paar Feigen täglich tun Sie mehr für eine gesunde Darmflora als mit jedem anderen Lebensmittel oder mit Pillen.« Die positive Wirkung der Früchtchen auf den Darm ist dabei aber nur der Anfang ... Wer täglich zwei bis drei frische Feigen isst, wird zudem mit

mehr Energie belohnt. Bereits von den alten Griechen heißt es, dass sie Feigen aßen, um sportliche Höchstleistungen vollbringen zu können. Auch nach Krankheiten kamen die Früchte auf den Tisch beziehungsweise in den Mund, um schneller wieder zu Kräften zu gelangen.

Wie viel Gesundheit steckt denn in den kleinen Früchtchen? Zunächst muss man zwischen frischen und getrockneten Feigen unterscheiden – beide haben ihr Gutes. In frischen Feigen stecken 60 Kalorien pro 100 g. Die gleiche Menge an getrockneten Feigen sind da schon eine Kalorienbombe, schlagen sie doch mit rund 240 Kalorien zu Buche. Dafür enthalten sie aber auch bereits 13 g Ballaststoffe (frische Feigen 2 g), 470 mg Kalium, 200 mg Calcium, 100 mg Phosphor, 70 mg Magnesium sowie 3 mg Eisen. Werte, die zwischen 30 und 50 Prozent unseres jeweiligen Tagesbedarfs an diesen wichtigen Mineralstoffen decken. Die Vitamine E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub> stecken zudem in den wertvollen Früchten. Bei diesen Zahlen ist es sinnvoll, das morgendliche Müsli mit einigen klein geschnittenen Trockenfeigen aufzupeppen. Wer im Laufe des Tages im körperlichen Tief steckt, sollte immer ein paar Feigen in der Hinterhand haben. Ob frisch oder getrocknet ist da schon fast egal – Energie liefern schließlich beide. ♡ abe



## Nicht feige sein – Feigen essen!



### Eingelegte Feigen

500 g frische Feigen vierteln, mit Zitronensaft beträufeln, kurz ziehen lassen. Früchte mit 500 g Zucker und 1 Zimtstange in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 15 Min. köcheln. Als Dessert zu Eis.

### Feigensenf

4 frische Feigen klein schneiden, in einen Topf geben, mit 200 g Zucker vermengen, 100 g Dijon-Senf unterrühren und 200 ml Apfelsaft dazugießen. Alles 3 Min. köcheln, dann pürieren.

### Feigen mit Käse und Brot

6 Laugenstangen-Scheiben rösten. 2 frische Feigen in Scheiben schneiden und auf die Brote legen. Darüber je 1 Scheibe eines würzigen Weichkäses (z. B. Taleggio). Darauf je 1 TL Feigensenf (s. o.) geben.



1



2



3

## Einfaches Hausmittel

### BRINGT DEN DARM IN SCHWUNG

- 1 **Pural »Lerida Feigen«:** Wohlschmeckend und mild im Geschmack. Sie eignen sich pur, in Müslis oder Süßspeisen. [www.pural.bio](http://www.pural.bio)
- 2 **Sanatura »Feige + Pflaume Fruchtwürfel«:** Mit quellfähigen Ballaststoffen und Calcium für eine normale Verdauung. [www.naturawerk.de](http://www.naturawerk.de)
- 3 **Schoenenberger »Manna-Feigen-Sirup«:** Hilft bei Darmträgheit und Verstopfung auf sanfte Art und Weise. [www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)



Siegfried Bäumlér.  
Facharzt für Allgemein-  
medizin in der Buchinger-  
Klinik am Bodensee sowie  
Autor von »Heilpflanzen-  
praxis heute«

### EXPERTENTIPP

## Der Pein ein Ende

Feigen – eine gute Hilfe für den verstopften Darm! Feigen enthalten viele Ballaststoffe und Fruchtzucker, weswegen sie mild abführend wirken. Sie sind eine schonende Hilfe, um den Toilettengang problemloser zu gestalten. Eine hilfreiche Zubereitung ist die Kombination mit Manna, dem gewonnenen Saft aus der Manna-Esche. Der Saft enthält Mannitol, einen Zuckeralkohol, und ist ein mildes Abführmittel. Als Sirup – verwenden Sie beispielsweise den Manna-Feigen-Sirup von Schoenenberger – kann diese Kombination bei Darmträgheit und Verstopfung mit gutem Effekt auf magenfreundliche Weise eingesetzt werden. Und hat man kein fertiges Produkt bei sich, können auch die getrockneten Früchte als kleine Hilfe für das Stuhlproblem verwendet werden. Vier bis fünf getrocknete Feigen sind in eine Tasse Wasser einzuweichen und einzunehmen. Toilettengänge sollten dann keine Pein mehr bereiten.



# Mit Bachblüten Tees entspannt durchs Jahr

Besonders aromatische Kräutertee Kompositionen mit ausgewählten Bio-Bachblüten-Essenzen.



Hilft an anstrengenden Tagen zu entspannen

In 5 Sorten erhältlich

Probieren Sie auch:

## Salus Kraft der Natur Tees



- Mit wertvollen Pflanzeninhaltsstoffen
- Sorgsam ausgesuchte Zutaten
- 7 Sorten



**Salus.** Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.

[www.salus.de](http://www.salus.de)