

Claudia Ritter

Heimische Nahrungspflanzen als Heilmittel

Gemüse, Früchte und Getreide – von Ackerbohne bis Zwiebel
Pflanzenkunde, Heilanwendungen und Rezepte



A T VERLAG

Heimische Nahrungspflanzen als Heilmittel



Claudia Ritter

Heimische Nahrungspflanzen als Heilmittel

**Gemüse, Früchte und Getreide – von Ackerbohne bis Zwiebel
Pflanzenkunde, Heilanwendungen und Rezepte**

AT Verlag

Hinweis

Dieses Buch wurde sorgfältig erarbeitet, und alle Angaben wurden nach bestem Wissen überprüft. Informationen zur Selbsthilfe und zum Genuss von Pflanzen erfolgen ohne Gewähr. Für eventuelle Nachteile, die aus den Hinweisen des Buches erwachsen könnten, übernehmen weder die Autorin noch der Verlag eine Haftung. Bei gesundheitlichen Problemen wird die Konsultation eines Spezialisten empfohlen. Jede Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

© 2013

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Diane Zilliges, Murnau

Fotos: Claudia Ritter

Gestaltung und Satz: AT Verlag

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

ISBN 978-3-03800-132-4

www.at-verlag.ch

eBook-Herstellung und Auslieferung:

Brockhaus Commission, Kornwestheim

www.brocom.de

Inhaltsverzeichnis

Die Idee zu diesem Buch
Evolution und Ernährung in Mitteleuropa
Die pflanzlichen Wirkstoffe

Die Pflanzen von A bis Z

Ackerbohne (*Vicia faba*)
Amarantarten (*Amaranthus* spp.)
Ampfer (*Rumex* spp.)
Apfel (*Malus domestica*, *Pirus malus*)
Berberitze (*Berberis vulgaris*)
Birne (*Pyrus communis*)
Bohnenkraut (*Satureja hortensis*, *Satureja montana*)
Brennnessel (*Urtica dioica*)
Brombeere (*Rubus fruticosus*)
Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*)
Dill (*Anethum graveolens*)
Dinkel und Grünkern (*Triticum spelta*)
Dost, Echter (*Origanum vulgare*)
Eberesche (*Sorbus aucuparia*)
Eberraute (*Artemisia abrotanum*)
Einkorn (*Triticum monococcum*)
Emmer (*Triticum dicoccum*)
Erbse, Gartenerbse (*Pisum sativum*)
Erdbeere (*Fragaria* × *ananassa* und *Fragaria vesca*)
Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
Gartenmelde (*Atriplex hortensis*)
Gemüsekohl (*Brassica oleracea*)
Gerste (*Hordeum vulgare*)
Giersch (*Aegopodium podagraria*)
Gurke (*Cucumis sativus*)
Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*)
Hafer (*Avena sativa*)
Haferwurz (*Tragopogon porrifolius*)
Hagebutte (*Rosa canina*)

Hasel (*Corylus avellana*)
Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)
Himbeere (*Rubus idaeus*)
Hirse (*Panicum miliaceum*)
Holunder (*Sambucus nigra*)
Honig
Hopfen (*Humulus lupulus*)
Johannisbeere, Rote und Schwarze (*Ribes rubrum*, *Ribes nigrum*)
Karotte (*Daucus carota*)
Kartoffel (*Solanum tuberosum*)
Kirsche (*Prunus avium*)
Knoblauch (*Allium sativum*)
Kopfsalat (*Lactuca sativa*)
Kümmel (*Carum carvi*)
Kürbis, Gartenkürbis (*Cucurbita pepo*)
Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
Lein (*Linum usitatissimum*)
Liebstöckel (*Levisticum officinale*)
Linsen (*Lens esculenta*/*Lens culinaris*)
Lorbeer (*Laurus nobilis*)
Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)
Mangold (*Beta vulgaris* var. *cicla*)
Meerrettich (*Armoracia rusticana*)
Pastinake (*Pastinaca sativa*)
Petersilie (*Petroselinum crispum*)
Pfefferminze (*Mentha x piperita*)
Pfirsich (*Prunus persica*)
Pflaumen und Zwetschgen (*Prunus domestica*)
Pilze
Porree, Lauch (*Allium porrum*)
Portulak (*Portulaca oleracea*)
Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*)
Quitte (*Cydonia oblonga*)
Radieschen (*Raphanus sativus* var. *sativus*)
Rettich (*Raphanus sativus*)
Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*, *Rheum palmatum*)
Roggen (*Secale cereale*)
Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)
Rote Bete (*Beta vulgaris* var. *curenta rubra*)
Salbei (*Salvia officinalis*)

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*)
Schlehe (*Prunus spinosa*)
Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)
Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica*)
Sellerie (*Apium graveolens*)
Senf, Weißer (*Sinapis alba*, *Brassica alba*)
Sonnenblume (*Helianthus annuus*)
Stachelbeere (*Ribes uva-crispa*)
Thymian (*Thymus vulgaris*)
Wacholder (*Juniperus communis*)
Walnuss (*Juglans regia*)
Wegericharten (*Plantago* spp.)
Wegwarte (*Cichorium intybus*)
Weintraube (*Vitis vinifera*)
Weißkohl (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *alba*)
Weizen (*Triticum aestivum*)
Wermut (*Artemisia absinthium*)
Wurzelpetersilie (*Petroselinum Radix*)
Zwiebel (*Allium cepa*)

Anhang

Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung
Überblick über bedeutende alte Naturheilärzte, Botaniker und ihre Schriften
Indikationsverzeichnis
Literaturverzeichnis
Bezugsadressen für Saatgut, Pflanzen, Kräuter und Arzneien
Dank



Die Idee zu diesem Buch

»Am Anfang war das Wort.«

Johannes 1, 1

Die Fragen nach Heil und Heilung, nach Glück, Gesundheit, Wohlbefinden und Sicherheit sind so alt wie die Menschheit selbst. In allen Epochen der Geschichte haben Nahrungspflanzen sowohl in der Heilkunde als auch in Mythologie und Religion eine Rolle gespielt; seit dem Sesshaftwerden der Menschen auch in der Landwirtschaft, den Küchen aller Nationen, der Philosophie und der Kunst.

Die Idee dieses Buches ist eine ganzheitliche Betrachtung heimischer Nahrungspflanzen, wobei der Schwerpunkt auf die Heilwirkung gesetzt wurde. Jedoch fließen auch Aspekte aus Mythologie, Religion und Brauchtum, Philosophie, Poesie, Märchen, Kunst und Kulinarik mit ein. Altes Heilwissen, das vor allem auf Intuition, Beobachtung und Erfahrung beruht, bildet das Fundament unseres heutigen Denkens, das mit den ernährungsmedizinischen Erkenntnissen der Neuzeit verbunden werden soll. Dabei dürfen letzte Geheimnisse auch unerforscht bleiben.

»Lasst eure Nahrung eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Nahrung sein.« Dieser Satz des Begründers der wissenschaftlichen Medizin, Hippokrates von Kos, ist leider fast in Vergessenheit geraten. Heute stehen Tradition, Glauben und Volksmedizin oft im Widerspruch zu Wissenschaft und experimentellen Untersuchungen. Auch werden Medizin und Nahrung häufig als zwei voneinander getrennte Elemente betrachtet. Doch jede Form von Nahrung wird verstoffwechselt und wirkt damit in irgendeiner Form auf jede Körperzelle.

Die Felder, Wiesen und Wälder in Mitteleuropa waren einst reich an Pflanzenschätzen, die an die vorherrschenden klimatischen Verhältnisse angepasst waren. Aber nicht nur die Pflanzen hatten sich angepasst, auch der Mensch und sein komplexes Verdauungs- und Immunsystem sind an genau diese Nahrung angepasst, die die Evolution in einem für uns unüberschaubaren Zeitraum hervorgebracht hat. Im Laufe der Evolution entwickelten Pflanzen Wirkstoffe, um sich vor Fressfeinden zu schützen, resistent gegen Bakterien, Viren, Pilze und UV-Strahlung zu sein, Lock- und Botenstoffe, die auch bei der Fortpflanzung eine wichtige Rolle spielen, oder Gerüst- und Faserstoffe, die selbst Statiker und Architekten staunen lassen. Gerüche verzaubern Parfumeure und die vielfältige Farbenwelt so manch einen Künstler. Neben den Wildformen entstanden ab der Mittleren Steinzeit Kulturpflanzen, deren Auslese weder durch die Vergabe von Patenten, die Züchtung von Hybridsorten, die fortschreitende Monopolisierung auf dem Saatgutmarkt noch durch verantwortungslose

Genmanipulation gefährdet werden darf. Letztendlich waren die vielfältigen Geschmackskomponenten, die Verdauungsfähigkeit und die Heilwirkung entscheidend, wenn aus einer Wildpflanze eine Kulturpflanze gezüchtet wurde.

Die in diesem Buch vorgestellten Nahrungspflanzen werden zum Großteil auch phytotherapeutisch eingesetzt, es liegen aber nicht für alle Pflanzen Monografien vor. Das Fehlen wissenschaftlicher Studien für einen kleinen Teil der vorgestellten Pflanzen ist jedoch nicht als Makel zu betrachten, da diese Pflanzen über die Jahrtausende sowohl als Heil- wie auch als Nahrungspflanzen genutzt wurden und daher die Bevölkerung selbst die größte Langzeitstudie über die Wirkung und Verträglichkeit liefert. Der Schatz an heimischen Nahrungspflanzen ist sicher um ein Vielfaches größer, als er hier gezeigt wird. Es war weder die Absicht, alle wild wachsenden Nahrungs- bzw. Kulturpflanzen vorzustellen, noch ein Kochbuch zu kreieren, sogenannte neueste wissenschaftliche Erkenntnisse darzustellen oder vorgefertigte Diätpläne weiterzugeben. Vielmehr soll hier ein Auszug aus dem unermesslichen Heilschatz einiger heimischer und zum Teil in Vergessenheit geratener Kultur- und Wildpflanzen vorgestellt werden.

Das Buch richtet sich an alle, die einen der vielen medizinischen Berufe ausüben und beratend oder therapeutisch tätig sind. Es richtet sich jedoch auch an alle, die sich für eine ganzheitliche und bewusste Ernährung entschieden haben und als mündige Patienten Eigenverantwortung für ihren Körper übernehmen. Der guten Lesbarkeit halber wurde weitgehend auf eine medizinische Nomenklatur verzichtet.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Freude beim Entdecken der vielfältigen Heilkräfte heimischer Nahrungspflanzen.

Claudia Ritter

Weiden in der Oberpfalz zur Sommersonnenwende 2013

Evolution und Ernährung in Mitteleuropa

»Seht, ich gebe euch alles Grünkraut, das auf der ganzen Erde Samen trägt, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten; dies diene euch als Nahrung.«

Genesis 1, 29

Ernährung in Mitteleuropa vom Beginn der Menschheit bis heute

Durch Knochenfunde konnte die Existenz des *Homo erectus*, des ersten aufrecht gehenden Menschen, vor ungefähr zwei Millionen Jahren in Afrika belegt werden. Durch die Beurteilung der Kieferknochen kann man davon ausgehen, dass er häufig Wurzeln, Früchte und Fleisch von erjagten Tieren als wesentliche Elemente der Nahrungssicherung verzehrte. Er war die erste Menschenart, die den afrikanischen Kontinent verlassen hat, um sich in Europa und Asien anzusiedeln.

Die Altsteinzeit begann vor etwa 600 000 Jahren, und man muss annehmen, dass sich das Leben dieser Jäger und Sammler in Europa überwiegend auf die Beschaffung von Nahrungsmitteln fokussierte. Vermutlich wurde zu Beginn der älteren Altsteinzeit noch alles roh gegessen. Nüsse, Samen, Früchte und Knollen, aber auch Schnecken, Käfer und kleinere Beutetiere dürften die Hauptnahrungsquellen gewesen sein. Grabungsfunde belegen, dass Feuerstellen vor rund 300 000 Jahren genutzt wurden. Dadurch wurde die Nahrung leichter verdaulich, und allmählich verkleinerten sich auch die bislang recht großen Kiefer, sodass die Mundhöhle nun besser geeignet war, um Töne zu artikulieren, woraus sich schließlich die Sprache entwickelte.

Vor circa 150 000 Jahren begann die mittlere Altsteinzeit, die vor etwa 30 000 Jahren endete. Der mit dem Neandertaler verwandte *Homo sapiens* nutzte Feuer und Werkzeuge und organisierte Jagden zur Nahrungsbeschaffung. Er baute aus Fellen, Gehölz und Laub einfache Unterkünfte, hatte aber noch keinen festen Wohnsitz. Das Herdfeuer und die Zubereitung von Nahrungsmitteln waren fester Bestandteil des Lagerlebens. Grünpflanzen, Pilze, Beeren, Wildobst, Nüsse, Eicheln und Insekten waren die Hauptnahrungsquellen des Neandertalers.

Am Ende dieser Zeit vor etwa 35 000 Jahren setzte sich eine andere Form des *Homo sapiens* durch: Der Cro-Magnon-Mensch. Diese Bezeichnung gilt für den anatomisch modernen Menschen, der zwar überwiegend nomadisch lebte, aber bereits erste Siedlungen anlegte. Als Epoche der Cro-Magnon-Menschen gilt die Zeitspanne vom ersten Nachweis von *Homo sapiens sapiens* in Europa vor etwa 40 000 Jahren bis zum

Ende der Altsteinzeit vor circa 11 500 Jahren. Mehrere Klimaschwankungen mit subarktischen Temperaturen bis Mitteleuropa bedrohten das Leben dieser Menschen.

Am Ende der Altsteinzeit vor rund 11 500 Jahren stieg die Temperatur in Mitteleuropa wieder leicht an. Die Beschaffung von Nahrung war nun leichter, die Jagdtechniken waren ausgefeilter, sodass neben der pflanzlichen Nahrung auch Pferd, Hirsch und Elch regelmäßig auf dem Speiseplan standen. Sie wurden nicht nur über dem Feuer gebraten, sondern teilweise auch in Erdgruben gekocht.

Es folgte erneut eine kurze Klimaverschlechterung, bis im Mesolithikum – der Mittleren Steinzeit – von etwa 8000 bis 5500 v. Chr. die Temperaturen wieder anstiegen. Die Menschen waren noch immer überwiegend Jäger und Sammler, aber der Fischfang gewann an Bedeutung. Die Haselnuss wurde so wichtig, dass man vom Getreide der Mittleren Steinzeit spricht (HIRSCHFELDER 2005).

Das Mesolithikum endete etwa 5500 v. Chr. und läutete das Neolithikum ein. Dies brachte eine entscheidende Neuerung: die Sesshaftigkeit mit dauerhaften Siedlungen in Langhäusern, den Anbau von Nahrungspflanzen und die erste Bauernkultur. Die Häuser hatten einen Schlaf- und Vorratsbereich oder Erdgruben zur Lagerung der Ernte. Eine Herdstelle spendete Wärme und Licht und war der Ort für gemeinsame Mahlzeiten. Mit den ersten Haustieren, den Ochsen, konnte man Felder bestellen. Somit wurde die Hauptnahrung deutlich stärker vegetarisch, und erstmals wurden die Weizenarten Einkorn und Emmer feldmäßig angebaut und Brot in unterirdischen Öfen gebacken. Ab dem vierten Jahrtausend vor Christus kamen Nacktgerste und Zwergweizen hinzu. Als Gemüse wurden nur Erbsen und Linsen angebaut, dazu Lein und Mohn als Ölpflanzen. Das Sammeln von Wildfrüchten und Pilzen war noch immer eine wichtige Nahrungsquelle.

Als Jungneolithikum oder Jungsteinzeit wird die Zeit ab etwa 2500 v. Chr. bezeichnet. Die Arbeitsgeräte waren nun nicht mehr nur aus Holz, Knochen oder Stein. Die Verarbeitung von Erzen zu Metall brachte differenzierte Kulturen hervor und Ochsen zogen die ersten aus Metall hergestellten Pflüge, die vorerst nur furchenziehende Haken waren. Kleinere klimatische Veränderungen verdrängten die Weizenarten Emmer und Einkorn zugunsten von Hirse, Gerste und Nacktweizen. Erbsen und Linsen waren noch immer Hauptproteinquellen, wurden aber durch Ackerbohnen ergänzt. Während der Bronzezeit kamen zwei wichtige Nutzpflanzen hinzu: Dinkel und Hafer, der zunächst nur als Flughafer und Unkraut in den Feldern auftrat.

Ab 800 v. Chr. begann in Mitteleuropa die Eisenzeit. Neben der weiteren Nutzung von Metall als Waffe und Arbeitsgerät setzten sich erweiterte Nahrungsquellen durch: Früchte wie Quitten, Äpfel, Birnen, Pflaumen und Kirschen; die Stallhaltung wurde erweitert um Rinder, Schafe und Ziegen, Hühner, Gänse und Enten. Milch und Milchprodukte gewannen allmählich an Bedeutung. Die erjagte Wildbeute machte nur noch einen kleinen Anteil der täglichen Nahrung aus.

Mit der Invasion der Römer im ersten vorchristlichen Jahrhundert gelangte nicht nur

eine andere Kultur, sondern auch viele Kräuter und Gemüse mit nach Mitteleuropa: Gartenmelde, Sellerie, Ampfer, Zwiebeln, Porree, Kohl, Rüben und Petersilie gedeihen auch in den kühleren Regionen. Die Weidewirtschaft mit Schweinen, die zur Eichel- oder Eckernmast getrieben wurden, spielte eine wichtige Rolle.

Mit dem dritten nachchristlichen Jahrhundert endete das römische Imperium. Eine Zeit der Völkerwanderung und Kriegszustände begann und dauerte bis 560 n. Chr. an. Der Ackerbau war vorherrschend und der Roggenanbau gewann allmählich an Bedeutung. Neunzig Prozent der Bevölkerung lebten im ländlichen Bereich und die Masse der Menschen war unfrei und musste Naturalien an die Grundherren abgeben. Erstmals gab es im christlichen Abendland Fastenzeiten, die einen Aufschwung der Fischzucht bedeuteten.

Das Leben im Mittelalter war geprägt von der Nahrungsbeschaffung in Form des täglichen Brots. Die Zweifelderwirtschaft wurde allmählich durch die Dreifelderwirtschaft ersetzt. Die Zeit der Kreuzzüge brachte neue Gewürze wie Zimt, Safran, Nelken, Kardamom und Ingwer mit ins Abendland, die aber für die Masse der Bevölkerung unerschwinglich blieben. Die großen Städte und Hansestädte waren Umschlagplatz für Waren aus nah und fern. Die Bevölkerung nahm insgesamt zu, bis Mitte des 14. Jahrhunderts die Pest nach Europa kam und bis zu einem Viertel seiner Bewohner das Leben kostete. Mehrere Hungersnöte verschlimmerten die Situation noch. An Gemüsen wurden vor allem Pastinaken, Möhren, Rettich, Mangold, Kürbis, Erbsen und Bohnen angebaut, selten auch Spinat und Spargel. Dill, Sellerie, Kümmel, Fenchel und Bohnenkraut waren die wichtigsten Würzpflanzen. Das Gemüse wurde bis zur Unkenntlichkeit gehackt und so lange gekocht, bis es zu Mus – eben Ge-Müse – geworden war.

Um 1500 endete das Mittelalter. Die Entdeckung Amerikas brachte weitere Nahrungsmittel auf den europäischen Speiseplan, auch wenn noch immer der Getreideanbau vorherrschte. Es dauerte noch mehrere Generationen, bis sich Kartoffeln, Mais, die grüne Gartenbohne, Kürbis und Tomaten durchsetzten. Kopfsalat, Endiviensalat, Haferwurzel, Blatt- und Knollensellerie und Gurken waren jetzt weit verbreitet. Als neues Gemüse kam aus Italien das Radieschen hinzu. Der verheerende Dreißigjährige Krieg ab 1618 hatte zur Folge, dass Deutschland am Ende nur noch die Hälfte der Bevölkerung hatte und sich erst im 18. Jahrhundert davon erholte.

Im 17. Jahrhundert setzte sich allmählich der Kartoffelanbau durch. Neben dem Getreideanbau verbesserte vor allem die Kartoffel die Ernährungssituation der Landbevölkerung in Mitteleuropa und ließ die Bevölkerungszahl nach den Seuchen und den Folgen des Dreißigjährigen Krieges wieder wachsen. In Bayern baute man die Knollenfrucht spätestens ab 1647 in Franken an. Der Buchweizen als Mehlf Frucht gewann hauptsächlich deshalb an Bedeutung, weil er auch auf schlechten Böden wächst.

In Adelskreisen und bei Hof galt es im 18. Jahrhundert als chic, erstmals Gemüse im Ganzen zu kochen und den Zutaten halbwegs ihren Eigengeschmack zu lassen. Kaffee

war bereits allgemeines Volksgetränk und der Zuckerverbrauch stieg vor allem in der Oberschicht stetig an. Likör, Limonaden, süße Kuchen und Pralinen wurden immer beliebter. Der Kartoffelanbau war nun weit verbreitet und ersetzte vielfach die Grundversorgung mit Getreide. Gegen 1740 sind in den Niederlanden erstmals unsere heutigen carotinhaltigen Möhren aufgetaucht. Als Gemüsepflanze kam erstmals die Schwarzwurzel von Frankreich nach Deutschland. Die wilde Zichorie wurde kultiviert und als Kaffeegetränk geröstet und gemahlen.

Mit dem Beginn der Industrialisierung entstanden wesentliche Veränderungen in der Landwirtschaft. Durch das Düngen der Böden mit Mineraldünger wurde die Dreifelderwirtschaft abgeschafft und veränderte die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe von Nutzpflanzen. Ein flächendeckendes Eisenbahnnetz und die Überseeschifffahrt sorgten für einen regen Import und Export von Handelswaren. Die neu gezüchteten Maissorten waren für das mittel- und norddeutsche Klima geeignet. Zögerlich setzte sich die Tomate als neues Gemüse durch, wohingegen die Pastinake allmählich durch den flächendeckenden Kartoffelanbau und die Haferwurzel durch die Schwarzwurzel verdrängt wurden. Die ersten Werbetafeln oder Plakate wurden gedruckt und verändern bis heute je nach Zeitgeist die Esskultur.

Der Erste Weltkrieg brachte neben der »Spanischen Grippe« auch noch eine Hungersnot. 1916 waren die Getreidevorräte aufgebraucht, die Kartoffelernte miserabel. Ab jetzt war die Kohl- oder Steckrübe in jedem Haushalt zu finden, die bisher nur als Viehfutter angebaut wurde. Auch der Zweite Weltkrieg war von einer Hungersnot begleitet. Die Bevölkerung wurde über Tageszeitungen aufgeklärt, wie man sogenannte dünne Kriegsallerleisuppen zubereitet.

In der Zeit des Wirtschaftswunders spielte Gemüse oft nur die Rolle dekorativen Beiwerks. Fleisch galt als Statussymbol; Knödel, sämige Saucen, Kuchen und Torten standen nun regelmäßig auf dem Speiseplan. Der Wirtschaftsaufschwung begünstigte die Intensivierung der Pflanzenzucht. Vorrangiges Interesse war die Schaffung ertragreicherer, aber auch krankheitsresistenter Pflanzen. Maschinen ersetzten weitgehend die Handarbeit in der Landwirtschaft. Chemische Unkrautbekämpfung und Pestizide brachten zwar bis dahin noch nie erreichte Erträge, jedoch stellte sich auch ein ökologisches Ungleichgewicht ein bis hin zu gesundheitlichen Schäden beim Menschen.

Erst in den 1980er-Jahren begann ein allmähliches Umdenken der Bevölkerung. Die Zahl der Wohlstandserkrankungen nahm stetig zu. Gleichzeitig bildete sich jedoch auch eine Fitnesswelle, eine stetig wachsende Zahl von Vegetariern und eine gesundheitsbewusste Ernährungsweise, wie beispielsweise die »Mittelmeerdiät«, heraus. Bioprodukte gelten bis heute als Lebensmittel, die besonders gekennzeichnet werden müssen, um sich von der Masse der konventionellen Ware abzuheben. Dabei ist »Bio« im ursprünglichen Sinn nichts anderes als das, was uns die Natur seit für uns unüberschaubaren Zeiten ohnehin zur Verfügung stellt.

Der heutige Standard der Industrieländer in Europa sind hoch verarbeitete Nahrungsmittel, deren Ausgangsprodukte in einer subventionierten Landwirtschaft angebaut bzw. gezüchtet, industriell verarbeitet wurden und durch ein kommerzielles Vertriebsnetz mit zum Teil weltweiten Transportwegen in den Handel kommen. Chemisch-synthetisch hergestellte Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffe, das Bestrahlen von Lebensmitteln, die Gentechnik, sogenanntes Novel-Food aus anderen Kulturkreisen und speziell designtes Functional-Food stellen neue Anforderungen an unser Verdauungs- und Immunsystem.

Das Wissen über die natürlichen Entstehungsbedingungen unserer Nahrungsmittel ist häufig verloren gegangen, und die einmal jährlich stattfindenden Ausflüge der Kindergärten und Grundschulklassen auf traditionell bewirtschaftete Bauernhöfe werden als Zeitreise in eine andere Welt betrachtet. Die Yellow Press überschlägt sich ständig mit neuen Wunderdiäten. Doch wenn sie funktionieren würden, müsste man sie nicht ständig neu erfinden. Wer sich länger als zwei Tage mit dem Thema Ernährung beschäftigt, wird feststellen, dass sich selbst ernstzunehmende Ernährungsempfehlungen in ihren Grundzügen widersprechen.

Lebensmittel dienen heute wie früher nicht ausschließlich dazu, den Körper mit Nährstoffen zu versorgen und zu sättigen. Dieses Buch soll das Bewusstsein über die Wertigkeit von bekannten und fast vergessenen regionalen Nahrungspflanzen erhöhen, die mit etwas Geschick in jedem Garten gezogen oder in der Natur gesammelt werden können. Es soll gleichzeitig eine Anregung für eine Ernährungsform sein, die ohne Dogmatismus zur Basis unserer Ernährung zurückkehrt. Was über die Jahrtausende gewachsen ist und sich damit an unser Immun- und Verdauungssystem angepasst hat, bietet eine sehr einfache, aber auch die natürlichste Ernährungsform und bedeutet nichts anderes, als sich gemäß dem uralten Code zu ernähren, der noch heute in jeder unserer Körperzellen schlummert. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist auch die Prävention von Krankheiten. Gleichzeitig fördern die Inhaltsstoffe hochwertiger heimischer Nahrungspflanzen die Selbstheilungskräfte und geben dem Körper die Möglichkeit, sich bei einem Ungleichgewicht bzw. bei Krankheit wieder in ein Gleichgewicht bzw. die Gesundheit zu bringen.

Die pflanzlichen Wirkstoffe

»Alle ding sind gift und nichts on gift; alein die dosis macht das ein ding kein gift ist.«
Paracelsus

Die Nährstoffe der Nahrungspflanzen

Es gibt eine Reihe von Denkmodellen und Theorien, nach denen das Wohlbefinden und die Genesung durch pflanzliche Heilmittel mit einer chemisch-physikalischen Erklärung der Wirkweisen einzelner Inhaltsstoffe wenig zu tun hat. Beispiele hierfür sind die Homöopathie, die Bachblüten-Therapie oder die Arzneimittellehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Offenbar geht hier die positive Beeinflussung nicht von speziellen Wirkstoffen, sondern von der gesamten Lebensenergie der Pflanze aus. Diese geht auf den erkrankten Organismus über und lässt dessen blockierte Energieströme wieder fließen. Dadurch kann das gesamte System Mensch gesunden. Um die ganzheitliche Betrachtungsweise von Heilpflanzen nicht aus den Augen zu verlieren, sollen die pflanzlichen Wirkstoffe hier nur in Auszügen vorgestellt werden.

Eine Pflanze besteht als lebendiges Wesen aus vielen Stoffen. Wie bei jedem Naturprodukt können die Inhaltsstoffe je nach Jahreszeit (bei Pflanzen mit ätherischen Ölen sogar nach Tageszeit), Bodenbeschaffenheit und klimatischen Gegebenheiten erheblich schwanken. Die Wirkung einer Pflanze ist in den seltensten Fällen auf nur einen Wirkstoff zurückzuführen. Vielmehr handelt es sich dabei um ein Vielstoffgemisch, und das Zusammenwirken der einzelnen Teile ermöglicht erst das Wirkprinzip. Doch das Wissen um sogenannte Reinsubstanzen wird immer größer.

Im Allgemeinen werden Nahrungsmittel – und dazu zählen auch Nahrungspflanzen – in sogenannte Makronährstoffe (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) und Mikronährstoffe (Mineralstoffe und Spurenelemente) eingeteilt. Eine weit größere Menge an Verbindungen liegt jedoch mit den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen vor. Der Oberbegriff »Sekundärer Pflanzenstoff« umfasst mehr als 30 000 verschiedene Substanzen. Die Pflanzen bilden diese als Schutz- oder Abwehrstoffe, als Farb-, Duft- oder Lockstoffe und pflanzeneigene Hormone. Analog zu den Ballaststoffen nahm man lange Zeit an, dass sekundäre Pflanzenstoffe keine Bedeutung bei der Verstoffwechselung im Menschen haben. Ihr Potenzial ist noch lange nicht erforscht. Jedoch weiß man heute, dass sie eine Vielzahl von Schutzfunktionen ausüben können, wie die Stärkung des Immunsystems oder den Schutz vor freien Radikalen, und dass sie sogar Krankheitserreger abtöten können.

Energie

Der Energiegehalt von Lebensmitteln hängt von der Kombination von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten ab. Üblicherweise wird dieser in Kilokalorien (kcal) angegeben. Durch die Umrechnung mit dem Faktor 4,18 erhält man die Angabe in Kilojoule. Die wichtigsten Energiequellen sind Kohlenhydrate mit 4,1 Kilokalorien pro Gramm, Eiweiß mit 4,1 und Fett mit 9,1 Kilokalorien pro Gramm. Da jedoch der Energiegehalt nur eine Betrachtung der Wärmeeinheit eines jeden Grundnährstoffes ist und keine Aussage über die Zusammensetzung der Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und weiterer Wirkstoffe aussagt – also den Wert einer Nahrung bestimmt –, wurde in diesem Buch völlig auf die Angabe von Kalorienwerten verzichtet.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind Produkte, die über die Photosynthese von Pflanzen gebildet werden und aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff bestehen. Sie sind die Hauptbestandteile der Pflanzen und sowohl für Menschen als auch für Tiere Hauptenergieträger. Die Energie wird von uns Menschen zum Erhalt einer konstanten Körpertemperatur von rund 37 Grad, für die Verdauung, die Herztätigkeit, die Atmung und zur Versorgung von Gehirn und Muskeln benötigt.

Die wichtigsten Kohlenhydrate sind die *Monosaccharide* oder *Einfachzucker* in Form von Glucose oder Traubenzucker, Fruktose oder Fruchtzucker und Galaktose oder Milchzucker. Alle Monosaccharide haben eine hohe Süßkraft, sind wasserlöslich und durch Hefepilze vergärbar, wobei die Galaktose sehr langsam vergärt. *Disaccharide* oder *Zweifachzucker* sind chemische Verbindungen aus jeweils zwei Monosacchariden.

Saccharose bzw. Rohr- oder Rübenzucker besteht aus Glucose und Fructose und kommt vor allem in der Zuckerrübe, im Zuckerrohr und als Energiereserve in Früchten und Knollen von Pflanzen vor. Maltose bzw. Malzzucker besteht aus zwei Glucosemolekülen und kommt unter anderem in keimendem Getreide und Kartoffeln vor. Laktose oder Milchzucker besteht aus Glucose und Galaktose und gehört zu den Zweifachzuckern, ist aber kein Bestandteil von Pflanzen. Lactose kommt natürlich in der Milch der Säugetiere sowie in Milchprodukten vor. Alle Disaccharide sind wasserlöslich, süß im Geschmack, vergärbar, wobei Maltose und Saccharose erst enzymatisch in Monosaccharide zerlegt werden müssen.

Oligosaccharide oder Vielfachzucker

Oligosaccharide bestehen aus drei bis neun Einfachzuckermolekülen. Bei der Verdauung werden diese Zuckermoleküle mithilfe von Enzymen in kleine Bausteine zerlegt. Sind die Enzyme nicht aktiv genug, gelangen größere Zuckermoleküle unverdaut in den Dickdarm und werden dort von der natürlichen Darmflora vergoren. Dabei entstehen Gase, die zu Druckgefühl, Blähungen und Schmerzen führen. Oligosaccharide kommen vor allem in Hülsenfrüchten wie Erbsen und Bohnen, aber auch in Lauch- und

Zwiebelgewächsen und Getreidesorten wie Weizen und Hafer vor.

Zu den Oligosacchariden zählen Raffinose, Stachyose, Fructane und das Inulin als wichtigstes Speicherkohlenhydrat von Korbblütlern, wie sie in Haferwurzel, Schwarzwurzel oder Wegwarte vorkommen. Dieses kurzkettige Kohlenhydrat kann im Dünndarm nicht verdaut werden. Im Fokus der Wissenschaft stehen zahlreiche gesundheitsfördernde Aspekte, die für ein gesundes Milieu im Darm sorgen. Beispielsweise die Wachstumsstimulation von nützlichen Bifidobakterien bei gleichzeitiger Reduktion des Wachstums von *Clostridium difficile*, der als häufigster sogenannter Krankenhauskeim gilt. Daneben hat Inulin noch weitere positive Eigenschaften und Anwendungsbereiche wie beispielsweise als Stärkeersatz für Diabetespatienten, und es soll das Eindringen pathogener Keime in die Darmwand verhindern.

Polysaccharide

Langkettige Verbindungen von Einfachzucker verbinden sich zu Polysacchariden. Die bekanntesten und wichtigsten Polysaccharide sind Stärke und Zellulose. Stärke ist ein bekannter Speicherstoff in pflanzlichem Gewebe. In großen Mengen kommt die Stärke in der Kartoffelknolle vor. Sie wird im Körper durch sogenannte Amylasen im Speichel und der Bauchspeicheldrüse aufgespalten.

Zu den unverdaulichen pflanzlichen Baustoffen zählt die Zellulose. Meist ist sie Teil der Außenzellwände bzw. Pflanzenschalen und in besonders hoher Konzentration in Vollkornprodukten enthalten. Ihre Aufgabe im menschlichen Darm ist die Regulierung der Aufnahme von Nährstoffen und die Bewegung des Darminhalts. Sie hilft damit, Verstopfung, Übergewicht und bestimmten Krebsarten vorzubeugen.

Pektine sind pflanzliche Polysaccharide und kommen in vielen höheren Landpflanzen vor. Sie sind für den Menschen nicht verdaulich und gehören zu den Ballaststoffen. Pektin ist ein natürlicher Bestandteil von Äpfeln, Quitten oder Erdbeeren. Kommt Pektin mit Wasser in Verbindung, entsteht eine gelartige Lösung mit einer großen Oberfläche und Kriechfähigkeit. An der Darmwand bildet sich somit eine mechanische Schutzschicht, sodass Bakteriengifte nicht mehr passieren können. Zum anderen ist diese Gelschicht in der Lage, selbst Bakteriengifte und Toxine an sich zu binden, die dann mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Zusätzlich werden bestimmte Bakterienarten von Apfelpektin wirksam bekämpft, dessen genauer Wirkmechanismus dafür bisher nicht bekannt ist.

Schleimstoffe

Schleimstoffe sind wasserlösliche Polysaccharide, die aus den Samenhüllen bestimmter Pflanzen stammen. Sie haben die Fähigkeit Wasser und Giftstoffe zu binden und hochvisköse Lösungen zu bilden. Im Körper wirken diese Stoffe leicht abführend und cholesterinsenkend. Die oberflächenaktive Schutzschicht lindert gereizte Schleimhäute

des Magen-Darm-Trakts und der Atemwege. Zudem wirken Schleimstoffe pH-neutralisierend und puffern so überschüssige Magensäure ab. Typische Beispiele für einen hohen Schleimstoffanteil sind die Wegericharten, der Leinsamen und die Quitte. Durch das enorme Quellvermögen der Schleimstoffe im Darm kann es zur Resorption von Arzneimitteln und damit zur Wirkungsabschwächung kommen. Die Einnahme von Arzneimitteln soll daher im zeitlichen Abstand von bis zu einer Stunde erfolgen.

Fette/Lipide

Fette sind Energieträger mit einer hohen Energiedichte. Durch die hohe Verweildauer im Magen haben sie einen hohen Sättigungsgrad, dienen als Energiereserve im Fettgewebe und sind Träger essenzieller Fettsäuren und der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.

Während es sich im Bewusstsein von Therapeuten und Patienten gefestigt hat, dass die Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zur Prävention und Behandlung von Krankheiten essenziell ist, führen Fette aufgrund ihrer hohen Energiedichte noch immer ein Schattendasein. Dabei liefern vor allem Nahrungspflanzen wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die für die Vorbeugung und Behandlung von Neurodermitis, Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen wesentliche Bausteine bilden.

Fette liegen in Pflanzen entweder als gesättigte oder als ungesättigte Fettsäuren vor. Die beiden mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolsäure und Linolensäure sind essenzielle Fettsäuren und müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Linolsäure

Linolsäure kann in Gamma-Linolensäure umgewandelt werden. Sie gehört zu den Omega-6-Fettsäuren, die wiederum in entzündungshemmende Prostaglandine umgewandelt werden. Ein hoher Anteil an Gamma-Linolensäure ist besonders vorteilhaft für Menschen, die an Neurodermitis leiden. Bei einem Mangel kann es zu Störungen der Abwehrfunktion der Haut und zur Schwächung des Immunsystems kommen. Auch wirken die Prostaglandine krampflösend auf die Bronchialmuskulatur bei der Behandlung von Asthma und senken den Gesamt-Cholesterinspiegel.

Linolsäure kommt in allen pflanzlichen Ölen vor. Sie findet sich in großen Mengen beispielsweise im Sonnenblumen- und Traubenkernöl, die Gamma-Linolensäure im schwarzen Johannisbeeröl.

Linolensäure

Aus Alpha-Linolensäure kann der Körper die sogenannten Omega-3-Fettsäuren synthetisieren. Aus diesen wiederum werden bestimmte Prostaglandine und Thromboxane gebildet, die die Blutgefäße erweitern und Thrombosen verhindern.

Linolensäurehaltige Nahrungspflanzen eignen sich gut zur begleitenden Therapie bei Fettstoffwechselstörungen, Arteriosklerose, koronarer Herzerkrankung, erhöhtem

Homocysteinspiegel im Blut und zur Behandlung von rheumatischen Erkrankungen und Prävention von Krebs.

Alpha-Linolensäure kommt in geringer Menge in allen pflanzlichen Ölen vor. Reiche Linolenquellen sind vor allem Leinöl sowie Weizenkeimöl und Walnussöl. Portulak gilt als das Gemüse mit dem höchsten Anteil an Linolensäure.

Eiweiß oder Proteine

Körpereigene Proteine bestehen aus Aminosäuren, die aus stickstoffhaltigen Molekülen aufgebaut sind. Man unterscheidet 20 verschiedene Aminosäuren, von denen neun essenziell sind und über die Nahrung aufgenommen werden müssen: Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Treonin, Tryptophan und Valin. Proteine oder Eiweiße sind wichtige Bestandteile von Nahrungspflanzen. Sie liefern einerseits Baustoffe, um körpereigenes Eiweiß aufzubauen, andererseits sind sie auch Energieträger. Eiweiße oder Proteine machen etwa fünfzehn Prozent der Körpermasse eines Erwachsenen aus. In der Regel gibt es in den Industrienationen keinen Proteinmangel. Durch den hohen Fleisch- und Wurstkonsum geht man teilweise sogar von einer Überversorgung aus, was möglicherweise einige Erkrankungen in ihrer Entstehung fördert.

Der Proteinbedarf eines Erwachsenen liegt bei etwa 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, bei Heranwachsenden und in der Schwangerschaft ist der Bedarf noch höher. Die Qualität der Proteine wird mit der sogenannten biologischen Wertigkeit beurteilt und berücksichtigt das Verhältnis und die Verdaulichkeit der einzelnen Aminosäuren.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe haben vielfältigste Funktionen im menschlichen Organismus: Sie fungieren als Baustein von Körpersubstanzen wie Knochen, als Bestandteil und Aktivator von Enzymen, als Elektrolyt zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Haushalts und als essenzielle Verbindung des Energiestoffwechsels. Ob ein Stoff als Mineralstoff oder Spurenelement bezeichnet wird, hängt von der Menge ab, die der Körper braucht. Mineralstoffe heißen auch Mengenelemente, obwohl dieser Ausdruck wenig gebräuchlich ist. Man nennt sie so, weil sie in größeren Mengen (Milligramm oder Gramm) benötigt werden. Spurenelemente hingegen werden in kleinen oder kleinsten Mengen (Mikrogramm) benötigt. Die wichtigsten in Pflanzen vorkommenden Mineralstoffe sind im Folgenden beschrieben.

Calcium

Calcium oder Kalzium ist mengenmäßig am meisten im Körper vertreten. Etwa ein

Kilogramm ist in den Knochen und Zähnen gebunden und verleiht diesen ihre Festigkeit. Neben der Funktion der Blutgerinnung ist Kalzium auch für die Funktion der Muskeln und Nerven, des Herzens, der Nieren und der Lunge ausschlaggebend. Von zentraler Bedeutung ist jedoch der Aufbau der Knochen. Vor allem bei älteren Menschen und bei Frauen nach den Wechseljahren entkalken aufgrund einer Hormonumstellung die Knochen, wodurch Osteoporose entstehen kann, deren häufigste Folge Knochenbrüche der Wirbelkörper, Oberschenkel- und Beckenbrüche darstellen. Latente Mangelzustände führen jedoch zuerst zu Muskelkrämpfen, Zucken der Augenlider, Mundwinkel oder Nasenflügel und eventuell auch zu Schlafstörungen, Nervosität oder Herzrhythmusstörungen.

Neben Milchprodukten und kalziumreichen Mineralwässern sind vor allem Grünkohl und Vollkornprodukte gute Kalziumquellen.

Eisen

Das essenzielle Spurenelement Eisen ist Bestandteil des Hämoglobins (Blutfarbstoff) und dient in erster Linie der Sauerstoffversorgung, Zellatmung und Bildung der roten Blutkörperchen. Im Körper sind etwa fünf Gramm Eisen als Bestandteil des Hämoglobins und zu einem kleineren Anteil in Organen wie Leber und Milz gespeichert.

Latente Eisenmangelzustände sind vor allem bei gebärfähigen Frauen relativ häufig. Aber auch häufiges Blutspenden, Unfälle oder Aufnahmestörungen im Darm führen zur Unterversorgung. Die Folgen sind Müdigkeit, schnelle Erschöpfung bei geistiger und körperlicher Arbeit, Wachstumsstörungen, Mundwinkelrhagaden und eine verringerte Infektionsabwehr.

Eisen kommt vor allem in rotem Fleisch vor. Bei den pflanzlichen Nahrungsmitteln sind es Vollkornprodukte wie Weizenkeime oder Hirse. Vermutlich ist die Eisenresorption bei oxalsäurehaltigen Gemüsesorten wie Rote Bete, Guter Heinrich oder Mangold nicht ganz so ergiebig, da Oxalsäure die Eisenaufnahme vermindert.

Kalium

Kalium ist ein essenzieller Mineralstoff, der zusammen mit Natrium den Flüssigkeitshaushalt des Körpers und damit auch den Blutdruck reguliert. Kalium gehört mengenmäßig zu den am häufigsten vorkommenden Mineralstoffen. Außerhalb der Zelle ist die Natriumkonzentration sehr hoch, während Kalium innerhalb der Zellen gespeichert wird. Damit bilden die beiden Gegenspieler Kalium und Natrium die Grundlage für die Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks in den Zellen. Kalium ist das wichtigste intrazelluläre Kation (positiv geladenes Ion) und an vielen physiologischen Prozessen in jeder Körperzelle beteiligt. Wichtigste Aufgabe ist der Aufbau energiereicher Phosphatverbindungen und die Beteiligung an für die Erregung von Muskel- und Nervenzellen erforderlichen biochemischen Vorgängen und damit auch die Regulierung der Erregungsleitung am Herzen; weiter für die Synthese von

körpereigenen Proteinen, die Aktivität einiger Enzyme, der Abbau von Kohlenhydraten (Stärke) und Lipiden (Fetten) und die Beeinflussung der Freisetzung von Hormonen (zum Beispiel Insulin aus den Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse, Kortison aus der Nebennierenrinde).

Ursachen für einen Kaliummangel können wiederholtes Erbrechen, häufige Durchfälle, starkes Schwitzen, exzessives Fasten, der Dauergebrauch von Abführ- und Entwässerungsmitteln, hormonelle Störungen oder bestimmte Nieren- oder Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus, Leberzirrhose) sein. Ein Kaliumüberschuss entsteht eher selten. Meist ist die Ursache eine akute oder chronische Nierenerkrankung. Sowohl Kaliumüberschuss als auch Kaliummangel führen zu Störungen der neuromuskulären Erregungsleitung, die zu Herzrhythmusstörungen bis hin zum Tod führen können. Gute Kaliumquellen sind Kartoffeln, Trockenobst, Frischobst, Gemüse, Petersilie, Ackerbohnen, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Pilze und alle Vollkornprodukte.

Magnesium

Der lebenswichtige Mineralstoff ist Cofaktor von circa 300 Enzymen und an fast allen Stoffwechselvorgängen beteiligt. Magnesium ist Gegenspieler von Kalzium und somit auch an den Muskelzellen im Herzen und in den Blutgefäßen wirksam. Vor allem bei körperlicher Belastung, Alkoholabusus, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, bestimmter Dauermedikation (kortisonhaltige Medikamente, Digitalispräparate, Abführmittel), aber auch bei psychischem Stress ist der Bedarf an Magnesium erhöht.

Bei Mangelerscheinungen treten häufig neuromuskuläre Störungen, Schlaflosigkeit, Krämpfe der Waden, aber auch vorzeitige Wehen während der Schwangerschaft auf. Wichtige Magnesiumquellen sind Vollkornprodukte (Weizen, Weizenkeime), Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen (Sonnenblumenkerne).

Selen

Selen ist ein essenzielles Spurenelement, das im Körper an lebensnotwendigen Abläufen beteiligt ist. Selen übernimmt im Stoffwechsel die Rolle eines Aktivators von Enzymen, die beispielsweise zum Abbau von Schilddrüsenhormonen oder zur Spermienbildung notwendig sind. Die wichtigste Aufgabe dieser Enzyme ist der Schutz der Körperzellen vor dem Angriff aggressiver Verbindungen – sogenannter freier Radikale.

Besonders reich an Selen sind im Körper alle Organe, die für Alterungsprozesse, die Entstehung von Krebs oder Arteriosklerose bedeutsam sind. Faktoren, die einen Selenmangel verursachen können, sind Schwangerschaft und Stillzeit, Chemo- und Strahlentherapie, chronisch entzündliche Erkrankungen (beispielsweise rheumatische Erkrankungen, Morbus Crohn), chronische Verdauungsstörungen oder Schwermetallbelastungen wie durch Amalgam. Von den hier vorgestellten Pflanzen sind

Vollkornprodukte wie das Einkorn, Steinpilze und Knoblauch besonders reich an dem wichtigen Spurenelement.

Silizium/Kieselsäure

Silizium oder die biologische Siliziumverbindung, die Kieselsäure, kommt besonders häufig in der Haut und ihren Anhangsgebilden wie Haaren und Nägeln vor. Es sorgt aber auch für die Elastizität und Festigkeit des Bindegewebes, der Blutgefäße, der Knorpel und Knochen.

Seine wesentliche Aufgabe ist die Kalkaufnahme in den Knochen. Gleichzeitig stärkt es die Immunabwehr, indem es die großen Fresszellen – die Makrophagen – aktiviert. Mangelerkrankungen machen sich häufig mit brüchigen Fingernägeln, Haarausfall, einer Bindegewebsschwäche, Osteoporose, Parodontose und entzündlichen Hautprozessen bemerkbar.

Die an Kieselsäure reichsten pflanzlichen Quellen sind Vollkorngetreide wie Hafer, Gerste und Hirse und Gemüse wie die Petersilie, zudem Apfelpektin.

Zink

Zink wird nach Eisen als das zweitwichtigste Spurenelement angesehen. Es ist als essenzielles Spurenelement in allen Organen vorhanden, insbesondere aber in den männlichen und weiblichen Fortpflanzungsorganen, den Knochen, der Haut, in Haaren und Nägeln. Mehr als 300 enzymatische Stoffwechselvorgänge sind auf eine ausreichende Zinkversorgung angewiesen. Doch damit nicht genug. Auch die Alkoholentgiftung, die Harnstoffsynthese und die Regulierung des Blutzuckerspiegels werden durch Zink beeinflusst.

Zinkmangelzustände werden mit einer Reihe von Krankheiten in Zusammenhang gebracht. Dazu gehören Neurodermitis, verzögerte Wundheilung, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Depressionen, Haarausfall, Diabetes, Unfruchtbarkeit, Immunschwäche mit Infektanfälligkeit bis hin zu Krebserkrankungen.

Bei Getreide ist der Zinkgehalt in erster Linie vom Ausmahlgrad abhängig, da Zink vor allem in den Randschichten der Getreidekörner vorkommt. Zudem wird die Aufnahmefähigkeit von Zink im rohen Getreide durch Phytate sowie durch kalzium-, phosphat- und fettreiche Nahrung behindert.

Vitamine

Vitamine sind organische Moleküle, die bis auf wenige Ausnahmen nicht selbst vom Körper hergestellt werden. Wir brauchen sie für das Wachstum, zur Stärkung des Immunsystems, zum Schutz vor aggressiven Stoffen und zur Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen. Über die gesundheitsfördernde Wirksamkeit, aber auch Toxizität von

isolierten Vitamingaben sowohl bei banalen als auch schwerwiegenden Erkrankungen gibt es in der Fachwelt kontroverse Diskussionen. Nahrungspflanzen verfügen immer über ein vielfältiges Spektrum an Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Letztendlich ist es die Synergie der einzelnen Stoffe, die zur Heilwirkung führt.

Man unterscheidet wasserlösliche Vitamine von den fettlöslichen. Erstere werden in der Regel vom Körper nicht gespeichert (eine Ausnahme bildet das Vitamin B12) und müssen daher ständig ersetzt werden. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K werden vor allem in der Leber gespeichert und bei Bedarf an die Zellen abgegeben. Eine Besonderheit bilden die B-Vitamine, die zwar chemisch sehr unterschiedlich zusammengesetzt sind, jedoch alle zur Energieversorgung des Körpers dienen. Die Natur hat das sehr klug eingerichtet. B-Vitamine treten in Nahrungsmitteln in der Regel gemeinsam auf. Dieser natürliche Zusammenhang gewährleistet erst die optimale Funktion.

Vitamine sind empfindliche Substanzen, die durch Licht, Luft und Erhitzen leicht zerstört werden. Eine ungenügende Vitaminzufuhr führt zuerst zu latenten Mangelerkrankungen, später zu sogenannten Avitaminosen mit schweren Krankheitsbildern.

Wasserlösliche Vitamine

Vitamin B1 (Thiamin)

Das B1-Vitamin unterstützt vor allem die gesunde Funktion von Muskeln und Nerven, die Energieproduktion und den Kohlenhydratstoffwechsel. Eine Besonderheit dieses Vitamins ist seine Fähigkeit, die geistige Einstellung eines Menschen positiv zu beeinflussen, weshalb es gelegentlich als »Moral-Vitamin« bezeichnet wird. Das wasserlösliche Vitamin B1 ist besonders in der Skelettmuskulatur, im Gehirn und den inneren Organen wie Herz, Leber und Niere zu finden.

Fehlt dieses Vitamin, kommt es zu Mangelerkrankungen, die als Beriberi-Krankheit bei Menschen in asiatischen Ländern mit hohem Verzehr an geschältem Reis bis hin zum Tod führt. Latente Mangelerkrankungen treten zuerst als Müdigkeit, Gewichtsverlust, Verwirrungszustände, Lern- und Konzentrationsstörungen, Muskelschwäche oder Nervenschäden auf. Diabetiker und Patienten, die an Multipler Sklerose und Depression leiden oder regelmäßig Alkohol trinken, haben häufig einen erniedrigten Thiamin-Spiegel. Wesentliche pflanzliche Nahrungsquellen sind Vollkornprodukte der verschiedenen Getreidearten, da Thiamin vorwiegend in den Randschichten der Körner eingelagert ist, ferner Pilze, Walnüsse, Linsen, Erbsen und Kartoffeln.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Wie die anderen B-Vitamine (mit Ausnahme des Vitamin B12) kann der Körper Riboflavin nicht speichern, es muss ständig durch die Nahrung zugeführt werden.

Vitamin B2 unterstützt die Energieproduktion, die Bildung gesunder Gewebe, insbesondere der Haut, Haare und Fingernägel, der roten Blutkörperchen und ist auch am Sehvorgang beteiligt.

Vitamin-B2-Mangelerkrankungen machen sich mit uncharakteristischen Symptomen kaum bemerkbar und bestehen überwiegend bei älteren Menschen oder bei Menschen mit ständigem Alkoholmissbrauch. Sie führen zu Erkrankungen von Haut und Schleimhäuten mit Hautentzündungen, rissiger und spröder Haut oder Mundgeschwüren. Vitamin B2 gilt als gute Prävention gegen den Grauen Star, und auch bei Diabetikern sind häufig Vitamin-B2-Mangelzustände gemessen worden.

Auch dieses Vitamin kommt in größeren Mengen in den Getreidearten, Obst, Pilzen und Walnüssen vor. Als tierische Quelle kommen Fische, Milchprodukte und besonders Fleisch und Innereien in Frage.

Vitamin B3 (Niacin)

Vitamin B3 ist ein Sammelbegriff für Nicotinsäure, Nicotinamid und Niacin, die sich in ihrer Wirkungsweise überschneiden. Niacin beeinflusst nahezu den gesamten Stoffwechsel mit etwa zweihundert enzymatischen Vorgängen. Es ist unter anderem bei Reparaturvorgängen der DNA, der Bildung von Botenstoffen im Gehirn, der Kollagenbildung der Haut und der Magensaftproduktion beteiligt. In hohen Dosen wirkt es gefäßerweiternd und cholesterinsenkend. Dabei senkt es verschiedene Blutfettwerte bei gleichzeitiger Erhöhung des HDL-Spiegels und vermindert damit das Risiko, an Arteriosklerose mit den Folgen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erkranken.

Ein Mangel äußert sich häufig als Pellagra-Erkrankung, die dann auftritt, wenn die Nahrung vor allem aus Mais besteht. Latente Mangelerkrankungen sind häufig uncharakteristische neurologische Erscheinungen. Bei Erkrankungen wie entzündlichen Hautveränderungen, Arthritis, Bluthochdruck und Krebserkrankungen sind häufig niedrige Niacin-Werte gemessen worden. Neben Fleischprodukten liefern auch Vollkorngetreide, Pilze und Gemüse wie Erbsen, Kartoffeln oder Blumenkohl, zudem Äpfel und Birnen ausreichende Mengen an Vitamin B3.

Vitamin B5 (Pantothersäure)

Der Begriff Vitamin B5 wurde in der neueren Literatur durch Panthothensäure ersetzt. Diese unterstützt zum einen die Arbeit des Immunsystems und fördert die Wundheilung. Andererseits ist sie unerlässlich im Stoffwechsel von Fett und Kohlenhydraten und der regelrechten Funktion des zentralen Nervensystems. Panthothensäure kommt sowohl in tierischen Nahrungsquellen als auch pflanzlicher Kost wie Obst, Gemüse, Pilzen und Wein vor.

Mangelsymptome sind meist recht unspezifisch und äußern sich in Wundheilungsstörungen, Müdigkeit, Magen-Darm-Geschwüren, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder Missempfindungen bis hin zu brennenden Symptomen wie das

Burning Feet Syndrom. Häufig wird Panthothensäure als Panthenol in Salben zur Regeneration nach Verbrennungen, Schürfwunden und Sonnenbrand verwendet.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vitamin B6 ist an mehr als zweihundert enzymatischen Reaktionen unterschiedlichster Bereiche des Stoffwechsels beteiligt. Seine spezifische Funktion ist jedoch die Regulierung des Hormonhaushalts bei Frauen. Beschwerden der Wechseljahre, Regelstörungen und Übelkeit in der Schwangerschaft sind häufig mit einem Pyridoxin-Mangel verbunden. Auch bei etwa fünfzehn bis zwanzig Prozent aller Frauen mit einer Daueranwendung östrogenhaltiger Kontrazeptiva (Anti-Baby-Pille) finden sich Pyridoxin-Mangelanzeichen (Biesalski 2010). Zusätzlich tritt ein Vitamin-B6-Mangel meist mit einer kombinierten Unterversorgung anderer B-Vitamine auf und macht sich unter Umständen als Karpaltunnel-Syndrom bemerkbar.

Hauptvorkommen sind neben tierischen Lebensmitteln auch Nahrungspflanzen wie Vollkornprodukte, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Walnüsse und Pilze.

Vitamin B9 (Folsäure)

Folsäure gehört zu den bekannten B-Vitaminen, da Frauen mit Kinderwunsch oder in der Schwangerschaft häufig mit Folsäure supplementiert werden. Seine Hauptaufgabe ist das gesunde Wachstum von körpereigenen Nukleinsäuren (RNA und DNA), die Teilung von Körperzellen und die Bildung roter Blutkörperchen. Ein Folsäuremangel erhöht bei Schwangeren das Risiko für embryonale Neuralrohrdefekte mit einem Risiko von 1:1000. Auch Mangel- und Fehlernährung, Gicht und Morbus Crohn können einen Folsäuremangel hervorrufen.

Die in diesem Buch vorgestellten Pflanzen mit einem hohen Anteil an Folsäure sind Getreide (Vollkorn), Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Rote Bete, Walnüsse und Linsen. Jedoch ist zu beachten, dass beim Kochvorgang bis zu 75 Prozent der Folsäure zerstört werden.

Vitamin B12 (Cobalamin)

Die Funktion des Vitamin B12 ist eng mit der Folsäure verknüpft. Cobalamin ist ein essenzielles Coenzym für die DNA-Synthese und die Myelinschicht, die die Nervenzellen umgibt. Weiter ist es für die Zellteilung und die Bildung roter Blutkörperchen notwendig.

Der Mensch ist in der Lage, in Leber und Muskulatur einen Vitamin-B12-Vorrat für drei bis fünf Jahre zu speichern, deshalb kommen Mangelerscheinungen eher selten vor. Ein Vitamin-B12-Mangel äußert sich durch Störungen der Blutbildung und/oder durch neurologische bzw. neuropsychiatrische Symptome. Selten liegt dabei eine Vitaminmangelernährung vor, meist handelt es sich um eine Resorptionsstörung. Ursachen hierfür sind Schleimhautatrophien im Bereich des Magens, Entzündungen im

Dünndarm, gastrointestinale Resektionen oder chronische Pankreaserkrankungen. Andere mögliche Ursachen sind unter anderem Fischbandwurm-Erkrankungen, bakterielle Fehlbesiedlung und die Einnahme von Medikamenten wie Antihistaminika, Protonenpumpenhemmer und Metformin.

Eigentlich kommt Cobalamin nur in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs vor, ausgenommen sind fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Bierhefe. Der Grund hierfür ist, dass Mikroorganismen in der Lage sind, Vitamin B12 zu produzieren.

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Das populärste Vitamin ist Vitamin C. Fast alle Krankheitsgeschehen werden durch Vitamin C gebessert, angefangen von banalen Erkältungen über Bluthochdruck bis hin zu Krebs. Es gehört zu den antioxidativen Nährstoffen und kommt vor allem im Zellinneren zur Wirkung. Vitamin C unterstützt Wundheilungsvorgänge und die Aufnahme von Eisen im Darm, es fördert das Immunsystem sowohl bei viralen als auch bakteriellen Erkrankungen und den Aufbau und Erhalt von Haut, Bindegewebe, Knochen und Zähnen.

Ein echter Vitamin-C-Mangel tritt heute in den Industrienationen selten auf. In früheren Zeiten war der sogenannte Skorbut eine häufige Erscheinung. Bereits alte Schriften aus der Zeit um 1500 v. Chr. berichten von zahnlosen, kranken und matten Seefahrern, die nichts anders als Vitamin-C-Mangel hatten. Allerdings werden heute Wundheilungsstörungen, Infektneigung, Allergien, Schwermetallbelastungen, Arthrose oder Arthritis, Glaukom oder eine Krebserkrankung mit einem Vitamin-C-Mangel in Zusammenhang gebracht.

Unter den heimischen Nahrungspflanzen sind vor allem Johannisbeeren, Sanddorn, Hagebutten, alle Kohlsorten, Würzkräuter wie die Petersilie und Kartoffeln reich an Vitamin C.

Fettlösliche Vitamine

Vitamin A (Retinol) und Beta-Carotin (Provitamin A)

Das fettlösliche Vitamin A kommt nur in tierischen, die Vorstufe Beta-Carotin in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Vitamin A ist Voraussetzung für gutes Sehen, da es Bestandteil des Sehpigments ist. Es spielt auch eine bedeutende Rolle bei der Verstoffwechselung von Eiweiß, zur Erhaltung und Wiederherstellung der Haut und Schleimhäute, für den Schutz vor Erkrankungen der Atemwege und der Entartung von Zellen.

Bei Mangelercheinungen kommt es zunächst zu Sehstörungen, später zu Sinnesbeeinträchtigungen im Bereich von Hören, Riechen oder Schmecken und zu Störungen des Immunsystems bis zur Entstehung von Tumoren. Überdosierungen kommen eigentlich nur mit isolierten Gaben an Vitamin A vor. Sie führen zu Vergiftungserscheinungen mit Kopfschmerzen, Gleichgewichtsstörungen, Abgeschlagenheit und trockener und schuppiger Haut.

Die Hauptlieferanten von Provitamin A sind rote orange und grüne Früchte wie Karotten, Grünkohl, Rote Bete, Kürbis, Kirschen, Pfirsiche, Hagebutten.

Vitamin D

Die Calciferole oder Vitamin-D-Derivate sind Abkömmlinge des Cholesterins. Vitamin D entsteht durch die Bestrahlung der menschlichen Haut mit ultravioletttem Licht. Die eigentliche Wirkform D3 entsteht aber erst in der Leber und in den Nieren. Das »Sonnenscheinvitamin« ist vor allem für einen gesunden Knochenstoffwechsel verantwortlich. Es unterstützt den Calcium- und Phosphathaushalt und die Aufnahme von Vitamin A und sorgt so für gesunde Knochen und Zähne.

Vitamin-D-Mangelerkrankungen äußern sich als Rachitis oder Osteomalazie und Osteoporose und sind auch bei Nierenerkrankungen und Schuppenflechte recht häufig. Neuere Forschungsergebnisse zeigen auch einen Zusammenhang bei der Entstehung von Herzkrankheiten und Krebs.

Das Vorkommen von Vitamin D in Nahrungsmitteln ist sehr begrenzt. Neben fetten Fischen und Milch, Eiern und Butter findet man als pflanzliche Quellen nur Pilze.

Vitamin E (Tocopherol)

Vitamin E gilt als das wichtigste fettlösliche Antioxidans. Zusammen mit Selen stimuliert es die Antikörperbildung. Während Vitamin C vor allem in der Zelle wirksam ist, schützt Vitamin E die Zellmembran vor dem Einfluss freier Radikale. Aber auch bei anderen körperlichen Prozessen spielt es eine wichtige Rolle. Neben einer Stärkung der Immunabwehr, der Förderung des Eiweißstoffwechsels, der Verbesserung der Sauerstoffversorgung im Gewebe und einer Hemmung der Blutplättchenverklumpung wird auch ein Schutz vor Krebserkrankungen diskutiert.

Von großer Bedeutung sind deshalb latente Vitamin-E-Mangelerkrankungen, die möglicherweise Muskelschmerzen verursachen. Zahlreiche Erkrankungen wie Diabetes, rheumatische Erkrankungen, Krebs, Alzheimer, Schlaganfall, koronare Herzerkrankung und ein allgemein erhöhtes Infektionsrisiko werden mit Vitamin-E-Mangel in Zusammenhang gebracht.

Besonders reiche Vitamin-E-Quellen sind Weizenkeimöl und Sonnenblumenöl, Walnussöl, Getreidekeime, Nüsse und Samen, aber auch Gemüse wie die Schwarzwurzel und Fenchel sowie einige Obstsorten.

Vitamin K

Vitamin K ist ein Sammelbegriff für die Stoffe Phyllochinon (K1), Menachion (K2) und Menadion (K3). Vitamin K ist zum einen für das Gerinnungssystem des Blutes und die Wundheilung unerlässlich, zum anderen aber auch an der Bildung des Osteokalzins als Bestandteil der Knochen beteiligt. Fehlt Osteokalzin, steigt das Risiko, an Osteoporose zu erkranken und Knochenbrüche zu erleiden. Wundheilungsstörungen, häufiges

Nasenbluten, Erschöpfungszustände, Osteoporose und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen lassen an einen Vitamin-K-Mangel denken.

Neben Innereien sind die Getreidearten Weizen und Hafer und vor allem Kohlgemüse (Blumenkohl, Rosenkohl, Sauerkraut), Kopfsalat und Hagebutten Vitamin-K-reich.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Alkaloide

Häufig zählt man die Alkaloide zu den stärksten Giften im Pflanzenreich. Der Pflanze dienen sie als Stickstoffspeicher oder als Fraßschutz. Sie eignen sich in der Regel nicht für Eigentherapie beispielsweise in Form von Tees. Alkaloide sind zum Beispiel im Mutterkornpilz, Fliegenpilz und Pflanzenteilen der Berberitze enthalten. Auch die Kartoffel enthält in allen Pflanzenteilen geringe Mengen des Alkaloids Solanin. Je nach Dosierung können Alkaloide dem Menschen als Genuss- oder Heilmittel oder als Rauschgift dienen. Bei Überdosierung reichen die Vergiftungserscheinungen von Schwindel, Erbrechen, Halluzinationen und Lähmungen bis hin zum Tod.

Allicine/Lauchöle

Allicine oder Lauchöle sind flüssige, stark riechende, schwefelhaltige Verbindungen, die beim Essen die Empfindung »scharf« auslösen und die geschmacksgebenden Wirkstoffe aller Lauchgewächse (Alliaceae) wie Bärlauch, Schnittlauch, Knoblauch, Porree, Schalotten oder Zwiebeln sind. Chemisch ähneln sie den ätherischen Ölen, sie sind aber in der Pflanze nicht enthalten. Erst beim Zerstören des Gewebes durch Kauen, Abschneiden oder Zerreiben kommen sogenannte Alliinasen mit den Alliinen in Kontakt und gehen dabei spontan ablaufende Reaktionen ein, die den typischen Geschmack roher Lauchgewächse ausmacht, das sogenannte Allicin.

Allicine haben eine antibakterielle, antifungale (pilztötende) und antivirale Wirkung. Zudem reduzieren sie den Cholesteringehalt im Blut, senken den Blutdruck und wirken vorbeugend gegen Thrombosen. Auch tumorhemmende Eigenschaften und antiasthmatische Effekte werden diskutiert.

Arbutin

Arbutinhaltige Heilpflanzen wie die Heidelbeere, Birnenblätter und vor allem die Preiselbeeren haben eine antibakterielle und pilzhemmende Wirkung, die vor allem bei Nieren- und Harnwegsinfektionen zum Tragen kommt. Die frühere Empfehlung, bei der Anwendung arbutinhaltiger Heilpflanzen den Harn mit Natriumhydrogencarbonat zu alkalisieren, wird inzwischen angezweifelt, da Arbutin auch bei saurem Harn eine antibakterielle Wirkung zeigt (BÜHRING 2011). Um Magenreizungen der

gerbstoffhaltigen Teezubereitungen zu meiden, werden bevorzugt Kaltauszüge der Blätter verwendet.

Schwangere, Stillende und Kinder unter zwölf Jahren sollten keine Zubereitungen arbutinhaltiger Pflanzen trinken. Die Kommission E rät außerdem, Tees mit arbutinhaltigen Drogen ohne ärztlichen Rat maximal eine Woche lang und höchstens fünfmal jährlich anzuwenden.

Ätherische Öle

Etwa dreißig Prozent aller Pflanzen enthalten ein Gemisch ätherischer Öle. Meist dienen sie der Pflanze zur Abwehr von Fressfeinden oder der Anlockung von bestäubenden Insekten. Ätherische Öle sind Gemische fettlöslicher, flüchtiger und meist flüssiger Verbindungen, die häufig den charakteristischen Geruch der Pflanze bestimmen. Die Zusammensetzung der ätherischen Öle ist jahreszeitlich und häufig auch tageszeitlich bedingt. Je nach Pflanze sind sie in den Blättern (zum Beispiel Dill, Petersilie, Dost, Lavendel, Rosmarin, Bohnenkraut, Pfefferminze) oder in stabilen Früchten (Anis, Fenchel, Kümmel, Wacholder) gespeichert.

Die Zusammensetzung eines ätherischen Öls ist sehr komplex; häufig sind über hundert Komponenten in einem einzigen Öl identifiziert worden (Beispiel Lavendelöl mit über 250 Komponenten). Meist wirken sie antimikrobiell, antibakteriell und virostatisch. Die Anwendung erfolgt häufig innerlich bei Atemwegserkrankungen, zur Sekretionssteigerung der Verdauungsdrüsen und zur Kreislaufanregung oder Schlafförderung; äußerlich eher bei rheumatischen Beschwerden und in der Kinder- und Frauenheilkunde. Isolierte ätherische Öle sind hoch wirksame Arzneimittel, die selbst in sehr geringer Konzentration noch wirksam sind und vorsichtig dosiert werden müssen.

Bitterstoffe

Wie der Name schon sagt, schmecken diese Stoffe bitter. Sie sind in ihrer chemischen Struktur nicht einheitlich aufgebaut. In der Phytotherapie sind es wichtige Heilmittel, um die Sekretion von Speichel, Magensaft und vor allem Galle zu erhöhen. Typische Beispiele für bitterstoffhaltige Pflanzen sind Löwenzahn, Salbei, Wegwarte, Hopfen oder Eberraute und Wermut.

Allgemein werden diese Pflanzen bei Verdauungsstörungen, Erschöpfung, innerer Kälte, zur allgemeinen Tonisierung und Kräftigung und vor allem bei Störungen der Gallenblasenfunktion verwendet. Um Appetitlosigkeit zu behandeln, sollten bitterstoffreiche Pflanzenzubereitungen eine halbe bis eine Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen werden; um die Gallenproduktion und Verdauungstätigkeit zu steigern am besten etwa eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten. Kontraindikationen stellen bei sehr bitteren Pflanzen wie dem Wermut Gallensteine dar, da diese durch Anregung des Gallenflusses in Bewegung geraten und so Koliken auslösen können.

Senföle

Senföle oder Glucosinolate sind Gemische schwefel- und stickstoffhaltiger Verbindungen, die im Mund als »scharf« empfunden werden und geschmacksgebende Wirkstoffe der Kreuzblütengewächse wie Kohlgewächse, Rettich, Radieschen, Meerrettich und Senf sind. Chemisch ähneln sie den ätherischen Ölen, sind aber wie die Lauchöle in den intakten Pflanzen nicht enthalten. Senföle wirken innerlich angewendet stark antibakteriell, antiviral, krebshemmend und pilztötend.

Äußere Anwendungen wirken gefäßerweiternd und hautreizend. Damit steigern sie den Blutfluss in dem betroffenen Bereich und sorgen für den Abtransport von lokal eingelagerten Stoffwechselendprodukten. Senfölanwendungen vermitteln zuerst eine angenehme Wärme, später Hautrötungen mit Brennen und Stechen. Bei zu langer äußerer Anwendung kann es zu teils irreversiblen Haut- und Nervenschäden kommen, bei innerer Überdosierung zu Magen-Darm-Reizungen. Deshalb müssen diese Stoffe mit Bedacht dosiert werden.

Flavonoide

Die wasserlöslichen und farbgebenden Stoffe sind im Pflanzenreich mit über 6500 verschiedenen Einzelstoffen weit verbreitet. Zu den wichtigsten Flavonoiden zählen Quercetin oder Rutin, wie es beispielsweise im Buchweizenkraut vorkommt. Dessen Hauptaufgabe ist, die Kapillargefäße zu kräftigen. Meist sind sie gelb oder orange und für die auffallende Färbung der Pflanzen oder Früchte verantwortlich. Der Pflanze dienen die Farbstoffe als UV-Schutz vor zu intensiver Sonnenbestrahlung. Wegen ihrer Farbigkeit wird auch vermutet, dass sie zum Anlocken von Insekten dienen. Viele der Flavonoide wirken im menschlichen Körper entzündungshemmend, sind wirksame Antioxidantien oder haben östrogenähnliche Eigenschaften. Zudem wirken sie unter anderem auch gefäßabdichtend, antiallergisch, tumorpäventiv, diuretisch oder thrombosehemmend. Sie gelten als hitzestabil und gehen beim Kochen nur geringfügig verloren.

Als flavonoidreiche Nahrungspflanzen seien hier die Pfirsichfrucht, Kirschen, Erdbeeren, Trauben, Grünkohl und Kürbis genannt.

Furanocumarine

Furanocumarine kommen hauptsächlich in Doldenblütlern vor. Als Beispiele seien hier die Pastinake, die Petersilie, der Liebstöckel und der Sellerie erwähnt. Furanocumarine wirken unter der Einwirkung von Sonnenstrahlen stark phototoxisch und können bei Sonnenbestrahlung der Haut nach etwa sieben bis zwölf Stunden zu starker Bläschen- oder Erythembildung führen, die nekroseartige Formen annehmen kann.

Selten werden Furanocumarine auch medizinisch genutzt. An den geschädigten Hautstellen setzt nach ein bis zwei Tagen eine vermehrte Neubildung des Hautpigments

Melanin ein und führt lokal zur lang anhaltenden Bräunung, wie sie bei Patienten mit Hauterkrankungen wie Vitiligo oder Psoriasis gewünscht ist.

Gerbstoffe

Beim Gerben von Tierhäuten beispielsweise werden Gerbstoffe in konzentrierter Form verwendet, um die Eiweiße an den Häuten auszufällen und die tierische Haut als Leder haltbar zu machen. Gerbstoffe sind im Pflanzenreich weit verbreitet und kommen vor allem in den Rinden und Wurzeln vor. Gerbstoffe sind polyphenolische Verbindungen, die Pflanzenteile für Insekten oder Weidetiere ungenießbar machen. Reich an Gerbstoffen sind Salbei, Rosmarin, getrocknete Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Schlehdornfrüchte, die Walderdbeere und Walnussblätter.

Gerbstoffe wirken im menschlichen Körper zusammenziehend, austrocknend, etwas stopfend, keimhemmend, entzündungshemmend und schmerzstillend. Den entzündeten Schleimhäuten oder Wunden wird in den obersten Schichten Wasser entzogen, wobei sich das Gewebe festigt, verdichtet und abschwilt. In hohen Dosen können Gerbstoffe die Magenschleimhäute reizen, den Darminhalt stopfen oder die Aufnahme von Arzneimitteln hemmen. Häufig werden sie als Gurgelmittel im Mund- und Rachenraum, als Auflage bei entzündlichen Hauterkrankungen und Wunden, als Waschung oder Teilbad bei Hämorrhoiden und kleineren Blutungen eingesetzt.

Oxalsäuren

Oxalate sind Produkte des unvollständigen Kohlenhydratabbaus und kommen in fast allen Pflanzen vor. Sie sind nicht wasserlöslich und bilden bei der Ausscheidung über die Nieren kleine Kristalle.

Hohe Vorkommen findet man in den Gänsefußgewächsen wie Mangold, Guter Heinrich, Spinat, Sauerampfer, Rote Bete, Rhabarber, aber auch in Buchweizenkraut und Petersilie. Eine gesunde Niere scheidet Oxalsäure über den Urin wieder aus. Die Oxalatkristalle können bei ungenügender Trinkmenge zu eiweißreicher Ernährung, Harnwegsinfektionen und weiteren Faktoren in der Niere allerdings größere Nierensteine bilden. Etwa 75 Prozent aller Nierensteine bestehen aus Calciumoxalat, die bei einer Größe von mehr als sechs Millimetern heftige Nierenkoliken auslösen können.

Salicylsäure

Die meisten salicylhaltigen Pflanzen wachsen auf feuchten Böden. Salicylate schützen die Pflanzen im übertragenen Sinne vor Erkältungskrankheiten. Sie wirken auf den Menschen fiebersenkend, schmerzlindernd und entzündungshemmend. Da Salicin erst im Darm mithilfe von Enzymen zur wirksamen Salicylsäure umgewandelt wird, dauert es bis zum Wirkungseintritt mehrere Stunden.

Saponine

Alle Saponine haben eine Gemeinsamkeit: Im Kontakt mit Wasser bilden sie eine schaumige, seifige Lösung (lat. sapo, »Seife«), die jedoch chemisch gesehen nichts mit Seife zu tun hat. Sie sind in der Lage, Schleim in den Atemwegen zu verflüssigen und verfügen über antibiotische, antimykotische und antivirale Eigenschaften. Im Darm bilden sie mit Cholesterin und Gallensäuren so große Komplexe, dass diese die Poren der Darmschleimhaut nicht mehr passieren können und werden so über den Stuhl ausgeschieden. In höherer Konzentration besitzen Saponine eine hämolytische Wirkung, die jedoch durch den Verzehr von saponinreichen Lebensmitteln wie der Erbse, der Melde oder dem Guten Heinrich nicht erreicht wird.

Tannine

Tannine gehören zu den Gerbstoffen und kommen vor allem in Weintrauben, der Rinde von Eichen und Kastanien, im Grünen Tee und im Hopfen vor. Sie sind bei Infektionen und Störungen der Haut und der Schleimhäute und bei Verdauungsstörungen (zum Beispiel Durchfall) hilfreich. Tannine werden bei Hauterkrankungen, leichten Verletzungen und Verbrennungen äußerlich angewendet. Auch lindern sie Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Die Pflanzen von A bis Z





Ackerbohne

Vicia faba

»Fort mit diesem Geruch, dem zauberhaften: Er mahnt mich An die Haare, die mir einst alle Sinne bestrickt. Weg mit dieser Blüte, der schwarz und weißen! Sie sagt mir, Daß die Verführerin, ach! schwer mit dem Tode gebüßt.«

Eduard Mörike, *Vicia faba minor*

Mythologie, Wissenswertes

Hellas hatte einen Bohnengott (Kyamitos), dessen Tempel auf dem Bohnenmarkt in Athen stand; hier feierte man im Juni ein Bohnenfest. Die Bohnen spielten nicht nur in Griechenland und Ägypten, sondern auch bei den Germanen und Kelten als Opfergabe für die Verstorbenen eine wichtige Rolle und die schwarz-weißen Blüten galten als Todessymbol. Hanns BÄCHTOLD-STÄUBLI (2000) berichtete, dass Bohnengerichte deswegen auch ein häufiges Traueressen waren und die Bohnensuppe in Wälschtirol als Allerseelenspeise serviert wurde. Bei den Griechen, Römern und Juden wurden ganze und gesplante Bohnen als Maßeinheit verwendet.

Die ältesten Funde kultivierter Ackerbohnen stammen aus der Zeit um etwa 6500 v. Chr. und wurden bei archäologischen Ausgrabungen bei Nazareth in Israel gefunden. In Europa wird die Pflanze seit der Bronzezeit angebaut und ist bis heute in bestimmten Regionen eine beliebte Gemüsepflanze.

Vicia faba war bis ins 16. und 17. Jahrhundert eine der bedeutendsten Kulturpflanzen, ein wesentliches Grundnahrungsmittel und damit eine der wichtigen Eiweißquellen der niederen sozialen Schichten. Als stark blähende Speise wurden Bohnen aber auch als belästigend empfunden und galten irgendwann in Adelskreisen, bei Klerikern, Beamten und Kaufleuten als unfein. Damit wurden sie zum Symbol der Armen, des Unreinen, der Sexualität und Sinnbild der groben Materie, das geistiges Denken verhindert. Redewendungen, wie »nicht die Bohne wert« zeugen noch immer von der geringen Wertschätzung.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Dicke Bohne, Dicke Daumen, Favabohne, Große Bohne, Pferdebohne, Puffbohne, Schweinsbohne, Saubohne, Viehbohne

Der Gattungsname *Vicia* stammt vom dem lateinischen Wort *vincire* für »fesseln«, »binden«, »umwinden«. Der Artname *faba* beutet »Bohne«.

Aus alten Kräuterbüchern

Dioskurides schrieb etwa zu Beginn unserer Zeitrechnung in seiner »Materia medica«, dass die *Vicia faba* blähend wirke und böse Träume erzeuge und Bohnenmehl gegen Wundentzündungen und ein Umschlag gegen Furunkel helfe.

Fast tausend Jahre später hielt Hildegard von Bingen die *Vicia* ihrer Natur nach für eine warme Speise. Besonders wohlwollend äußerte sie sich über das Bohnenmehl: »Und wer in den Eingeweiden Schmerzen hat, so dass er wie anschwillt, der mache Saubohne zu Mehl und dem füge er wenig pulverisiertes Brot bei sowie etwas Fenchelsamen oder Liebstöckelsaft und koche dies mit Wasser zu einer Speise«. Davon wenig, aber öfter gegessen heilt die kranken Eingeweide, so die Äbtissin.

Lonicerus verwendete im 16. Jahrhundert den Ackerbohnenbrei bei Husten und das Bohnenmehl allein und mit Graupen als Umschlag zur Linderung von Wundentzündungen. »Bonon gessen machen vil wind.« Neben Leonhart Fuchs (1543) haben auch alle anderen »Kräuterväter« die blähende Wirkung beschrieben. Diese wird aber weniger, wenn man das erste Kochwasser abschüttet, so Lonicerus.

Auf den englischen Arzt und Apotheker Nicholas Culpeper geht die Annahme zurück, dass destilliertes Blütenwasser der *Vicia faba* Haut und Gesicht reinige, eine Abkochung der grünen Hülsen Nierensteine löse und Harn treibe.

Pflanzenkunde

Die einjährige Ackerbohne aus der Gattung der Wicken gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder Leguminosae). In ihrer Kulturform entstammt sie ursprünglich dem Vorderen Orient und dem Mittelmeergebiet und wird heute in mehreren Varietäten (*minor* und *major*) weltweit angebaut; eine wilde Stammpflanze von *Vicia faba* ist nicht bekannt. Die »Dicke Bohne« ist je nach Anbauort sommereinjährig oder einjährig überwintert und bevorzugt lehmige bis tonige, humusreiche Böden. Die früheste Aussaat ist bereits ab März möglich, da sie Frosttemperaturen von minus fünf Grad toleriert. »Willst du dicke Bohnen essen, sollst du den März nicht vergessen«, so eine Bauernregel, die vor den tiefen Nachtfrosten im März warnt.

Die großen, paarig gefiederten Laubblätter sitzen an vierkantigen, hohlen und stämmigen Stängeln, die eine Wuchshöhe von bis zu einem Meter erreichen. Die Blütezeit der Pflanze erstreckt sich über mehrere Wochen von Juni bis Juli. Die schönen

schmetterlingsförmigen weißen Blüten mit der bräunlichen, selten violetten Äderung stehen in Trauben in den Blattachseln. Verwendet werden die reifen oder unreifen Samen, selten die grünen Hülsen der Ackerfrucht. Reif sind die Bohnen erst, wenn die Hülsen braun bis schwarz gefärbt sind.



Die große Bedeutung der Faba-Bohne liegt in ihrer guten Anpassungsfähigkeit an wechselnde Umweltbedingungen, ihrem hohen Ertragspotenzial und der biologischen Wertigkeit ihrer Aminosäuren.

Es gibt einige Bräuche zur Aussaat für das gute Gedeihen der Bohne: Es soll von großem Vorteil sein, beim Bohnenlegen viel zu lügen, und an Gründonnerstag gesteckte Bohnen erfrieren nicht. Auch sollen sie so flach in die Erde gelegt werden, dass sie die Glocken läuten hören. Zumindest dürfte es nicht schaden, dies mal auszuprobieren.

Inhaltsstoffe

Samen: Etwa 45 % verdauliche Kohlenhydrate, bis zu 28 % Eiweiß, 2,3 % Fett, 18 % Ballaststoffe, 3,6 % Mineralstoffe. Ackerbohnen enthalten hochwertiges Eiweiß mit allen essenziellen Aminosäuren. An Mineralien sind vor allem Calcium, Kalium, Phosphor und Eisen zu nennen. Weiter das Provitamin A, die Vitamine B1, B2, B6 und C, E, Lectine sowie Gerbstoffe.



Bis ins 17. Jahrhundert war die Saubohne eine der bedeutendsten Kulturpflanzen.

Der Keimling der Ackerbohne enthält etwa 3 bis 5 Prozent L-Dopa, das Ausgangsmaterial zur Herstellung von Parkinson-Medikamenten ist. Die Samen der Dicken Bohne enthalten bis zu 30 Prozent wertvolles Protein.

Heilwirkung und -anwendung

Der hohe Eiweißanteil mit allen lebensnotwendigen Aminosäuren macht die Ackerbohne zu einer guten Proteinquelle, was vor allem bei einer fleischlosen Ernährung von Bedeutung ist. Die schwer verdaulichen Oligosaccharide sind oft Ursache einer Gasbildung im Darm. Indem man zu den Speisen Gewürze wie Schwarzoder Kreuzkümmel, Anis, Fenchel oder Bohnenkraut hinzufügt, werden die Bohnen leichter verdaulich.

Die in den Ackerbohnen enthaltenen Lectine sind Ausgangsmaterial zur Gewinnung von Dopa-Präparaten, wie sie bei Morbus Parkinson zum Einsatz kommen. Morbus Parkinson ist nach der Demenzerkrankung die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung; etwa 1 Prozent der über Sechzigjährigen und 3 Prozent der über Achtzigjährigen sind von dieser Erkrankung weltweit betroffen. In bestimmten Hirnarealen nimmt im Krankheitsverlauf die Dopamin-Konzentration ab, was zu motorischen Störungen wie Bewegungsarmut, Zittern in Ruhe, Muskelsteifheit, Gang- oder Gleichgewichtsstörungen, vegetativen Symptomen und psychischen Störungen führt. *Vicia faba* enthält in den Samen und Hülsen L-Dopa in Mengen von 0,25 bis 0,5 %; 13 Tage alte Sprossen enthalten etwa 3 bis 5 % L-Dopa (bezogen auf das

Trockengewicht). Erste Studienergebnisse zeigen, dass der Verzehr von *Vicia faba*-Sprossen eine Verbesserung motorischer Symptome bei guter Verträglichkeit zeigt. Allerdings sind noch weitere Doppelblindstudien mit höheren Fallzahlen erforderlich (LATTÉ 2012).

Der warme Umschlag aus Bohnenmehl, wie ihn bereits die Alten beschrieben, wird in der Volksheilkunde noch immer zur Behandlung von Beingeschwüren, Hautausschlägen und -entzündungen, Ekzemen und Gürtelrose genutzt.

Kulinarik

Bevor mit dem Wirtschaftswunder Fleisch zur täglichen Mahlzeit gehörte, war es vor allem in Norddeutschland, im Rheinland und in Westfalen üblich, einmal pro Woche ein Hauptgericht mit »Dicken Bohnen« zu essen. »Birnen, Bohnen und Speck« gelten im norddeutschen Raum noch immer als deftige Hausmannskost, wobei man heute meist die grünen Bohnen bevorzugt.

Die jungen, grünen Hülsen der *Vicia faba* können gekocht oder gebraten werden, die Bohnen selbst zu Salaten oder Pasten verarbeitet und die getrockneten Samen zu Eintopfgerichten oder Suppen zubereitet werden. Die zähe Außenhaut der reifen Samen wird vor dem Kochen entfernt. Bohnen harmonieren gut zu Senf- oder Tomatensaucen. Einfache und beliebte Gerichte sind Bohnen mit Schinkenwürfeln und Zwiebeln oder Pasta mit Bohnen, Sahne und Schafskäse serviert.

Heilrezept

Umschlag nach Hildegard von Bingen zur Be-handlung von Hauterkrankungen, Gürtelrose und Beingeschwüren: 5 Teile Bohnenmehl und je 1 Teil Fenchelpulver und Dinkelmehl vorbereiten. 1 EL der Mischung mit 1 EL Wasser zu einem Teig verkneten, in der Pfanne nur so weit trocknen lassen, dass er noch geschmeidig ist, körperwarm 1 bis 2 Stunden auf die Hautstellen legen und mit einem Baumwolltuch abdecken.

Hinweise

Eine Kontraindikation für den Verzehr von und den Kontakt zu Ackerbohnen bildet die Erbkrankheit Favismus, die über das X-Chromosom weitergegeben wird. Durch einen Enzymmangel (Glucose-6-Phosphat-Dehydrogenase) kommt es nach dem Einatmen des Blütenstaubs der Ackerbohne, durch den Verzehr von Bohnenmehl und vor allem der frischen Bohnen zu akuten Schäden der roten Blutkörperchen. Dies kann zu Anämie mit Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Haut- und Schleimhautblutungen, Schüttelfrost und Fieber bis hin zum Tod führen. Favismus kommt vor allem bei Afrikanern, Asiaten und der Bevölkerung im Mittelmeerraum vor (in Israel sind bis zu sechzig Prozent der Bevölkerung betroffen).



Amarantarten

Amaranthus spp.

»Die lustige purpurrothe Blü Floramor oder Tausendschön hat ihren Namen vo ihrer liebliche schönen Farb (...) Wird fast in allen Gärten gepflanzt und zur Zierde hin und wieder in Scherben an die Fenster gesetzt.«

Adam Lonitzer

Mythologie, Wissenswertes

Amarant ist mit mehr als sechzig Arten weltweit verbreitet und wird sowohl als Blattgemüse als auch als Pseudogetreide genutzt. Heute ist Amarant als Gemüsepflanze nur noch wenig bekannt. Die Kultur wurde ab dem späten Mittelalter durch den Spinatanbau verdrängt. Während in Europa über die Jahrhunderte vor allem die Verwendung der Blätter als Gemüse- und Heilpflanze im Vordergrund stand, war und ist es im Hochland der Anden vor allem die Verwendung der goldgelben Samen. Die ältesten Nachweise des Körneramarants sind etwa neuntausend Jahre alte Samenfunde in Gräbern aus Mexiko. Bei dem hirseähnlichen Korn handelt es sich nicht um ein Getreide, sondern um ein Fuchsschwanzgewächs, das weltweit in zahlreichen Arten angebaut wird.

Bei den Azteken, Inka und Maya war Amarant nicht nur ein Hauptnahrungsmittel, sondern diente auch als Opfergabe für die Götter. Da bei den religiösen Feiern auch Menschenblut geopfert wurde, verboten die spanischen Einwanderer den Azteken im 16. Jahrhundert den Amarantanbau unter Androhung der Todesstrafe. Die Folge war eine weitgehende Verschlechterung der Versorgungslage der örtlichen Bevölkerung und der Hungertod von Millionen Indios.

Archäologische Funde belegen, dass verschiedene Amarantsorten sowohl von den alten Römern als auch den Inkas und Azteken kultiviert wurden. In der griechischen Mythologie galt Amaranthos als »Blume der Unsterblichkeit«, als Ausdruck des ewigen Lebens und des Heilens und war der Artemis, Göttin der Jagd, des Waldes und Hüterin

der Frauen und Kinder, geweiht.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen Gemüseamarant: Blitos, Blitum, Blutkraut, Gartenfuchsschwanz, Grüner oder Roter Fuchsschwanz, Küchenamarant, Meier, Meyer, Meyerkraut, Roter Heinrich, Roter Meier

Volksnamen Getreideamarant: Amarant, Gold der Inkas, Fuchsschwanz, Inkakorn, Inkaweizen, Körneramarant, Wunderkorn

Der Name *Amaranthus* ist griechischen Ursprungs. *Amárantos* kann mit »unsterblich«, »nicht vergehend«, »nicht welkend«, »immer blühend« übersetzt werden.



Im 16. Jahrhundert wurde Amarant mitunter als »Floramor« oder »Tausendschön« bezeichnet.

Im Hochland der Anden sind vor allem die goldgelben Samen Nahrungs- und Heilmittel.

Aus alten Kräuterbüchern

Die folgende Ausführung bezieht sich nur auf heimische Amarantarten, die im europäischen Raum seit der Antike als Gemüse verwendet wurden. Zur Zeit des klassischen Altertums wurde von Theophrast ein angebautes Gemüse mit dem Namen *bliton* oder *blitum* genannt. Ob es sich dabei um den Gemüseamarant handelt, kann heute nicht mehr mit Bestimmtheit nachvollzogen werden. Während der berühmteste Pharmakologe des Altertums, Pedanios Dioskurides, im ersten nachchristlichen

Jahrhundert schrieb: »Das blitum als Gemüse gegessen, bekommt dem Leibe gut, hat aber keine arzneiliche Eigenschaft«, berichtete Plinius der Ältere, »dass er den Magen so hart zum Würgen bewege«.

In den schriftlichen Quellen des Mittelalters wird er im »Capitulare« Karls des Großen unter dem Namen »blidas« geführt. In den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts tauchen Amarantarten oft unter dem Namen Meyer, Meier, Floramor oder Tausendschön auf. Jacob Theodor, genannt Tabernaemontanus, berichtete dazu: »Der Meyer ist feucht und kalt im andern Grad (...) Der Safft mit Wein getruncken soll gut seyn denjenigen so von Scorpionen (und giftigen Spinnen) verletzt seyn. Der gemeine Mann pflegt den rothen Samen zu brauchen wider die rothe Ruhr und die übrige Weiberfluß. Es ist auch dieser Saame gut wider die Gelbsucht mit Honigwasser eingenommen (...) Eusserlicher Gebrauch. Meyer zerstoßen und übergelegt soll die Hünereugen oder Liechtdörner an den Füßen vertreiben. Er wird auch sonst auf bemeldte Weiß zerstoßen und über die entzündete hitzige Gliedmassen gelegt dieselbige zu erkühlen« (1731).

Pflanzenkunde

Weltweit sind etwa sechzig Amarantarten bekannt, die alle der botanischen Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae) zugeordnet sind. Während im europäischen Raum die Blätter als Gemüse geerntet werden, sind die Samen als Inkaweizen der tropischen Hochländer Südamerikas bekannt. Fast alle Sorten sind einjährig. Die krautigen Pflanzen können bis zu 150 Zentimeter hoch werden, die Stängel sind meist kräftig und verzweigt. Die wechselständigen Laubblätter sind gestielt, dunkelgrün bis rotgrün. Die endständigen Blütenstände sind oft rot bis leuchtend rot gefärbt, aufrecht oder herabhängend. Die Frucht bildet eine Nuss mit einem einzigen Samenkorn.



Der Aufsteigende Fuchsschwanz (*Amaranthus blitum*) ist eine fast vergessene heimische Gemüsepflanze.

Im Prinzip ist Gemüseamarant leicht anzubauen. Die Heimat dieser Pflanze sind nicht die südamerikanischen Anden, sondern das östliche Mediterrangebiet. Sie benötigt viel Licht und Sonne, einen humosen und durchlässigen Boden und etwas Kompost. Die Vorkultur kann ab Ende März gesät und im Mai ausgepflanzt werden. Die schnell wachsenden Pflanzen benötigen reichlich Wasser, vertragen jedoch keine Staunässe. Amarant kann sich leicht selbst aussäen, wenn man die Blütenstände belässt. Diese sind klein und unscheinbar, die Blütenblätter fehlen ganz. Blütezeit ist von Juni bis September. Gemüseamarant zählt jedoch wie Spinat zu den stickstoffliebenden Pflanzen. Diese neigen dazu, Nitrat anzureichern. Da die Pflanze mithilfe des Sonnenlichts Nitrat wieder abbaut, sollte man sie am besten abends ernten.

Der Körner- oder Getreideamarant hat lange, verzweigte, ährenförmige Blütenstände, die vom Wind bestäubt werden. Die Kulturformen haben gewöhnlich goldgelbe Samen, die Wildformen mitunter schwarze. Eine einzige Pflanze trägt bis zu 50 000 Samen, die in Größe, Farbe und Form den Hirsekörnern sehr ähnlich sind. Die Heimat dieser Arten ist das südamerikanische Andengebiet bis in Hochlagen von 4000 Meter.

Inhaltsstoffe

Blätter Gemüseamarant: Circa 4,4 g Eiweiß, Provitamin A, Vitamin C, Eisen, Oxalsäure, Betacyane

Samen: Etwa 56 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 8,8 % Fette (davon bis 45 %

Linolsäure, 28 % Ölsäure, 16 % Palmitinsäure, 3 % Stearinsäure, 8 % Squalen), 3,3 g Mineralstoffe und Spurenelemente (485 mg Kalium, 310 mg Magnesium, 215 mg Calcium, zudem Natrium, Eisen, Mangan, Zink, Kupfer), B-Vitamine (B1, B2, B3) und Vitamin E, 800 mg Inosit.

Heilwirkung und -anwendung

Da genaue Inhaltsangaben zum Gemüseamarant fehlen, soll hier nicht über den Nutzen und die Heilwirkung spekuliert werden. Sie entspricht aber in etwa dem der Gänsefußgewächse Guter Heinrich und Gartenmelde. Das Kraut wird als adstringierend und kühlend eingestuft, weshalb ein Aufguss therapiebegleitend bei hitzigen oder heißen Erkrankungen wie Entzündungen und Fieber gegeben werden kann. In der Volksheilkunde ist die gute Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden wie leichten Durchfällen und zur Blutstillung bei übermäßiger Menstruation bekannt. Auch bei Schlafstörungen und chronischen Kopfschmerzen zeigt Amarant einen heilenden Effekt. Zur äußeren Anwendung kommt ein etwas stärkerer Aufguss als Gurgellösung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Dagegen sind die Bestandteile des Körneramarants genauer untersucht. Aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte ist Amarant als Aufbaukost für Kinder, Jugendliche, in der Rekonvaleszenz und für Menschen mit hohem Energiebedarf geeignet. Amarant hat einen Proteingehalt zwischen zehn und siebzehn Prozent mit einem sehr hohen Anteil des wertvollen Eiweißes Lysin. Dazu kommt ein Fettgehalt von sechs bis neun Prozent mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren. Der spezielle Eiweißgehalt des Inkakorns konnte den Ureinwohnern Südamerikas proteinreiche Lebensmittel wie beispielsweise Fleisch, Fisch, Eier und Milch ersetzen. Man kann davon ausgehen, dass der Verzehr von Amarant die Entwicklung der Hochkulturen Süd- und Mittelamerikas überhaupt erst ermöglichte. Der Eisen-, Magnesium- und Calciumgehalt beträgt ein Mehrfaches der Gehalte in Roggen oder Weizen. Seine Wirkung als Antioxidanz basiert unter anderem auf seinem Gehalt an Tocopherolen (Vitamin E), die eine besonders hohe antioxidative Wirkung aufweisen. Die Verbindung mit Squalen – einer Zwischenstufe der Biosynthese von Cholesterin, Steroiden und Vitamin D – verstärkt diese Wirkung noch. In einer Studie wurde die entzündungshemmende Wirkung von Amarant sowohl bei Psoriasis vulgaris als auch bei Neurodermitispatienten mit guten Heilerfolgen bestätigt.

Der Bestandteil Inosit oder Inositol wurde in der Vergangenheit häufig auch als »Muskelzucker« bezeichnet, kann aber per Definition nicht als Kohlenhydrat bezeichnet werden. Die Forschung richtet ein besonderes Augenmerk auf diesen Wirkstoff, da Inositolmangel häufig im Zusammenhang mit verschiedenen psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Panikattacken, Alzheimer und Zwangsneurosen einhergeht.

Das klare, leicht gelbliche Amarantöl ist ein ausgezeichnetes Basisöl bei trockener, spröder, schuppiger und gereizter Haut mit gestörter Barrierefunktion. Es enthält die wesentlichen hauteigenen Lipide in einer ausgesprochen günstigen Zusammensetzung.

Phytosterole unterstützen die Hautregeneration durch Stärkung der hauteigenen Lipidbarriere; durch den hohen Squalen-Gehalt besitzt es darüber hinaus die Fähigkeit, UV-Strahlen zu absorbieren.

Kulinarik

Bei den Gemüsepflanzen werden die Blätter und jungen Sprosse geerntet, die den ganzen Sommer über gepflückt werden können. Die Blätter erinnern im Geschmack etwas an Spinat, sind aber weicher, weniger saftig und etwas milder. Gemüseamarant kann als »Spinatersatzpflanze« zubereitet werden. Mit reichlich gutem Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz abgeschmeckt ist dieses Blattgemüse eine wohlschmeckende Beilage zu allem Gegrilltem, schwerem Essen, Fisch und Fleisch. Die Sprosse werden wie Spargel zubereitet.

Die kleinen gelben Körner schmecken im Müsli oder als Beilage zu Grütze gekocht. Gepuffter oder gepoppter Amarant hat ein angenehm nussiges Aroma und ist häufig in Müslimischungen enthalten. Das Mehl eignet sich nur begrenzt zum Backen, weil das nötige Klebereiweiß für das Backvolumen nicht enthalten ist. Eine Beimischung von bis zu zwanzig Prozent Amarant zu herkömmlichen Brotmehlen wie Roggen oder Dinkel liefert jedoch kaum Volumenverluste und bietet eine wertvolle Ergänzung zur ernährungsphysiologischen Qualität von Brot oder Fladenbrot.

Heilrezept

Aufguss mit Blättern des Gemüseamarant bei fiebrigen Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden, zur Blutstillung, bei Schlafstörungen und Kopfschmerzen: Die Blätter vor der Blüte ernten und an einem luftigen und schattigen Ort trocknen. 1 EL getrockneter Blätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich.

Zur äußeren Anwendung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum einen etwas stärkeren Aufguss zubereiten und damit gurgeln.

Handelspräparat

Amarantöl Bio (Maienfelser Naturkosmetik)

Hinweise

Getreideamarant ist glutenfrei. Dies macht ihn zu einem vollwertigen und verträglichen Getreideersatz bei der weit verbreiteten Glutenunverträglichkeit (Zöliakie).

Gemüseamarant enthält häufig hohe Nitratkonzentrationen. Der genaue Nitratgehalt ist von verschiedenen Faktoren wie Sorte, Licht, Bodenbeschaffenheit, Nährstoffverfügbarkeit (zum Beispiel Düngereinsatz), Alter der Pflanze und so weiter abhängig. Nitrat kann im Körper in Nitrit umgewandelt werden und mit Eiweißstoffen

aus der Nahrung krebserzeugende Nitrosamine bilden. Schwer Rheuma-, Nieren- und Gichtkranke sollten Gemüseamarant wegen des Oxalsäuregehalts nicht in großen Mengen verzehren.



Ampfer

Rumex spp.

»Die Früchte der Selbsterkenntnis sind durchweg sauer, daher sie auch von den meisten verschmäht werden.«

Carl Peter Fröhling

Mythologie, Wissenswertes

Im Bergischen, in Oberbayern und der Schweiz geht bei den Alten die Legende um, dass der Verzehr des Sauerampfers Läuse verursacht, besonders dann, wenn er mit Blüten und Früchten gegessen wurde. BÄCHTOLD-STÄUBLI (2000) vermutet, dass diese Mär daher kommt, dass Sauerampfer vor allem zu Hungerzeiten gegessen wurde, in der häufiger Parasiten auftraten. Möglich ist auch, dass die Signatur der vielen kleinen Früchte des Ampfers auf Läuse hindeutet.



Charakteristisch für den Gartensauerampfer sind pfeilförmig gewachsene Blätter mit rückwärts gerichteten Pfeillecken.

Die gemahlenen Samen der Ampfergewächse lassen sich als Brotgewürz verwenden.

Räucherungen mit den Samen des Krausen Ampfers sollen heilsam gegen Rotlauf sein und im bayerischen Schwaben ist der Krause Ampfer Bestandteil der »Kräuterwische« an Maria Himmelfahrt, die, in der Kirche geweiht, anschließend unters Viehfutter gestreut werden, um Durchfälle zu lindern.

Im volkstümlichen Sprachgebrauch wird kaum zwischen den verschiedenen Ampferarten unterschieden, wobei die botanische Vielfalt mit mehreren hundert Ampfer-Species relativ groß ist. Es sollen hier aber nur die bekanntesten Arten wie Sauerampfer, Gartenampfer und Krauser Ampfer vorgestellt werden.

Ampferarten sind in ganz Europa und Teilen Asiens bis in Höhenlagen von 2000 Meter heimisch und finden sich wild wachsend auf Wiesen, an Hecken, Gebüsch und Wegrändern. Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren die Ampfergewächse noch Heil- und Nahrungsmittel der einfachen Bauern. Heute findet man sie auch auf den Speisekarten der Nouvelle Cuisine.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen Sauerampfer (*Rumex acetosa*): Amper, Buchampfer, Feldampfer, Sauergras, Sauerhanf, Sauerlump, Sauersenf, Saustampfer, Surhampfer

Volksnamen Gartenampfer (*Rumex patientia*): Echter Mönchsrhabarber,

Gemüseampfer, Ewiger Spinat, Englischer Spinat, Winterspinat

Volksnamen Krauser Ampfer (*Rumex crispus*): Krausampfer, Krausblättriger Ampfer, Pockenblätter

Seinen Namen verdankt der Ampfer seinem sauren, bitteren Geschmack. Das mittelhochdeutsche Wort *amper* bedeutet »sauer«, »scharf«, »bitter«. Der Gattungsname *Rumex* stammt vom griechischen *rhyma* für »Fluss«, wegen des häufigen Standorts an Bach- und Flussläufen. Der Artnamen *acetosa* des Sauerampfers leitet sich wegen des säuerlichen Geschmacks vom lateinischen *acetum* für »Essig« ab; während sich *crispus*, »kraus«, auf die am Rand welligen Blätter des Krausen Ampfers bezieht.

Aus alten Kräuterbüchern

Schon die Griechen, Römer und mittelalterlichen Mönche bauten Ampfer an, und in den europäischen Bauerngärten ist er noch immer für Nahrungs- und Heilzwecke vor allem als kühlendes und stuhltreibendes Mittel bei Verstopfung vorhanden.

Petri Andreae Matthioli beschrieb die kühlende Wirkung des Sauerampfers oder »Oxalis seu Acetosa«: »Sauerampferwasser wirdt fürnemlich getruncken in den innerlichen hitzigen oder auch Pestilenzischen febern dann es kühlet lescht den durst vnnd widerstrebt der feule« (KROEBER 1935).

Otto Brunfels empfahl einst den Gebrauch von gesottenen »Saurampffer«-Blättern bei »zan wee« und verschrieb Ampferblätter im Badewasser gegen Juckreiz. Sowohl die äußere Anwendung der Abkochung bei Entzündungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut als auch die homöopathische Verwendung bei Erkrankungen, die mit Juckreiz verbunden sind, sind noch heute gängige Anwendungsgebiete.

Pflanzenkunde

Ampfergewächse sind meist mehrjährig und gehören zur Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae). Es gibt sie in roten und grünen Varietäten. Die unscheinbaren Blüten stehen in lockeren Rispen. Zur Aussaat im Garten ist März oder April die beste Zeit.

Der Sauerampfer (*Rumex acetosa*) wird bis zu 90 Zentimeter hoch. Der gefurchte Stängel ist unten oft rötlich gefärbt. Die Blätter sind pfeil- oder spießförmig und grasgrün. Die Pflanze ist zweihäusig. Blütenhülle und Blattstiele sind meist rötlich gefärbt. In nassen Jahren tritt der Sauerampfer auf Kulturwiesen oft in großen Massen auf und verleiht ihnen einen rotbraunen Schimmer. Blütezeit ist von Mai bis August. Die Blätter werden vielfach frisch als Gemüse zubereitet.

Der Gemüseampfer (*Rumex patientia*) ist eine Kulturform, die sich vermutlich im Mittelalter entwickelt hat. Sie hat länglich-ovale, dunkelgrüne Blätter mit einer dicken, gelben und möhrenartigen Wurzel. Der etwas säuerliche Geschmack bleibt auch nach dem Kochen erhalten. Die Kultur hält mehrere Jahre, braucht wenig Pflege und ist

winterhart. Die spinatähnlichen Blätter können auch im Winter geerntet werden, daher auch der Volksname »Ewiger Spinat« oder »Winterspinat«.

Der Krause Ampfer (*Rumex crispus*) ist eine ausdauernde, 50 bis 100 Zentimeter hohe Pflanze mit einer langen, gegabelten und gelben Pfahlwurzel. Er hat große, lanzettliche, mit flachem Stiel versehene Grundblätter und kleinere, schmal-lanzettliche Stängelblätter mit wellig-krausem Rand. Die zwittrigen Blüten sind klein und unscheinbar. Die inneren Zipfel der Blütenhülle sind rundlich-herzförmig. Blütezeit ist von Juni bis August. In Gräben, auf feuchten Äckern und Wiesen ist der Krause Ampfer häufig zu finden. Er eignet sich nicht zur Speise, sondern nur für medizinische Anwendungen.

Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstoffe der Ampferarten sind recht ähnlich. Bei den Mengenangaben handelt es sich um Durchschnittswerte pro 100 g.

Kraut: Etwa 3,2 g Eiweiß, 1,2 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, etwa 0,8 g Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Mangan), reichlich Vitamin A und C, Oxalsäure, Kieselsäure, Gerbstoffe, Flavonoide, Rumicin



Wie der Name schon sagt, sind die Blätter des Krausen Ampfers deutlich gewellt.

Wurzel: Antrachinoglykoside (Chrysophanol und Emodin), Gerbstoffe, Flavonoide

Heilwirkung und -anwendung

Alle Ampferarten wirken kühlend und adstringierend auf den Körper. Adstringierende Mittel bilden durch Eiweißausfällungen Membrane im Körper. Dadurch kann sich zum Beispiel über Wunden und Schleimhäuten eine Schutzschicht bilden, die entzündungshemmend, desinfizierend, austrocknend und blutstillend wirkt. Entzündungen im Körper sind immer mit einer lokalen oder systemischen Hitze (Fieber) verbunden. Hier hilft die leicht kühlende Wirkung des Ampfers ebenso wie die leicht blutbildende Eigenschaft aufgrund des Eisengehalts. In der Volksmedizin wird deshalb vor allem die äußere Anwendung des Tees bei Erkrankungen der Mundschleimhaut, des Zahnfleisches

und bei Hautleiden genutzt.

Der Verzehr des frischen Grüns des Sauer- oder Gartenampfers hat durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt sicher schon manch einen unserer Vorfahren vom Skorbut mit Zahnfleischbluten, Infektanfälligkeit, Erschöpfung und schlecht heilenden Wunden errettet. Zudem werden die Eisenreserven mit dem Sauerampferkraut aufgefüllt. Als Ingredienz bei Frühjahrskuren sollte man ihn aber nicht länger als zwei Wochen einnehmen.

Sauerampferkraut-Extrakte zeigen vor allem schleimlösende Eigenschaften in den oberen Luftwegen und Nasennebenhöhlen. Der Schleim wird verflüssigt und es kommt zu einer Entwässerung in den Luftwegen, wodurch sich die Belüftung der Nasennebenhöhlen verbessern kann.



Gemüseampfer. Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren die Ampfergewächse noch Heil- und Nahrungsmittel der einfachen Bauern.

Die Blätter des Sauerampfers und Krausen Ampfers sind auch eine Wiesenapotheke zur äußeren Anwendung bei Verletzungen im Freien. Bei wund gelaufenen Füßen, geschwollenen Knien, Sonnenbrand oder kleineren Verbrennungen wirken die Umschläge der Blätter stark kühlend und abschwellend.

Medizinische Zubereitungen des Krausen Ampfers werden nur aus der Wurzel hergestellt. Ihr Emodin- und Chrysophanolgehalt wirkt anregend auf die Gallen- und Dickdarmtätigkeit, daher ist die traditionelle Verwendung bei Verstopfung durchaus sinnvoll. Die Hauptanwendungen sind Darmträgheit und Leberschwäche und daraus

resultierende Hautkrankheiten oder Rheuma. Da der Krause Ampfer sanft die Verdauung anregt, verbessert sich dadurch auch der Appetit.

Für die homöopathische Zubereitung der Ampferarten wird die frische, im Frühling gegrabene Wurzel zu einer bitter schmeckenden Essenz aufbereitet. *Rumex acetosa* wird vor allem bei Hautkrankheiten, Durchfällen, Reizhusten oder nächtlichem Husten und Lungenerkrankungen eingesetzt. Das homöopathische Arzneimittelbild von *Rumex crispus* ist sehr ähnlich und vor allem zur Behandlung von Haut- und Erkältungskrankheiten sowie Atemwegserkrankungen allergischen Ursprungs geeignet, bei denen Juckreiz der Haut und Kitzeln in der Nase und im Kehlbereich im Vordergrund stehen.

Kulinarik

In der Küche eignen sich nur die jungen, frischen Blätter des Sauer- und Gemüseampfers vor der Blüte, da beim Trocknen ein Großteil der Würzkraft verloren geht. Es ist immer sinnvoll, die Blätter vor dem Sammeln zu probieren, da manche einen unangenehm bitteren Geschmack haben.

Ampferblätter ergeben ein ausgezeichnetes Frühjahrsgemüse und können mit Mehlschwitze und Sahne wie Spinat oder püriert für Suppen verwendet werden. Klein gehackt eignen sich die jungen zarten Blätter in Salaten und werden häufig in Verbindung mit Wildkräutern wie Löwenzahn und Vogelmiere gegessen. Ein anderes vegetarisches Gericht ist ein Omelette mit der entsprechenden Kräuterfüllung.

Die Blätter der Ampfergewächse können wie Spinat kurz gekocht, blanchiert und tiefgefroren werden. Zu Zeiten ohne Strom aus der Steckdose war es allerdings üblich, sie in irdenen Krügen mit geklärtem Fett bedeckt im kühlen Keller zu lagern. Die gemahlenen Samen lassen sich als Brotgewürz verwenden.

Heilrezepte

Tee zur Blutreinigung und Frühjahrskur, bei Hauterkrankungen, als Gurgellösung: 1 bis 2 TL Sauerampferkraut (*Rumicis acetosae Herba*) mit $\frac{1}{4}$ l heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Die Tagesdosis von 2 Tassen nicht überschreiten.

Abkochung zur äußeren Anwendung bei Entzündungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut: Zerkleinertes Sauerampfer-Kraut im Verhältnis 5:100 abkochen und als Gurgelmittel benutzen.

Getrocknete und pulverisierte Wurzel vom Krausen Ampfer bei Darmträgheit: 2 g des Wurzelpulvers (*Radix Rumicis Crispi*) in 150 ml Wasser aufkochen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Dreimal täglich 1 Tasse.

Handelspräparate

Sauerampferkraut, *Rumicis acetosae Herba* (Apotheke)

Getrocknete und pulverisierte Wurzel des Krausen Ampfers: Radix Rumicis Crispi (Apotheke)

Sinupret, phytotherapeutisches Mischpräparat zur Behandlung von Nebenhöhlenentzündungen (Bionorica)

Homöopathie

Urtinktur: Rumex spag. Zimpel (Staufen Pharma)

Rumex Acetosa D4 Dil. (Staufen Pharma)

Drosera F, homöopatisches Mischpräparat zur Behandlung von Reiz- und Kitzelhusten (Nestmann)

Hinweise

Die Rumexarten gehören zu einer kleinen Gruppe stoffwechselumstimmender Kräuter, bei denen sich Hauterkrankungen oder Arthritis verschlimmern können. Deshalb sollte bei diesen Krankheitsbildern vorsichtig dosiert und die Gabe erst allmählich erhöht werden (Ross 2009). Dies trifft sowohl für die Verwendung in der Küche als auch für die arzneiliche Verwendung zu. Die Wurzelzubereitung des Krausen Ampfers als stimulierendes Abführmittel sollte man nicht länger als ein bis zwei Wochen einnehmen, während der Schwangerschaft und Stillzeit ist auf diese Anwendung zu verzichten.

Durch den Verzehr sehr großer Mengen Ampferblätter kam es in einigen wenigen Fällen zu Oxalatvergiftungen mit Durchfall, Erbrechen und Entzündungen der Magenschleimhaut mit Blutbeimengungen und Herzschäden. Patienten, die unter Entzündungen des Magen-Darm-Trakts leiden oder eine Neigung zu Gicht und Nierensteinen vom Calcium-Oxalattyp aufweisen, sollten Ampfer nur in kleinen Mengen essen oder ganz meiden.



Apfel

Malus domestica, Pirus malus

»Gott, der Herr, gebot dem Menschen: Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen, nur vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen; denn am Tage, da du davon isst, musst du sterben.«

1. Moses 2, 16–17

Mythologie, Wissenswertes

Der Apfel gilt als Sinnbild der verbotenen Frucht des Sündenfalls, dessen Genuss die Vertreibung aus dem Paradies zur Folge hatte. In der lateinischen Sprache bedeutet *malus* sowohl Apfelbaum, als auch »schlecht«, »böse«, »schlimm«. Und obwohl sowohl der Granatapfel als auch die Quitte und selbst die Feige gelegentlich als Attribut für die Frucht der Verführung stehen, blieb dem Apfel das Symbol der Liebe und Verführung anhaften. In der Antike war der Apfel den Fruchtbarkeitsgöttinnen Venus und Aphrodite geweiht. Auch im deutschen Volksglauben stand er häufig in Beziehung zur Fruchtbarkeitssymbolik. »Sie hat des Apfels Kunde nit« hieß es im Mittelalter von einem Mädchen, das noch nichts vom geschlechtlichen Umgang wusste. Insbesondere symbolisiert der Apfel das weibliche Geschlecht. Vergräbt man die Nachgeburt einer Wöchnerin unter einem Apfelbaum, so bekommt sie das nächste Mal ein Mädchen, vergräbt man die Nachgeburt unter einen Birnbaum, so kriegt sie einen Buben.



Ein Apfelbaum wurde hier im Klostergarten Waldsassen als platzsparender Säulenapfel gezogen.

Über die Jahrhunderte waren sowohl Blüten, Blätter, Knospen, die rohe Frucht und deren Zubereitungen Bestandteil der Heilkunde.

Da der Apfel auch Lebensbaum ist, dient seine Frucht als Orakel. Wer am Andreasabend (30. November), an Weihnachten, Silvester oder Neujahr einen Apfel so schält, dass die Schale ein langes Band bildet und nicht abreißt und sie dann über die Schulter wirft, kann aus der am Boden liegenden Schale die Anfangsbuchstaben des »Zukünftigen« herauslesen. In der volksmedizinischen Verwendung des Apfels tritt häufig die abwehrende Wirkung des zu den heiligen Zeiten genossenen Apfels zutage. Wer am Ostermorgen, am Gründonnerstag, am Karfreitag, an Weihnachten oder an Pfingsten frühmorgens einen Apfel nüchtern isst, der soll das ganze Jahr vor Krankheit und insbesondere vor Fieber und Zahnweh geschützt bleiben.

Äpfel stehen schon mindestens 3000 Jahre in Kultur. Die Wildform ist der heimische und bis nach Vorderasien vorkommende und bedornete Holzapfel (*Malus sylvestris* var. *sylvestris*), der vermutlich durch Einkreuzung mit dem asiatischen Paradiesapfel (*Malus sylvestris* var. *paradisiaca*) seine Kultureigenschaften erhalten hat. Heute ist der Apfel mit 35 Arten in den gemäßigten Zonen vertreten und die am meisten verzehrte Obstart.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Affalter, Appel, Eppel, Höltje, Öpfel, Surappel, Sürkel

Pirus ist der lateinische Name für den Birnen- und den Apfelbaum. Nach Madaus wird der botanische Name *malus* vom griechischen *melon*, »Apfel«, »apfelartige Frucht«, abgeleitet. Die deutsche Bezeichnung Apfel (althochdeutsch *apful*, mittelhochdeutsch *apfel*) ist vermutlich eine Herleitung indogermanischen Ursprungs.

Aus alten Kräuterbüchern

Über die Jahrhunderte waren sowohl Blüten, Blätter, Knospen, die rohe Frucht und deren Zubereitungen Bestandteil der Heilkunde. Der römische Gelehrte Plinius hat im ersten nachchristlichen Jahrhundert schon die Kultur von mehreren Apfelsorten beschrieben. Er empfahl die Anwendung von »Honigäpfeln« (vermutlich Kulturäpfeln) bei Durchfall und Erbrechen und als harntreibendes Mittel.

Ende des frühen Mittelalters war Kaiser Karl der Große der Initiator einer systematischen Zucht von Kultursorten, die bis heute andauert. Im »Capitulare de villis« sind verschiedene Sorten von Äpfeln zur Pflanzung genannt.

Hildegard von Bingen berichtete über die zusammenziehende Eigenschaft der Blätter, Blüten und Triebe. Die reifen rohen Äpfel hielt sie für eine gute Speise für Gesunde und die gekochten oder gebratenen Äpfel als geeignete Diätnahrung für Kranke.

Adam Lonitzer, oder Adamus Lonicerus, beschrieb in seinem Kräuterbuch aus dem 16. Jahrhundert das Aufpfropfen auf Holzäpfel. Er verordnete süße Äpfel bei Herzschwäche und bei Tierbissen, Blasensteinen und bei Wurmbefall im Darm; den Apfelsirup als Durstlöscher, bei Fieber und bei Melancholie (1679).

Pflanzenkunde

Äpfel sind die am meisten kultivierten Früchte der gemäßigten Zonen. Die Heimat des bis zu zehn Meter hohen Rosengewächses (Rosaceae) mit der weit auslandenden Krone ist Kleinasien. Von dort sollen die Griechen auf ihren Eroberungszügen den Apfel nach Hellas getragen haben, von wo er nach Rom und in alle Provinzen kam. Der Holzapfel war in Germanien zwar schon heimisch, aber das Propfen (lat. *propagare*, »fortpflanzen«) der harten, sauren Frucht lernten die Germanen erst von den Römern. Heute sind daraus durch Züchtung, Selektierung und Veredelung bis zu 2000 verschiedene Kulturformen entstanden. An den Boden stellen sie geringe Ansprüche, bevorzugen aber tiefgründige, nährstoffreiche Lehm- und Steinböden.

Die ovalen bis eiförmigen Blätter des sommergrünen Baums stehen wechselständig und sind am Rand meist gesägt, selten ganzrandig und manchmal gelappt. Die frostempfindlichen zwei bis fünf Zentimeter großen Blüten zeigen sich meist gleichzeitig mit den Blättern im April und stehen einzeln oder in traubig-doldigen Blütenständen. Ihre Farbe variiert von weiß bis rosa oder innen weiß und außen rosa. Erntezeit der Früchte ist je nach Sorte von Ende Juli bis Anfang Oktober. Die Farbschattierungen reifer Äpfel reichen von grün, gelb, gelbgrün, orange, hell- bis dunkelrot. Der Geschmack variiert je nach Sorte von süß und herb bis säuerlich, von mehlig bis zu

saftig.

Und ein Tipp aus dem Volksglauben: Bei der Apfelernte soll man ein oder zwei Äpfel als Opfer an den Baumgeist hängen lassen.

Inhaltsstoffe

Frucht: Circa 85 g Wasser, 11 g Kohlenhydrate (Fructose, Saccharose, Glucose, Stärke, Sorbit), 2 g Rohfaser, 0,3 g Eiweiß, 0,6 g Fett, 0,5 g organische Säuren (Apfel-, Zitronensäure, Oxalsäure, Salizylsäure), 0,3 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Kupfer, Zink), Vitamine (Provitamin A, Carotinoide, Vitamin B1, B2, B3, B5, C, E und K), Pektine und Flavonoide (Quercetin)



Leuchtend rot und glänzend gilt der Apfel als Symbol der Verführung.

Heilwirkung und -anwendung

»An apple a day, keeps the doctor away« – diese Redewendung, wonach ein Apfel am Tag gesund hält, wird im Englischen seit dem 19. Jahrhundert gebraucht und heute meist als Plädoyer für eine ausgewogene Ernährung verstanden. Um von den positiven Wirkungen der Frucht zu profitieren, sollte man den Apfel mit Schale essen. Bis zu siebenzig Prozent der Vitamine stecken dort oder direkt darunter. Das Vitaminpaket Apfel ist ein vielseitig verwendbarer und ein leicht bekömmlicher Energiespender und Durstlöcher für Gesunde, Kranke und Sportler. Selbst für Babys sind die gekochten, säurearmen Apfelsorten ab dem sechsten Lebensmonat ein geeignetes Obst.

Bei Erkältungskrankheiten, Heiserkeit, Husten und fiebrigen Erkrankungen kann auch ein Apfelsaft hilfreich sein. Aber: Apfelsaft ist nicht gleich Apfelsaft. Naturtrüb und ohne Zuckerzusatz sollte er sein. So enthält er ein Mehrfaches an gesundheitsfördernden Stoffen verglichen mit dem klaren Saft.

Gegen Verstopfung hat sich der Verzehr vollreifer, roher Äpfel mitsamt Schale bewährt. Die Cellulose, ein wichtiger Ballaststoff für die Verdauung, übt zusammen mit dem Pektin einen Dehnungsreiz auf den Darm aus, der die Darmtätigkeit anregt und die Stuhlpassage verkürzt. Die hohe Quellfähigkeit des Pektins trägt zudem zum Sättigungsgefühl bei und ist eine ideale Mahlzeit für all jene, die ihr Gewicht reduzieren

wollen. Nebenbei binden die Pektine noch Cholesterin im Darm und beugen so Ablagerungen in den Gefäßen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.



Die alte Apfelsorte Schöner von Herrnhot im Garten der Therese Neumann in Konnersreuth.

Bei Durchfall hingegen sind die schalenlosen, sehr fein geriebenen Äpfel als alleinige Nahrung hilfreich. Der Kinderarzt Dr. Moro hat zu Beginn des 20. Jahrhunderts selbst infektiöse Durchfälle bei Kleinkindern mit Möhrensuppe und Rohapfeldiät behandelt. Die durchfallhemmende Wirkung wird auf das Pektin zurückgeführt, das ein natürlicher Bestandteil der Äpfel ist und auf mehreren Wegen wirkt. Kommt das Kohlenhydrat mit Wasser in Verbindung, entsteht eine gelartige Lösung mit einer sehr großen Oberfläche und einer guten Kriechfähigkeit. Die mechanische Schutzschicht kleidet die Darmwand aus und schützt so die Darmwandzellen vor Bakteriengiften. Zum anderen ist diese Gelschicht auch in der Lage, Bakteriengifte und krebserregende Toxine zu binden, die so über den Stuhl ausgeschieden werden. Zusätzlich werden bestimmte Bakterienarten vom Apfelpektin zerstört, der genaue Wirkmechanismus dafür ist allerdings bisher nicht bekannt.

Äpfel bilden vermutlich auch einen Baustein in der Krebsprävention. In Labortests konnte gezeigt werden, dass menschliche Darmbakterien aus Apfelpektinen große Mengen an Buttersäure freisetzen. Dadurch kommt es zu einer pH-Wert-Verschiebung im Darm und damit zu einem ungünstigen Milieu für Krankheitserreger; das Gärprodukt hemmt gleichzeitig das Wachstum verschiedener Arten von Darmkrebszellen.

Neuere Studien konzentrieren sich auf den sekundären Pflanzenfarbstoff Quercetin, wie er in Äpfeln, aber auch reichlich in der Weintraube vorkommt. Das Antioxidans bindet freie Radikale im Körper, das nicht nur mit der Tumörprävention in Zusammenhang gebracht wird, sondern gleichzeitig die Versorgung und Leistungsfähigkeit des Gehirns sicherstellt und somit das Risiko für Alzheimer und Demenz verringert.

Gegen rheumatische Beschwerden hilft ein Wickel mit geriebenen Äpfeln. Kalt werden die Auflagen bei einer akuten Entzündung und der angewärmte Brei bei chronischen Entzündungen aufgelegt. Bei Heiserkeit gelten gebratene Äpfel mit Honig serviert als Hausmittel. Ein Tee aus getrockneten Apfelschalen wird in der

Volksheilkunde bei Fieberkrankheiten, zum Abbau von Wasser- und Harnsäuredepots, Rheuma und Entzündungen in den Harnwegen verwendet.

Ein Glas mit verdünntem Apfelessig kurmäßig getrunken gilt als wahrer Jungbrunnen. Er fördert die Funktion der Nieren und sorgt für die Entwässerung und den Abbau wasserlöslicher Toxine. Regelmäßig getrunken verhindert er die Ausbreitung von Fäulnisbakterien im Darm und unterstützt den Körper bei der Bildung von Verdauungsenzymen, deren Funktion bei Übergewichtigen häufig gestört ist.

Kulinarik

Das beliebte Obst verfeinert süße und herzhafte Gerichte. Apfelkuchen, -torten und der unnachahmliche Apfelstrudel mit Schlagrahm gehören zu den begehrtesten Dessertvariationen. Getrocknete Apfelringe sind ein leckerer Müslizusatz oder ein fruchtiger Knabberspaß für zwischendurch. Die beliebteste Konservierungsform ist das Apfelmus, das wunderbar zu Kartoffelpuffern passt. Ein aus Äpfeln gekochtes Apfelgelee ergibt einen fruchtigen Brotaufstrich.

Die flüssigen Varianten wären der Apfelessig, der nicht nur therapeutisch verwendet wird, sondern fester Bestandteil von Salatmarinaden ist, der Apfelmus oder der Apfelschnaps (Calvados).

Äpfel reifen nach und scheiden das Reifegas Ethylen aus. Deshalb sollten sie immer getrennt von anderen Obstsorten gelagert werden. Für langen Genuss können Äpfel je nach Sorte möglichst kühl und bei hoher Luftfeuchtigkeit mehrere Monate gelagert werden.

Heilrezepte

Entlastungstage zur Anregung des Stoffwechsels, zur Entgiftung und unterstützenden Behandlung bei Übergewicht, rheumatischen Beschwerden, Arteriosklerose: Einmal pro Woche einen Apfeltag einlegen: 6 frische oder gekochte Äpfel über den Tag verteilt essen; sonst keine weitere Nahrung zu sich nehmen.

Bei Verstopfung: Über mehrere Tage morgens einen vollreifen, rohen Apfel mitsamt Schale essen, und zwar gut durchgekaut. Bei Bedarf noch einen weiteren Apfel vor dem Mittag- oder Abendessen genießen.

Bei Magen-Darm-Verstimmungen, leichten bis mittelschweren Durchfällen: Dreimal täglich 1 bis 2 rohe fein geriebene und schalenlose Äpfel verzehren.

Apfelschalentee zur Förderung der Harnmenge, bei fieberigen Erkrankungen und Rheuma: 50 g getrocknete Apfelschalen in 1 l Wasser aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken. Alternativ: Die Apfelschalen trocknen und mit dem Mörser zu Pulver zerkleinern. 3 EL dieses Pulvers in ½ l Wasser aufkochen und auf Trinktemperatur abkühlen lassen. Auf zwei Portionen aufteilen und jeweils morgens und mittags trinken.

Apfelessigkur zur Förderung der Nieren- und Darmfunktion: Kurmäßig vier Wochen lang vor jeder Mahlzeit 1 EL naturtrüben Apfelessig mit Mineralwasser oder stillem Wasser gemischt trinken.

Handelspräparate

Naturtrüber Apfelsaft (Beutelsbacher, Rabenhorst, Voelkel)

Apfelessig (Alnatura, Beutelsbacher, Hensel, Voelkel) Diarrhoesan® (Dr. Loges) – pflanzliches Arzneimittel bei Durchfall mit Apfel und Kamille für Kinder ab zwei Jahren

Aplona® (Athenstaedt) – getrocknetes Apfelpulver zur Behandlung von Durchfallerkrankungen

Hinweise

Die Autoren von *Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen* (JÄGER et al. 2008) berichten, dass etwa zwei Prozent der mitteleuropäischen Bevölkerung an einer Apfelallergie leiden. Am häufigsten treten dabei Sofortreaktionen im Mund- und Rachenbereich auf, die im Einzelfall bis hin zum anaphylaktischen Schock gehen können.

Kalte und ungenügend gekaute Äpfel können zu Magenbeschwerden führen. Purer Genuss von Apfelessig kann den Magen reizen, empfindliche Menschen sollten ihn auch nicht verdünnt auf nüchternen Magen trinken.



Berberitze

Berberis vulgaris

»Jetzt reifen schon die roten Berberitzen, alternde Asten atmen schwach im Beet. Wer jetzt nicht reich ist, da der Sommer geht, wird immer warten und sich nie besitzen.«

Rainer Maria Rilke

Mythologie, Wissenswertes

Die Berberitze, die auch Sauerdorn oder Essigbeere genannt wird, war lange Zeit als Heckenpflanze sehr beliebt, denn die dornenbewehrten Zweige schützen so vor Eindringlingen und bösen Mächten. Der Volksglaube kennt noch weitere Anwendungen: Die dornigen Triebe, in der Karfreitagnacht zwischen 23 Uhr und Mitternacht geschnitten, schützen das ganze Leben vor Verletzungen durch Dornen, und es bleibt auch kein Dorn in der Haut stecken, vorausgesetzt, man ruft nach jedem Schnitt die heiligste Dreifaltigkeit an. Die Beeren dienen auch als Wetterorakel: Sind die Früchte dick und kurz, steht ein harter Winter bevor, sind sie lang und schmal, wird es ein milder und langer Winter. Alte Überlieferungen erzählen, dass die Dornenkrone Jesu Christi aus Berberitzenzweigen geflochten wurde.



Getrocknete Berberitzenfrüchte sind vor allem in der kalten Jahreszeit ein vitamin- und mineralstoffreicher Snack zur Stimulierung des Immunsystems.

Seit dem 17. Jahrhundert gibt es immer wieder Bestrebungen, den dornenbesetzten Zweig auszurotten, da er als Zwischenwirt des Getreiderostes gilt. Man bedenkt dabei wenig, dass er heilsame Zubereitungen liefert und Berberitzenhecken verschiedenen Vögeln und Kleinsäugetern einen Lebensraum bieten. Die Beeren und der Saft galten zudem über die Jahrhunderte als Färbemittel für Stoffe und Fasern. Leinen, Leder, Wolle und Holz färbt die Wurzel gelb. Der Beerensaft lässt sich sogar als Tinte oder Lebensmittelfarbe nutzen.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Beißbeere, Bersich, Dreidorn, Erbisch, Erbseldorn, Essigbeere, Essigdorn, Gewöhnlicher Sauerdorn, Roststrauch, Saurach, Sperberbeere, Spitzbeere, Surbeer, Weinnägelein, Weinscharl, Zizerl

Der wissenschaftliche Gattungsname *Berberis* leitet sich nach KROEBER (1935) vom arabischen Wort *berberys* für »Früchte« ab. Der Artname *vulgaris* (»gewöhnlich«) sollte die frühere Häufigkeit der Pflanze zum Ausdruck bringen. Der Volksname Sauerdorn kommt von den dornigen Ästen und dem sauren Geschmack seiner Früchte.

Aus alten Kräuterbüchern

Da sich die gelbe Farbe im Inneren der Pflanze wiederfindet – sowohl das Holz als

auch die Wurzeln sind leuchtend gelb bis orange gefärbt –, nannte Hildegard von Bingen den Strauch »Gelboum«. Sie hielt aber nicht viel von seiner Heilkraft, die der Natur des Menschen entgegenstünde, und empfiehlt die Verwendung als Brennholz.

Paracelsus schätzte die Pflanze mehr und behandelte damit die Gicht, rheumatische Erkrankungen, Arthritis und Arthrose häufig in Kombination mit der schwarzen Johannisbeere. Als kaltes und trockenes Gewächs bezeichnete Lonicerus den Strauch. Zu seiner Zeit verwendete man die zerstoßenen Beeren als Auflagen bei hitzigen und schmerzhaften Geschwüren, die zerkleinerte Rinde und die Beeren als Zugmittel bei eingetretenen Dornen, Nägeln oder Glasscherben. Innerlich wurde Berberis für alle hitzigen Erkrankungen, zur Steigerung des Appetits, zur Herzstärkung, bei Lebererkrankungen, zur Stärkung des Magens und bei Durchfall und Erbrechen verwendet.

Der bayerische Pfarrer und Hydrotherapeut Sebastian Kneipp sah den aus Beeren hergestellten alkoholischen Extrakt als wertvolles Mittel bei Lungen-, Leber- und Unterleibserkrankungen sowie bei Krämpfen nach verdorbenem Magen und Sodbrennen.

Pflanzenkunde

Die Heimat des bis zu drei Meter hohen sommergrünen und dornigen Strauchs aus der Familie der Berberitzengewächse (Berberidaceae) ist der asiatische Raum und Kleinasien von der Türkei bis Afghanistan. Alle Pflanzenteile, mit Ausnahme der reifen Früchte, sind wegen der enthaltenen Alkaloide schwach giftig.

Der Berberitzenstrauch hat bis zu fünf Zentimeter lange, eiförmige Blätter, die am Rand fein gezähnt sind. Die Blattfärbung im Herbst ist bei einigen Berberitzenarten sehr intensiv und geht über in ein dunkles Rot oder ein intensives Gelb. Unterhalb der Kurztriebe sitzen meist dreiteilige Dornen. Die gelben Blüten hängen in Trauben herab und haben einen starken Geruch. Bei der kleinsten Berührung schnellen die Staubblätter zur Narbe hin. Blütezeit ist von April bis Juni. Die roten, länglich-eiförmigen Früchte reifen ab August bis September. Der Geruch des Strauchs ist schwach, die reifen Beeren sind säuerlich im Geschmack, die Wurzelrinde schmeckt stark bitter. Erntezeit der Wurzeln ist im Spätherbst oder März.

Der Sauerdorn wächst häufig in Heckengemeinschaften, lichten Wäldern und an Feldrainen. Berberitzenhecken bildeten über die Jahrhunderte eine klassische Abgrenzung zwischen den Feldern. Da die Pflanze jedoch als Zwischenwirt des Getreiderostes gilt, fielen ab den 1960er-Jahren die meisten Sträucher Rodungsaktionen zum Opfer. Heute ist der Sauerdorn in der bäuerlichen Kulturlandschaft sehr rar geworden, nur vereinzelt findet man noch einen Strauch im Unterholz von Waldrändern oder in einer alten Schutzhecke am Ackerrand. Er wird häufiger in Parkanlagen und in den Gärten als Zierstrauch gezogen.

Inhaltsstoffe

Früchte: Vitamin C, Zucker, Fruchtsäuren (Apfelsäure, Zitronensäure, Weinsäure), Mineralstoffe und Spurenelemente, Pektin, Flavonoide (Antocyane), Carotinoide

Wurzel/Wurzelrinde: 1,5 bis 6,8 % Alkaloide in der Stammrinde, 12 bis 16 % Alkaloide in der Wurzelrinde (Berberin, Jatrorrhizin, Berbamin), Flavonolignane, Porphyrine, Gerbsäure, Harze, Polysaccharide, Chelidonsäure

Heilwirkung und -anwendung

Berberitzenfrüchte (*Berberidis Fructus*) sind vor allem in der kalten Jahreszeit beliebt und ein vitamin- und mineralstoffreiches Obst zur Stimulierung des Immunsystems. Sie wirken wegen ihres Gehalts an Ballaststoffen, Pektinen und Fruchtsäuren als verdauungsförderndes Tonikum. Ferner enthalten sie Anthocyane und wirken stark basisch. Meist werden sie als Trockenobst im Handel angeboten. Eine drei- bis vierwöchige Kur mit etwa zwei bis drei Teelöffeln der getrockneten Früchte vor dem Frühstück genügt als Tagesdosis zur Verdauungsförderung und Regulierung des Säure-Basen-Haushalts. Man kann die Beeren aber auch über Nacht in Wasser einweichen und dieses dann als Morgengetränk zusammen mit den Beeren zu sich nehmen.

Die Erfahrungsheilkunde nutzt den Aufguss der getrockneten Früchte bei Appetitlosigkeit, bei Verstopfung, bei Leber-, Galle- oder Milzleiden. Er fördert die Ausscheidung von Harnstoffen und unterstützt die Behandlung bei Rheuma, Arthritis und Gicht. Bei Fieber kühlt der aus den roten, reifen Früchten hergestellte Presssaft oder ein gekühlter Aufguss.

Die intensiv gelbe Farbe der Wurzel und des Holzes lässt aufgrund ihrer Signatur auf ein Heilmittel bei Gelbsucht schließen, und tatsächlich hat das gelbfärbende Alkaloid Berberin eine galletreibende Wirkung. Volksmedizinisch werden die Wurzel (*Berberidis Radix*), die Wurzelrinde (*Berberidis Radicis Cortex*) oder die Rinde (*Berberidis Cortex*) bei Erkrankungen der Leber und Galle, des Magen-Darm-Trakts, der Niere und ableitenden Harnwege und als sogenanntes blutreinigendes Mittel verwendet. Studien über die Wirkung von Berberin bestätigen inzwischen, dass bei erhöhtem Cholesterinspiegel und Diabetes eine Senkung des Serum-Cholesterinspiegels, des LDL-Cholesterin- und Triglyceridspiegels bei gleichzeitiger Erhöhung des HDL-Cholesterins stattfindet (SCHMANDKE 2007). Zudem gelten Zubereitungen der Wurzel- und/oder Stammrinde als antibiotisch, pilztötend und wirken gegen die Erreger der Amöbenruhr, Cholera, Malaria und Leishmaniose. Neuere Untersuchungen zeigen, dass Berberitzenwurzel- und -rindenzubereitungen ein mögliches Potenzial zur Behandlung von kardiovaskulären Erkrankungen haben (Ross 2009).

Berberitzenzubereitungen der Wurzel und der Stammrinde gelten als alternative Therapie bei chronischen und rezidivierenden urogenitalen Beschwerden (wie z. B. rezidivierenden Harnwegsinfekten), dürfen jedoch nicht bei fieberigen Nierenentzündungen angewendet werden. Zur Behandlung von Ekzemen mit Rötungen können auch Waschlösungen mit einem Wurzel auszug hilfreich sein.



Die dornigen Berberitzen galten lange als Schutz vor bösen Mächten.



Die intensive Gelbfärbung der Blüten verweist als Signatur auf ein Heilmittel bei Gelbsucht.

In der Homöopathie werden potenzierte Wurzelauszüge verwendet. Dabei findet *Berberis vulgaris* ergänzend Anwendung bei Nieren- und Harnwegserkrankungen, insbesondere bei Nierensteinen, Gicht und rheumatischen Erkrankungen, Erkrankungen der Leber und der Gallenblase, bei trockenen Hauterkrankungen und Fistelbildung. Venenstauungen und Hämorrhoiden sind weitere Heilanzeigen.

Kulinarik

Da die Beeren beim Einkochen gut gelieren, eignen sie sich als Marmeladenzubereitung,

können aber auch zu Mus, Gelee und Saft verarbeitet werden. Den besten Berberitzensaft bekommt man, wenn die Beeren einmal durchgefroren sind, dann kann er als Säuerungsmittel anstelle von Essig oder Zitronensaft verwendet werden. Ein paar wenige Früchte harmonieren gut in der Roten Grütze, im Joghurt oder in Quarkspeisen. Sie können aber auch ähnlich wie die Preiselbeeren als Gelee zu Wild- oder Rindfleisch gereicht werden. Im Gebiet des alten Persien würzt man mit den in Öl und Zucker gedünsteten Berberitzenfrüchten Fleisch- und Reisgerichte.

Aus einer Handvoll vollreifer Berberitzenfrüchte und einem Liter neutralem Schnaps (Korn) lässt sich ein Berberitzenschnaps herstellen: den Ansatz so lange in die Sonne stellen, bis die Früchte ihre rote Farbe verloren haben. Nach etwa zwei Wochen abfiltrieren. Es entsteht ein etwas säuerlicher, erfrischender und bekömmlicher Schnaps.

Die heute häufigste Verwendung der Berberitze ist in getrockneter Form. Sie werden entweder im Handel angeboten oder lassen sich selbst sammeln und verarbeiten. Am besten, man schneidet die ganzen Fruchtrauben ab und zupft sie erst zu Hause von den dornigen Stängeln. Getrocknete Berberitzen sind ein gesunder Snack für zwischendurch, oder man fügt zwei bis drei Teelöffel dem morgendlichen Müsli hinzu. Das sorgt für den nötigen Schwung in den Tag.

Die Früchte werden vorzugsweise im September gesammelt und schnell getrocknet. Beim Sammeln ist Vorsicht geboten, denn die besonders spitzen Dornen verursachen schnell Kratzer auf der Haut.

Heilrezepte

Aufguss Berberitzenfrüchte zur Förderung der Verdauungs- und Nierenfunktion: 1 gehäuften TL getrocknete Berberitzenfrüchte (*Berberidis Fructus*) mit 250 ml kaltem Wasser über Nacht ansetzen. Am nächsten Morgen erhitzen und den Ansatz abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich.

Aufguss Berberitzenwurzelrinde bei urogenitalen Beschwerden: 1 bis 2 g getrocknete Berberitzenwurzelrinde (*Berberidis Radicis Cortex*) mit 150 ml siedendem Wasser übergießen. Etwa 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, danach abseihen. Zweimal täglich 1 Tasse.

Waschlösung bei Ekzemen nach Jeremy Ross (2009): 10 g der getrockneten und geschnittenen Wurzelrinde 1 Stunde lang in ½ l kaltem Wasser einweichen, anschließend zum Kochen bringen und circa 20 Minuten weiter köcheln lassen, abseihen und körperwarm auf entzündete Hautstellen aufbringen.

Handelspräparate

Berberitzenfrüchte, *Berberidis Fructus* (Apotheke)

Getrocknete Berberitzenfrüchte (Sandos Naturkost)

Berberitzenwurzelrinde, *Berberidis Radicis Cortex* (Apotheke)

Homöopathie

Urtinktur: Berberis (DHU), Berberitzenfrüchte (Weldeda), Berberis spag. Zimpel (Staufen Pharma) Berberis/Apis comp. (WALA)

Hinweise

Die Berberitze enthält in allen Teilen außer den Früchten verschiedene Alkaloide, die die Pflanze ungenießbar machen. Die Einnahme von mehr als 0,5 g Berberin (entspricht etwa 4 g Berberitzenwurzelrinde) kann sich durch Nasenbluten, Benommenheit und Atembeschwerden äußern. Eine Reizung der Haut, Augen und Nieren sowie Magen- und Darmbeschwerden sind möglich. Hohe Dosen können nach starker Atemnot und unter Krämpfen zum tödlichen Atemstillstand führen. Therapeutische Zubereitungen der Berberitze sollten nicht in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei fieberhaften Nierenerkrankungen eingenommen werden; die Anwendung der Berberitzenwurzel- und -stammrinde sollte grundsätzlich nicht länger als ein bis zwei Monate erfolgen.

Allgemein gilt, dass nicht mehr als 100 g getrocknete Berberitzen pro Tag verzehrt werden sollten, da der hohe Säuregehalt zu Magenbeschwerden und breiigem Stuhl führen kann.



Birne

Pyrus communis

»Den Ruhm kann man mit Winterbirnen vergleichen, die im Sommer wachsen, aber im Winter genossen werden.«

Arthur Schopenhauer

Mythologie, Wissenswertes

Angeblich sind die Birnen den Menschen aus dem Paradies gefolgt. Einst der Aphrodite und Venus geweiht, waren sie wegen des reinen Weiß der Blüten ab dem Mittelalter Sinnbild der Jungfräulichkeit Marias. Der römische Schriftsteller Columella führte eine eigene Birnensorte auf, die er Venus-Birnen nannte. Sie mögen eine besonders schöne Sorte gewesen sein und lieblich gefärbt; denn Plinius nannte sie auch *Pira colorata* – die rot gepunktete Liebesbirne (DIERBACH 1833). Während der Epoche der Gotik änderte sich das Schönheitsbild weiblicher Idealmaße hin zur Birnenform mit teils derben Bezeichnungen für die Frucht. »Jungfernschenkel« und »Wadelbirne« gehörten nach Marianne BEUCHERT (2004) noch zu den harmlosesten.

Birnbäume gehören zu den Pflanzen, auf die man Krankheiten übertragen bzw. in die man sie verpflockt hat. So soll es im oberfränkischen Fichtelgebirge am Sauerberg einen heiligen Birnbaum gegeben haben, in dessen Stamm viele Namen eingeschnitten und bei dem mehrere Äste verbohrte und verpflockt waren, wodurch man sich von Krankheiten zu befreien glaubte (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000).



Uralter Birnbaum im Herbstkleid.

Birnen erreichen meist ein viel höheres Alter als andere Obstbäume.

Birnen sind ein alter Kulturbegleiter. Unsere heutigen Sorten stammen von struppigen, kleinen und dornenbesetzten Gehölzen ab, die ihren Ursprung in den Bergen des heutigen West- und Südwestchina hatten (MÜHL 2004). Während der Zeit der Antike übernahmen Griechen und Römer die Birnenkultur von den Persern. Es waren dann auch die Römer, die während des Germanienfeldzugs nicht nur Birnen, sondern eine ganze Reihe von Gemüsen, Obst und Kräutern mit über die Alpen brachten. Lange Zeit galt der Verzehr roher Birnen bedenklich, ja sogar als giftig. Landläufig hieß es: »Nach einer rohen Birne Wein oder den Priester.«

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Birn, Höltker, Jungfernbirne »Birne« (althochdeutsch *bira*, mittelhochdeutsch *bir*, auch *bire*) ist ein sehr altes Lehnwort lateinischen Ursprungs. Das lateinische *pirum* ist wiederum vermutlich einer vorindogermanischen Mittelmeersprache entlehnt.

Aus alten Kräuterbüchern

In den hippokratischen Schriften wird nur die Wildbirne beschrieben: Reife Birnen eröffnen den Leib und reinigen den Unterleib, unreife verstopfen ihn. Plinius hielt nur die mit Honig gekochten Birnen für bekömmlich. Geschnittene und getrocknete Birnen,

die heute auch als »Hutzelbirne« bezeichnet werden, waren schon im ersten nachchristlichen Jahrhundert als durchfallhemmendes Mittel bekannt.

Ibn Butlan beschreibt die Wirkung der Früchte so: »Die Birnen sind nach ihrer Natur kalt im ersten und trocken im zweiten Grade. Sie helfen bei schwachem Magen, doch schaden sie den Eingeweiden. Man beseitigt diesen Nachteil, indem man auf sie Knoblauch isst« (UBUBCHASYM 1980).

In Europa geht der Aufschwung der Birnenkultur vor allem auf die Römer zurück, aber auch Karl der Große förderte den Anbau in seinen Krongütern. Selbst Hildegard von Bingen vertraute auf die Heilkraft von Birnen und verordnete gekochtes Mus gegen Verstopfung und Fäulniserreger im Darm.

Lonicerus hob im 16. Jahrhundert die magenstärkende Wirkung gebratener oder gesottener »Bieren« hervor. Gekocht seien sie gut, um den »weichen Bauch« zu stärken. Otto Brunfels folgte der Heiltradition vergangener Jahrhunderte und nannte die Verwendung getrockneter Birnen roh oder gekocht bei Durchfallerkrankungen. Und selbst den Birnenwein lobte er als gesunden Trank für den Magen.

Pflanzenkunde

Die sommergrüne Birne ist eine Pflanzengattung in der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Manche der stattlichen Bäume können ein ehrwürdiges Alter von bis zu 300 Jahren erreichen. In der Literatur wird von mehr als 1500 Sorten der Kulturbirnen berichtet, deren reife Früchte von grün über grün-gelb, gelb bis hin zu roten Schattierungen variieren. Birnen wurzeln tiefer als Äpfel und deshalb brauchen sie tiefgründige, nährstoffreiche Böden. Sie blühen bereits im zeitigen Frühjahr mit reinweißen Blüten, die in der Mitte oft rosa oder rote Staubgefäße enthalten. Aus dem Blütenboden entwickelt sich die fleischige Frucht, die je nach Sorte von September bis November erntereif ist. Die Blätter stehen wechselständig, sind eiförmig bis elliptisch, vorn zugespitzt, bis zu acht Zentimeter lang und je nach Sorte hell- bis dunkelgrün gefärbt. Die Herbstfärbung ist lebhaft gelb bis orangerot.

Unregelmäßige und orangerote Flecken auf den Birnenblättern deuten auf einen Schädlingsbefall mit dem Birnengitterrost hin. Da der Pilz als Zwischenwirt den Wacholder braucht, gab es in den letzten Jahrzehnten mehrere unsinnige Kampagnen, um den Wacholder aus den heimischen Gärten »auszurotten«. Die Bevölkerung wurde dabei meist nicht aufgeklärt, dass es mehrere gegen den Birnengitterrost resistente Wacholdersorten gibt, wie den heilkräftigen *Juniperus communis*.

Inhaltsstoffe

Frucht: Circa 12 g Kohlenhydrate (Fructose, Saccharose, Glucose), 3,3 g Ballaststoffe, 0,3 g Fett, 0,5 g Eiweiß, 0,3 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen, Zink, Mangan), organische Säuren (Apfel- und

Zitronensäure), Provitamin A, Vitamin B, C und K, Folsäure, Pektin, Arbutin

Blätter: Bis zu 5 % Arbutin, bis zu 8 % Lamiaceengerbstoffe (Chlorogensäure, Rosmarinsäure), Phloretin



Birnen blühen im zeitigen Frühjahr wunderbar weiß, in der Mitte zeigen sich die Staubgefäße oft rosafarben oder rot.

Heilwirkung und -anwendung

Birnenzubereitungen werden mit Ausnahme der Birnenblätter nur volksheilkundlich verwendet. Die meisten Wirkstoffe sitzen bei der Birne direkt unter der Schale. Der Reichtum an Mineralstoffen und Spurenelementen stärkt das Immunsystem. Kalium regt die Nieren an, mehr Harn auszuscheiden. Bluthochdruckpatienten entlasten dadurch das Herz und Rheuma- und Gichtpatienten profitieren durch eine vermehrte Harnsäureausscheidung.

Birnen sind ein säurearmes Obst, enthalten aber etwa so viel Zucker wie Äpfel. Dadurch schmecken sie besonders süß und sind auch für säureempfindliche Menschen und püriert als Säuglingsnahrung ab dem sechsten Lebensmonat oder in der Zeit der Rekonvaleszenz nach schweren Erkrankungen bekömmlich. Die leichte Verdaulichkeit fördert zudem die Darmperistaltik und beugt Verstopfungen vor. Um diesen Effekt zu verstärken, können einige getrocknete Birnenstücke abends in einem Glas Wasser eingeweicht werden, und morgens verzehrt man dann die gequollenen Stücke samt Einweichwasser. Um Durchfallerkrankungen zu lindern, kommt der Pektingehalt getrockneter Birnen zur Wirkung, und das einfache Rezept, »Hutzelbirnen« zu essen, hat offensichtlich eine mindestens 2000 Jahre alte Tradition.

Mit einem Überschuss an Basen harmonisieren Birnen den Säure-Basen-Haushalt, sodass in allen Körperbereichen wieder ein gesunder pH-Wert entstehen kann; denn nirgends fühlen sich Bakterien, Viren, Pilze und andere schädliche Mikroorganismen so wohl wie in einem sauren Milieu.

Selbst Diabetiker und Übergewichtige müssen sich vor der süßen Frucht nicht fürchten, da der Fruchtzucker nur langsam vom Körper resorbiert wird und den Blutzuckerspiegel relativ konstant hält. Der Mediziner Dr. Ernst Schneider (1985)

brachte die Heilwirkung in den 1960er-Jahren auf den Punkt: »Wer sich von wassersüchtigen Anschwellungen oder überflüssigem Fett befreien will, ersetze seine üblichen Mahlzeiten durch rohe oder gekochte Birnen, eventuell in Verbindung mit Buttermilch, Joghurt, Sauerkaut oder Vollkornbrot.«

Für die therapeutische Anwendung der Birnenblätter hat die ESCOP als europäischer Dachverband vieler nationaler Gesellschaften für Phytotherapie eine Monografie erstellt. Diese befürwortet die Anwendung von Birnenblättern zur Durchspülungstherapie bei Entzündungen des Urogenitaltrakts, insbesondere bei Entzündungen und Nierengrieß und als Adjuvans bei der Behandlung von bakteriellen Infektionen der Harnwege. Die Wirkung wird auf den Inhaltsstoff Arbutin zurückgeführt, der harndesinfizierend wirkt. Zudem sind die Gerbstoffe mit einem schwach adstringierenden Wirkspektrum beteiligt und dem Phloretin, das schwach keimhemmend wirkt.

Kulinarik

Da Birnen nur bedingt lagerfähig sind, isst man sie hauptsächlich frisch oder mischt sie mit in den Obstsalat. Um einen Vorrat für die kalte Jahreszeit anzulegen, kocht man sie zu Kompott, weckt sie ein oder trocknet sie zu schrumpeligen, aber sehr schmackhaften »Hutzelbirnen«. Dazu werden entweder die ganzen, sehr kleinen Birnen verwendet oder man befreit die reifen, aber nicht vollreifen Früchte vom Kernhaus und schneidet sie in dünne Spalten. Auf einem Gitterrost können sie über mehrere Tage in der Spätsommersonne trocknen. Oder man nutzt die Restwärme des Kachelofens, einen Dörrapparat oder den Backofen bei 50 Grad für mehrere Stunden zum Trocknen.

Der süßliche Geschmack der Birne harmoniert gut mit Käse und Wildgerichten, eignet sich aber auch für saftige Torten und Kuchen oder Eiscremes. Eingelegt in Rotwein und mit etwas Zimt bestreut sind sie ein wunderbares Dessert für die Festtage. Ins weihnachtliche Früchtebrot oder den Stollen verbäckt man getrocknete Birnen, die »Hutzelbirnen« oder »Kletzen«. Bei den Liebhabern der norddeutschen Hausmannskost serviert man im Herbst ein Eintopfgericht aus Birnen, Bohnen und Speck. Der süße Saft der Birnen wird häufig mit dem säuerlichen der Äpfel vermischt. Vergoren ist er Grundstoff für die Herstellung von Birnenmost, Birnenlikör oder Birnenschnaps.

Heilrezepte

Birnenblätter-Aufguss (*Piri communis Folium*) bei Entzündungen der ableitenden Harnwege: 2 gehäufte TL mit 250 ml heißem Wasser übergießen. 10 bis 12 Minuten ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich. Alternativ stellt man eine Tinktur im Verhältnis 1:10 her und nimmt davon dreimal täglich 2 ml oder dreimal täglich 15 ml eines Frischsafts aus Birnenblättern zu sich.

Eingeweichte Birnenfrüchte zur Verdauungsförderung: 50 g Birnentrockenfrüchte

mit einem großen Glas kaltem Wasser übergießen. Über Nacht stehen lassen und morgens die Früchte mit dem Wasser vor dem Frühstück zu sich nehmen.

Handelspräparat

Birnenblätter, *Piri communis Folium* (Apotheke)

Hinweise

Unreife Birnen können bei empfindlichen Menschen Blähungen und Magenschmerzen verursachen. Schwangere, Stillende und Kinder unter zwölf Jahren sollten keinen Tee aus Birnenblättern trinken. Die Kommission E rät außerdem, Tees mit arbutinhaltigen Drogen ohne ärztlichen Rat maximal eine Woche lang und höchstens fünfmal jährlich anzuwenden.



Bohnenkraut

Satureja hortensis, Satureja montana

»Wo die Bienen rasten, um ihre feuchten Flügel In der Sommersonne zu trocknen (...),
Wächst überall grüner Seidelbast und duftender Thymian, Sae aus das stark riechende
Bohnenkraut Und Beete von Veilchen, die aus der rieselnden Quelle trinken.«

Vergil

Mythologie, Wissenswertes

Bereits die alten Römer schätzten das Bohnenkraut in ihrer Küche. Der römische Koch und Feinschmecker Marcus Apicius reicherte damit schon im ersten nachchristlichen Jahrhundert seine Speisen an. Durch das leicht pfeffrige Aroma wurde das Kraut aber vermutlich schon sehr viel länger genutzt und dürfte zu den ältesten Gewürzpflanzen gehören. Mit den Römern gelangte es in die von ihnen eroberten Gebiete nördlich der Alpen.

Wie so viele aromatisch-würzige Kräuter aus dem mediterranen Raum stand auch das Bohnenkraut im Ruf, ein ausgezeichnetes Aphrodisiakum zu sein. Schon die Völker der Antike nutzten seine Wirkung zur Stärkung der Sexualkraft im Liebeszauber. Mit dem »Pfefferkraut« wurden schwer verdauliche Gerichte gewürzt und einige liebesfördernde Speisen und Tränke zubereitet. Tabernaemontanus schrieb im 16. Jahrhundert über das Bohnenkraut: »Es schreibet Tragus, daß die Satureyen gar nützlich und wol von dem gemeinen Man / zu und mit anderer Speiß gekochet werden / sonderlich bey jungem Fleisch und bei den Fischen / und sey der armen Leuth (wie dann auch der Quendel) Gewürtz (gibt ein liebliche Schärpffe damit sie den Lust und Begierd zum essen erwecket / erwärmen den Magen / fürdern das Dauen / benimmt den Unlust und das Würgen) und reitzen zu ehelichen Werken« (1731).

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Aalkraut, Bauernkräutchen, Beizkraut, Bergminze, Eselpfeffer, Fleischkräutl, Gartenhysop, Gartenquendel, Käsekraut, Riechkraut, Pfefferkraut, Saturei, Suppenkräutel, Weinkraut, Wirbeldost, Wurstkraut

Die Herkunft des lateinischen Gattungsnamens *Satureja* wird bei einigen Autoren auf das lateinische *saturare*, »sättigend«, zurückgeführt; andere hingegen sehen eine Ableitung des Planetennamens Saturn. Der Artnamen *hortensis* (»im Garten wachsend«, »zum Garten gehörend«) zeigt an, dass die Pflanze schon seit der Antike in Gärten gezogen wurde. Der deutsche Name Bohnenkraut weist auf die bevorzugte Verwendung für Bohnengerichte hin. Wegen seines kräftig aromatischpfeffrigen Geschmacks nennt es der Volksmund auch Pfefferkraut.

Aus alten Kräuterbüchern

Schon die Ärzte der Antike, wie Dioskurides und Galenos, ordneten das Bohnenkraut als »wärmend und trocknend« ein. Diese Heiltradition setzte sich bis ins Mittelalter fort. In der Medizinschule von Salerno wurde das Bohnenkraut als Mittel zur Reinigung der Atemwege gelobt (MAYER 2008).

Die Pflanze wurde in Mitteleuropa bereits im 9. Jahrhundert nicht nur in den Landgütern Karls des Großen angebaut, sondern war besonders häufig in Klostergärten unter dem Namen »Satureia« oder »Saturegia« fester Bestandteil der Arzneigärten. Da seine Kraft als stark wärmend galt, sollte es die Liebeskraft anfeuern, den Harnfluss und die Monatsblutung fördern und den zähen Schleim aus dem Magen und der Brust vertreiben.

Die Ordensfrau vom Rupertsberg, Hildegard von Bingen, hat uns ein Rezept überliefert, mit dem sie rheumatische Beschwerden und die Gicht behandelte. Pulverisiertes Bohnenkraut, Salbeipulver und etwas weniger Kümmelpulver, das Ganze mit Honig gemischt und nach dem Essen getrunken, schafft bald Linderung, so die Äbtissin.



Die zartlila Lippenblüten des Bohnenkrauts sind sehr nektarreich und eine beliebte Bienenweide. Die graugrünen Blätter ähneln in der Form etwas den Rosmarinblättern und sind an beiden Seiten mit Öldrüsen

besetzt.

Der deutsche Arzt und Naturforscher Lonicerus setzte das Kraut bei Erkrankungen der Leber, der Milz und des Magens ein. Eindringlich warnte er vor dem Gebrauch des Krauts während der Schwangerschaft, da es in größeren Mengen abortiv wirkt.

Pflanzenkunde

Die Heimat des Lippenblütengewächses (Lamiaceae) ist das gesamte europäische Mittelmeergebiet und vor allem das Gebiet des alten Persien. Das einjährige Kraut wird bereits ab März ausgesät. Die Pflanze bevorzugt sonnige Lagen und einen reichhaltigen leichten Boden. Sie erreicht nur eine Höhe bis 40 Zentimeter und ist eine beliebte Bienenweide. Die Stängel sind buschig verzweigt, kurzflaumig behaart und rotviolett überlaufen. Die graugrünen Blätter ähneln in der Form etwas den Rosmarinblättern und sind nur wenige Millimeter breit, bis drei Zentimeter lang, zugespitzt und beiderseits mit Öldrüsen besetzt, die als Pünktchen sichtbar sind. Die kleinen Lippenblüten sind sehr nektarreich und zeigen sich von Juli bis September: weißlich bis zart lila, am Schlund rot punktiert und in fünfblütigen Scheinquirlen stehend.

Neben dem einjährigen Sommerbohnenkraut gibt es noch das weniger bekannte mehrjährige Winterbohnen- oder Bergbohnenkraut (*Satureja montana*). Die Pflanze wird etwa 60 Zentimeter hoch, hat kleine Blätter, blasslila oder weiße Blüten und gehört ebenfalls zur Familie der Lippenblütler. Wie beim einjährigen Bohnenkraut wird auch hier sowohl in der Küche als auch in der Naturheilkunde das Kraut frisch oder getrocknet verwendet. Beide Bohnenkrautarten fühlen sich besonders wohl in der Nähe von Gartenbohnen und unterstützen deren Wachstum.

Die ganze Pflanze verströmt einen würzig-aromatischen Duft, der etwas an Thymian erinnert und den man auch noch lange Zeit beim getrockneten Kraut wahrnehmen kann.

Inhaltsstoffe

Kraut: 0,3 bis 1,5 % ätherisches Öl (bei einigen Sorten bis zu 4,2 %) mit den Hauptkomponenten Carvacrol, Terpinen, Cymen, Myrcen, Pinen und Thymol; Hydrozimsäurederivate (vor allem Rosmarinsäure), Flavonoide, Triterpene, Sterole und Ursolsäure

Heilwirkung und -anwendung

Das aromatische Bohnenkraut stimuliert die Verdauungsdrüsen, wärmt den Magen und erleichtert die Verdauung von oft blähungstreibenden Hülsenfrüchten. Das Wirkspektrum bewegt sich zwischen einer appetitanregenden, verdauungsfördernden und krampflösenden Wirkung, die vor allem auf das ätherische Öl Carvacrol zurückzuführen ist. Für Extrakte aus dem Kraut und dem ätherischen Öl konnte eine antimikrobielle, antivirale und antioxidative Wirkung dokumentiert werden (TEUSCHER 2003). Dies

macht die Verwendung bei Atemwegs-, Harnwegs- und Pilzinfektionen sinnvoll. Ein Tee aus Bohnenkraut hilft, Husten und Erkältungen zu lindern, weil es Feuchtigkeit und Schleim transformiert. Bergbohnenkraut wird in gleicher Weise, jedoch viel weniger häufig als Bohnenkraut verwendet, sein Geschmack ist noch etwas würziger.

Alle Arten von leichten Durchfällen, Koliken der Nieren und Galle, akute Magen- und Darmkrämpfe werden durch den Bohnenkrautauflguss gemildert, ebenso ein Brechreiz. Die Volksheilkunde verwendet Bohnenkrauttee erfolgreich bei Wurmbefall, Leber- und Gallenerkrankungen.

Sowohl das ätherische Öl als auch ein stärkerer Teeaufguss können zur äußeren Anwendung bei Wunden, Verbrennungen und Hautinfektionen aufgetragen werden. Der starke Teeaufguss wird auch zum Spülen der Mundhöhle bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum verwendet.

Seit der Antike wird Bohnenkraut wie viele andere aromatische Kräuter auch in der Erfahrungsheilkunde als Aphrodisiakum und bei Impotenz gepriesen. Der französische »Kräuterpapst« Maurice Mességué (1994) hat dazu das untenstehende Rezept entwickelt, über dessen Wirksamkeit ich keine Erfahrungen habe, das ich aber der Vollständigkeit halber angeben möchte.

Kulinarik

Schon der Name legt nahe, dass sich das aromatisch duftende Bohnenkraut als Begleiter von Hülsenfrüchten in Bohnen-, Erbsen- oder Linsengerichten empfiehlt. Es erhöht nicht nur deren Eigengeschmack, sondern auch die Verdaulichkeit der blähenden Speisen. Sein scharfpfeffriger Geschmack harmoniert aber auch mit Gemüse, Pilzen, Eintöpfen, Suppen, Saucen sowie Fisch- und Fleischgerichten. Bohnenkraut ist Bestandteil der »Fines herbes«, einer Gewürzmischung der französischen Küche, die ursprünglich aus Schnittlauch, Kerbel, Petersilie und Bohnenkraut bestand, mitunter aber auch Rosmarin und Thymian enthält.

Bohnenkraut hat eine sehr große Würzkraft, deshalb sollte man es nur sparsam verwenden und nur etwa zehn Minuten mitkochen lassen. Wenn man frisches Kraut zur Verfügung hat, sollte man nur die zartesten Blattspitzen nutzen.

Das Kraut kann sowohl in der Küche als auch in der Heilkunde frisch oder getrocknet verwendet werden. Zum Trocknen wird es vorzugsweise vor der Blüte geerntet und in Bündeln aufgehängt. Nach dem Trocknen das Kraut zwischen den Handballen zerreiben und in Gläsern oder Dosen aufbewahren. Alternativ kann es auch in Essig oder Öl konserviert werden.

Heilrezepte

Aufguss zur Förderung der Verdauung, des Appetits, bei Blähungen und Völlegefühl, bei Magen-Darm-Beschwerden: 1 bis 2 gehäufte TL Bohnenkraut

(*Satureja Herba*) mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, abdecken und 10 Minuten ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich.

Als Gurgelmittel bei entzündeter Mundschleimhaut: Einen etwas stärkeren Aufguss wie oben beschrieben mit 2 bis 3 gehäuften TL Bohnenkraut zubereiten und als Gurgelwasser verwenden.

Ätherisches Ölgemisch bei Infektionskrankheiten und Krämpfen der Verdauungsorgane: 3 bis 4 Tropfen ätherisches Öl mit 1 TL flüssigem Honig verrühren, das Gemisch in einem Glas (150 bis 200 ml) lauwarmem Wasser oder Kräutertee auflösen. Dreimal täglich nach den Mahlzeiten einnehmen. Maximale Tagesdosis bis zu 15 Tropfen des ätherischen Öls.

Zusammengesetzter Aufguss bei Impotenz nach Maurice Mességué: Über 40 Tage täglich morgens und abends einen Tee trinken, der aus 6 Prisen Bohnenkraut, 2 Prisen Rosmarin, 2 Prisen Minze und 2 Prisen Ysop auf 1 l kochendem Wasser besteht. Anschließend 3 Tage reinen Bohnenkrautaufguss mit 6 Prisen Bohnenkraut auf 1 l Wasser trinken.

Handelspräparate

Kraut, *Satureja hortensis* Herba (Apotheke, Kräuterhaus Hamburg)

Ätherisches Öl Bergbohnenkraut, *Satureja montana* (Maienfelder Naturkosmetik)

Ätherisches Öl Bohnenkraut, *Satureja hortensis* (Drogerie zum Chrüterhüsli, Basel)

Hinweise

Bohnenkraut darf bei einer bekannten Allergie gegen Lippenblütler nicht verwendet werden. Bei der Anwendung des Krautes als Gewürz in üblichen Dosen und des Bohnenkrautöls bis maximal 15 Tropfen am Tag wurden keine Nebenwirkungen dokumentiert. Die therapeutischen Anwendungen und vor allem das ätherische Öl sollten aber nicht in der Schwangerschaft angewendet werden.



Brennnessel

Urtica dioica

»Brennessel, verkanntes Kräutlein, Dich muß ich preisen, Dein herrlich Grün in bester Form baut Eisen, Kalk, Kali, Phosphor, alle hohen Werte, Entsprießend aus dem Schoß der Mutter Erde, Nach ihnen nur brauchst Du Dich hinzubücken, Die Sprossen für des Leibes Wohl zu pflücken, Als Saft, Gemüse oder Tee sie zu genießen, Das, was umsonst gedeiht in Wald, auf Pfad und Wiesen, Selbst in noch dürft'ger Großstadt nahe Dir am Wegesrande, Nimms hin, was rein und unverfälscht die gütige Natur Dir heilsam liebend schenkt auf ihrer Segensspur!«

Heinrich Hoffmann

Mythologie, Wissenswertes

Der Frankfurter Arzt und Verfasser des »Struwwelpeter«, Dr. Heinrich Hoffmann, schrieb vor circa 150 Jahren obiges Gedicht. Er erkannte bereits den Nutzen des »Unkrauts«, das seine heilsamen Kräfte bis in die Wurzeln erstreckt. Fast jeder hat mit der Brennnessel, auch Donnernessel genannt, schon mal Bekanntschaft gemacht. Sie hüllt sich in einen Mantel aus lauter kleinen, glasartigen Brennhaaren. Berührt man sie, dann sticht, beißt und brennt sie; es kommt zu Juckreiz, Rötung und Quaddelbildung. Bei der leichtesten Berührung bricht die kugelförmige Spitze der Brennhaare ab und spritzt durch die entstehende scharfkantige Kanüle schlangen- und bienengiftartige Toxalbumine sowie Histamine und Ameisensäure unter die Haut. Lange Zeit war man sich sicher, dass die Brennnessel mit ihren Brennhaaren allerlei Unheil fernhalte, neben Dämonen vor allem Hexen, Hagel, Blitz und Donner. »Wenn man Bier braut, soll man einen guten Strauß Brennnesseln auf den Rand des Bottichs legen, so schadet der Donner dem Bier nicht«, so BÄCHTOLD-STÄUBLI (2000). In der Walpurgisnacht wurde ein Neunkräuterkranz gewunden, der, an die Stalltür oder ans Scheunendach gewunden, das Vieh vor Schäden schützte. Als Frühlingspflanze ist die »Speise der Ärmsten« oder der »Spinat der Armen« keineswegs ein minderwertiges Gemüse, sondern eine Pflanze,

die Gesundheit und Kraft verleiht.



Die wehrhafte Brennnessel mit ihren Brennhaaren soll laut Volksglauben vor Dämonen, Hexen, Hagel, Blitz und Donner schützen.

Mit den männlichen und weiblichen Blüten hat sie Merkmale, die sonst nur im Tierreich auftreten. Wie helle, schmale Würstchen oder Raupen hängen sie vom Stängel herab.

Im biologischen Gartenbau schwören Gärtner auf die gärende Brennnesseljauche als ausgezeichneten Flüssigdünger und bei Schädlings- und Pilzbefall. Die Bauern mischen Blätter unter das Hühnerfutter, um schöne gelbe Eidotter zu erzielen, bei den Kühen erhöht sich durch Brennnessellaub die Milchleistung und mehrere Esslöffel Brennnesselsamen täglich sollen aus so manch einer alten Mähre ein feuriges Reitpferd gemacht haben. Für einige unserer bunten Schmetterlinge sind Brennnesseln überlebenswichtig, denn ihre Raupen ernähren sich ausschließlich von deren Blättern.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Donnernessel, Dunnernetzel, Gichtrute, Große Nettel, Eiternessel, Feuerkraut, Haarwurz, Hanfnessel, Heiternessel, Hitternessel, Nessel, Saunessel, Sengnessel, Tissel, Zingel

Urtica, der lateinische Gattungsname, heißt nichts anderes als »die Brennende«. Der Artnamen *dioica* bedeutet »zweihäusig«, da es sowohl rein weibliche als auch rein männliche Pflanzen gibt. Der deutsche Name Nessel hat den germanischen Wortstamm

net oder *nez*, was »Netz« oder »Gewebe« bedeutet. Die Fasern der »Hanfnessel« waren zu früheren Zeiten Ausgangsmaterial für Textilien.

Aus alten Kräuterbüchern

Bereits in der Antike hielt Hippokrates die Brennnessel für ein eröffnendes und ausleitendes Kraut – Indikationen, die noch heute gängig sind. »Die Blätter erweichen den Bauch, vertreiben Blähungen und vermehren den Harn«, wusste auch der griechische Arzt Dioskurides.

Im »Lorscher Arzneibuch« (um 795) wurden Brennnesseln zur Behandlung von Erfrierungen genannt: »Reib eine Brennnessel, lege sie auf und mache einen Verband. Tu dies zweimal täglich, und der Patient wird am fünften Tag gesund.« Diese Anwendung ist zwar nicht mehr gängig, doch dürften die durchblutungsfördernden Eigenschaften der Nessel tatsächlich hilfreich gewesen sein.



Brennesselsamen gelten als vitalisierend und luststeigernd sowohl für Frauen als auch Männer.

In der Klosterheilkunde galt die Pflanze wegen ihrer brennenden Eigenschaften als trocknend und wärmend. Laut einem Lehrgedicht von Odo Magdunensis war die Brennnessel im 11. Jahrhundert fast ein Allheilmittel. Bei Lebererkrankungen, Bauchschmerzen, Blähungen, als Wundkraut und vor allem zur Heilung der Gelenke einschließlich der Gicht wurde sie gepriesen (MAYER/GOEHL 2003). Brennnesseln galten als das pflanzliche Viagra des einfachen Volkes, das damit Impotenz und

Frigidität behandelte.

Im 16. Jahrhundert war die arzneiliche Verwendung der Samen gebräuchlicher als die des Krauts. Lonicerus nannte auf mehr als vier Seiten den Gebrauch der Nesseln. Den Samen verordnete er als harntreibendes Mittel und mit Honig gemischt und in Wein eingelegt bei chronischem Husten. Die Blätter wurden eher als Wundpflaster verwendet. Die heutige Hauptanwendung als harntreibendes Mittel war damals ebenfalls bekannt. Er lobte die Nesselblätter in Wein gesotten als Mittel, das »zum Beyschlaff reizet« (1679).



Die Weiße Taubnessel ist mit der Brennnessel nicht verwandt, kann aber auch als Salat und Wildgemüse gegessen werden.

Pflanzenkunde

Die Brennnessel ist eine ausdauernde Pflanze aus der Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae), die sich in den gemäßigten Breiten überall dort ausbreitet, wo man sie lässt. Sie besiedelt übersäuerte, mit Stickstoff überdüngte Böden, und man trifft sie häufig an Wald und Wegrändern, Deponien, mit Alteisen beladenen Schutthalden und Brachland an. Damit erfüllt sie eine wichtige Funktion im biologischen Gleichgewicht. Aus dem Boden werden sowohl Eisen als auch Stickstoff aufgenommen, der in Eiweiß umgewandelt wird, was die Brennnessel zu einer wertvollen Heil-, Nahrungs- und Futterpflanze macht.

Die bis zu 1,20 Meter hohe mehrjährige Pflanze mit den grünen bis graugrün

gestielten und stark gesägten Blättern blüht von Juli bis Oktober. Die sehr kleinen, grünlichen männlichen und weiblichen Blüten sind auf verschiedenen Pflanzen anzutreffen. Weibliche Blütenstände sind nach der Befruchtung hängend, die männlichen Blütenstände bleiben auch nach dem Stäuben aufrecht. Die Stängel sind vierkantig und mit Borstenhaaren besetzt. Die Große Brennnessel besitzt einen ausdauernden, kriechenden und stark verästelten Wurzelstock. Der Geruch der Pflanze ist nur schwach wahrnehmbar und erinnert etwas an Urin – was in der Signaturenlehre als Hinweis für den Gebrauch bei Harnwegserkrankungen gedeutet wird. Der Geruch der Samen ist etwas karottenartig, der Geschmack leicht nussig.

Inhaltsstoffe

Kraut: 7 % Eiweiß, etwa 20 % Mineralstoffe (2 % Kalium, zudem Magnesium, Kalzium, Kupfer, Phosphor, Eisen, reichlich Silizium), Sterole, Chlorophyll, Vitamin C (333 mg pro 100 g), Provitamin A (742 µg, Vitamin K, 1 bis 2 % Flavonoide wie das antioxidativ wirkende Quercetin und Kaempferol. Die Brennhaare enthalten kleine Mengen an Aminen wie Histamin, Cholin, Acetylcholin, Serotonin und Ameisensäure.

Früchte: Circa 30 % fettes Öl (vor allem ungesättigte Linolsäure), Vitamin E, Polysaccharide, Carotinoide

Wurzel: Lectine (UDA: *Urtica dioica* Agglutinin), Polysaccharide, Fettsäuren, Gerbstoffe, Sitosterol, Lignane

Heilwirkung und -anwendung

Ebenso wie die Erde sich im Frühjahr verjüngt und alles wieder in Fluss bringt, sollte auch der Mensch mithilfe der grünen Vegetation seine Säfte in Bewegung bringen. Die im frühesten Frühjahr hervorsprossenden Nesseltriebe waren stets etwas, worüber sich die Menschen erneut mit den Lebenskräften der erwachenden Vegetation verbanden. Noch bis in die jüngste Vergangenheit waren »Blutreinigungskuren« mittels Kräutern beim Landvolk gang und gäbe. Wir wissen inzwischen, dass Skorbut, dessen Symptome bleierne Müdigkeit, Gaumenbluten, Hautverfärbung und Gliederschmerzen sind, nichts weiter als die Folge von Vitamin-C-Mangel ist. Doch Südfrüchte, Multivitaminpillen und Solarien machen eine Frühjahrskur nicht überflüssig. Das Gewächshausgemüse und die Vitaminpillen verhindern zwar ein Ausbrechen akuter skorbutischer Symptome, aber die Vitalität und Kraft, die das frische Grün verleiht, besitzen sie dennoch nicht.

Auf der körperlichen Ebene hilft die Brennnessel, die erstarrten Strukturen in Seele und Körper aufzubrechen und die aufgrund von Fehlernährung entstandenen stickstoffhaltigen Abbauprodukte und die überschüssige Harnsäure auszuleiten. Traditionell werden Aufgüsse der *Urtica*-Blätter und vor allem der Pflanzenpresssaft zur wirksamen Durchspülungstherapie von Nieren und Blase bei Nierengrieß und zur Unterstützung bei Blasenreizung, aber auch zur Entgiftung bei Frühjahrskuren

verwendet. Aufgrund der Flavonoide und des hohen Kaliumgehalts erhöht sich die Harnmenge. Durch das Ausschwemmen von Giftstoffen über die Nieren ist die Brennnessel auch hilfreich bei Gicht, Ekzemen, Pickeln und Hautunreinheiten. Bei Ermüdungs- und Erschöpfungszuständen, die auf Blutarmut zurückzuführen ist, hilft sie und kann durch ihren hohen Eisengehalt auch bei Anämie eingesetzt werden.

Nach einer Studie haben Brennnesseln eine entzündungshemmende und antiarthritische Wirkung. So stellten Testpersonen mit entzündlichen Gelenkerkrankungen wie Knie- und Hüftgelenksarthrose und rheumatoider Arthritis eine deutliche Verbesserung und Schmerzlinderung fest, wenn sie täglich ein Brennnesselpräparat einnahmen. So ganz neu ist diese Erkenntnis jedoch nicht. Unsere Altvorden nutzten bei Gelenkentzündungen einfach die ganzen Zweige der »Gichtrute«, rieben sie ein oder »peitschten« die Zweige auf die entzündeten Hautstellen. Die »Urtikation«, wie das Peitschen auch heißt, galt zu früheren Zeiten als das beste Mittel gegen viele Arten von Fieber, Schlaganfällen und Rheumatismus.

Auch als Frauenkraut sind die Blätter von großem Nutzen. Sie sind zur Durchspülungstherapie bei Harnwegsinfekten geeignet, die vor allem Frauen wegen der kurzen Harnröhre betreffen. Hebammen empfehlen Brennnesselblättertée oder -mischungen bereits in der Schwangerschaft zur Blutbildung und nach der Entbindung zur Förderung der Milchbildung. Der hohe Eisengehalt trägt zur Blutbildung bei und lässt gleichzeitig lästige Ödeme in den Beinen schwinden. Niedrige Eisenspiegel sind bereits während der Schwangerschaft und nach blutreichen Geburten häufig Ursache für Blässe, chronische Müdigkeit und Anfälligkeit für Infekte. Eine andere Ursache für Blutarmut sind oftmals zu starke Myomblutungen menstruierender Frauen. Im Gegensatz zu Eisenpräparaten führt diese pflanzliche Eisenquelle nicht zu Verstopfung. Der Tee sollte vorzugsweise mit Zitrone gesäuert werden, da Vitamin C wichtig für die Eisenresorption ist.

Brennnesselwurzeln sind dagegen ein Heilkraut für den älteren Mann. Sie werden vor allem bei der Behandlung gutartiger Prostatahyperplasie im Frühstadium (Stadium I bis II nach Alken bzw. III nach Vahlensieck) verwendet, sowie bei den damit verbundenen Harnwegssymptomen wie häufigem nächtlichem Harndrang oder unterbrochenem Harnstrahl. Die spezifischen Lectine (UDA) hemmen dabei die Bindung des Wachstumsfaktors an das Prostatagewebe. Doch Männer können auch von den Wirkstoffen der Blätter profitieren: Äußerlich werden Blätter- und Wurzelabkochungen der »Haarwurz« oder die daraus hergestellte Tinktur zum Einmassieren bei genetisch bedingtem männlichem Haarausfall empfohlen, da die enthaltenen Wirkstoffe der Blätter zum einen die Durchblutung der Kopfhaut anregen, andererseits die Wurzel die Hormonumwandlung von Testosteron in östrogenartige Hormone hemmt.

Die zerstoßenen Samen (*Urtica Fructus/Semen*), die im botanischen Sinne Früchte darstellen, werden in der Erfahrungsheilkunde als Auflage bei rheumatischen Erkrankungen und diversen Hauterkrankungen genutzt. Zur inneren Anwendung nutzt man

das aus den Früchten gewonnene Öl als lokal blutstillendes Mittel und bei Durchfall und Gallebeschwerden. Das dunkelgrüne Öl wurde bereits vom griechischen Dichter Ovid als Aphrodisiakum gepriesen und wird heute überwiegend als Tonikum bei winterlicher Leistungsschwäche, Müdigkeit, Lustlosigkeit und Antriebschwäche genutzt.

Das Prinzip der Homöopathie heißt: Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden. So mag es nicht verwundern, dass *Urtica dioica* bei Hautausschlägen, Nesselausschlägen, roten, brennenden und stechenden Ausschlägen, Verbrennungen mit Blasenbildung und juckenden allergischen Hautreaktionen Anwendung findet. Ausgangsmaterial ist die frische, blühende Pflanze.

Kulinarik

Meist siedelt sich das »Unkraut« von selbst in einer Ecke des Gartens an. Bei Wildsammlungen sollte man hingegen darauf achten, das Gemüse nicht zu nah am Weges- oder Straßenrand oder aus gespritzten Feldern zu ernten. Will man die Blätter oder Nesselsprossen im Frühjahrssalat roh verzehren und sich nicht dabei die Zunge verbrennen, sollte man sie vorher in ein Baumwolltuch einschlagen und mit einem Nudelholz plattwalzen. Dann brechen die feinen Brennhaare und können nicht mehr in die Haut eindringen.

Mit fein gehackten Zwiebeln können die Blätter als Gemüse zubereitet werden und schmecken ähnlich wie Spinat. Blätterteigtaschen lassen sich damit beispielsweise besonders gut mit den angeschwitzten Blättern und etwas Schafskäse füllen. Brennesseln sind ein fast unverzichtbarer Bestandteil der Neunkräutersuppe oder Gründonnerstagsuppe. Sie liefern große Menge an Eisen und damit Vitalität und Energie im Frühjahr. Für den Wintervorrat sollten die Blätter am besten im Mai gesammelt werden.

Die Früchte sammelt man im Frühherbst. Sie schmecken etwas nussartig. Angemörsert auf das Butterbrot gestreut oder in den Quark, in Joghurt oder das Müsli gerührt wirken sie vitalisierend und gelten sowohl für Frauen als auch Männer luststeigernd.

Der grüne Farbstoff Chlorophyll ist beliebtes Färbemittel, und damit gehört die Nessel zu den Färberkräutern für Ostereier. Der grüne Absud färbt die Eier in einen zarten grünen Pastellton.

Heilrezepte

Aufguss des getrockneten Blatts (*Urticae Folium/ Herba*): Knapp 1 TL (1 TL entspricht 1,6 g) der fein geschnittenen Blätter oder 1,5 g Pulver mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Teesieb geben. Die Tagesdosis von 8 bis 12 g sollte nicht überschritten werden.

Tinktur vom Blatt: 1 Teil grob gehackte frische Blätter mit 5 Teilen 25-prozentigem

Alkohol mischen. Den Ansatz etwa 14 Tage stehen lassen und gelegentlich umschütteln. Abseihen und in Braunglasflaschen abfüllen. Dreimal täglich 2 bis 6 ml bzw. 6 Pipettengaben einnehmen oder zur Anregung der Haarbildung in die Kopfhaut einmassieren (gängige Braunglasflaschen mit 30 ml Fassungsvermögen und 1 ml Dosierung pro Pipette).

Frisch gepresster Nesselsaft vom Blatt zur Durchspülungstherapie: Dreimal täglich 1 EL.

Zur Haarwäsche bei Haarausfall: 100 g fein zerschnittene Blätter mit je ½ l Wasser und Essig kurz aufkochen und etwas abgekühlt zum Haarewaschen verwenden.

Getrocknete Wurzel bei Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung: Knapp 1 TL grob gepulverte Wurzel (Urticae Radix) mit 150 ml kaltem Wasser erhitzen, zudecken, etwa 1 Minute kochen lassen und noch 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2 bis 4 Tassen pro Tag.

Handelspräparate

Brennnesselblätter, Urticae Herba/Folium (Apotheke)

Brennnesselwurzel, Urticae Radix (Apotheke)

Brennnesseltee (Salus, Sonnentor)

Heilpflanzensaft Brennnessel (Schoenenberger Salus)

Brennnesselsamenöl (Maienfelder Naturkosmetik)

Brennnessel-Lavendel-Creme-Shampoo (Arya Laya)

Trockenextrakt aus der Brennnesselwurzel: Prostamed Urtica (Dr. Klein), Prostaherb N (Cesra)

Homöopathie

Urtinktur: Urtica (Ceres, DHU)

Urtica, Urtica urens, Urtica dioica (Arcana, DHU, Wala)

Hinweise

Allgemeine Kontraindikationen, Wechselwirkungen und unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Bei einigen Personen traten nach oraler Einnahme der Wurzelzubereitung Magen-Darm-Reizungen oder allergische Reaktionen auf. Die Wurzelzubereitungen zur Anwendung bei Prostatabeschwerden bessern nur die Beschwerden, ohne die Vergrößerung der Prostata zu beheben. Deshalb sollte in regelmäßigen Abständen medizinischer Rat eingeholt werden.

Verwechslungsgefahr besteht mitunter mit der Taubnessel, die aber nicht brennt (also »taub« ist) und deren Blätter auch gegessen werden können.



Brombeere

Rubus fruticosus

»Wenn Gründe so gemein wären wie Brombeeren.«

William Shakespeare (in »König Heinrich IV.«)

Mythologie, Wissenswertes

Neben der Darstellung des »Brennenden Dornbuschs« wählten europäische Künstler über die Jahrhunderte immer auch die dornenreichen Ranken der Brombeere, um die Dornenkrone Jesu Christi darzustellen (BEUCHERT 2004).

Wie alle dornenreichen Gewächse und Nesseln wurde auch die Brombeere zum Abwehren von Unfall und Krankheit benutzt. Sie hat zu manch magischer Vorstellung geführt. Nach uraltem Volksglauben soll das Durchkriechen unter den bogenförmigen Schösslingen Krankheiten auf den Strauch übertragen. Diese Tradition wird noch immer in Teilen Englands und der Schweiz praktiziert. Aber auch als Wetterorakel dient der dornige Strauch. Noch immer heißt es in manchen Gegenden Deutschlands: »Wenn es viele Brombeeren gibt, kommt ein kalter Winter.«

Die Beeren waren schon bei den Kelten und Germanen als Nahrungs- und vermutlich auch als Heilmittel sehr geschätzt. Als Heimat werden Europa und das Mittelmeergebiet vermutet. Die Kultivierung in Europa fand erst im 19. Jahrhundert statt, wobei mehrere Wildformen als Ausgangsbasis dienten. Heute ist die Brombeere hauptsächlich in Europa, Nordamerika und Asien verbreitet.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Ackerbeere, Brambeere, Bramel, Braunbeer, Brennbeere, Brombesing, Bromerte, Dornbeere, Feldschwarzbeere, Hirschbollen, Kroatzbeere, Mohrenbeer, Murbeer, Rahmbeere, Schwarzbeere, Spreidach

Ihr deutscher Name geht auf das althochdeutsche Wort *bramo beri* zurück, was so viel wie »die Beere des Dornstrauchs« bedeutet. Der lateinische Gattungsname *Rubus*

gilt für mehrere Arten aus der Familie der Rosengewächse und geht auf das lateinische *ruber*, »rot«, zurück. Der Artnamen *fruticosus* leitet sich vom lateinischen *frutex*, »Strauch« ab (KROEBER 1934).

Aus alten Kräuterbüchern

Brombeeren wurden erstmals in den hippokratischen Schriften beschrieben. Die Früchte seien als Speise von den Griechen wenig geachtet worden (DIERBACH 2012), aber sie kannten die adstringierende Wirkung der Blätter und gebrauchten sie als Breiumschläge bei Entzündungen und eiternden Geschwüren.

Plinius nannte die Pflanze »die Pest in der Sonne« (BEUCHERT 2004) und gab die noch heute gängigen Indikationen an. Beispielsweise die harntreibende, austrocknende und adstringierende Wirkung, die hilfreich ist bei Erkrankungen des Zahnfleisches und der Mundhöhle, der Mandeln und bei Angina, zum Schließen von Wunden und bei Erkrankungen der Gebärmutter. Er ergänzte noch weitere Anwendungsgebiete, die heute nicht mehr gängig sind: die Beeren bei Schlangenbissen, die Blätter als Auflagen bei Magenbeschwerden, den Saft bei Ohrenschmerzen und gemischt mit Wachs als Zäpfchen bei Feigwarzen.

Die große Kräuterkundige des Mittelalters, Hildegard von Bingen, riet bei angeschwollenem und vereitertem Zahnfleisch zu einer Abszessspaltung mithilfe eines Brombeerdorns (MÜLLER 2008) – einer Maßnahme, die mit Sicherheit Linderung schaffte, wenngleich heute doch zu sterilem Werkzeug gegriffen werden sollte.



Die Blätter der Brombeere sind unterseits mit scharfen Stacheln besetzt, anders als die Himbeerblätter, die auf der Unterseite stark filzig behaart sind.

An einem einzigen Strauch kann man reife und unreife Früchte nebeneinander finden.

Die Verwendung als Gurgellösung bei Erkrankungen des Mund- und Rachenraums war auch Matthiolus schon im 16. Jahrhundert bekannt: »Brombeerlaub oder die neue schösslen in wein gesotten / den Mund darmit gespulet warm / säubert vnd heylet alle Mundfäule vnd befestet die zähne« (WILLFORT 1973).

Pflanzenkunde

Die Brombeere gehört wie Erdbeere, Himbeere oder Apfel zur Familie der Rosengewächse (Rosaceen). Sie wächst als wintergrüner Strauch bis in Höhen von 1700 Metern an Waldrändern, Halden, Rodungen und in lichten Wäldern. Die mehr als

300 Unterarten finden sich nicht nur in der Natur, sondern auch als kultivierte Gartenpflanze und dort zum Teil auch ohne Dornen. Mit bis zu drei Metern Wuchshöhe und bogig überhängenden Ranken wuchert der Brombeerstrauch, wo man ihn lässt. Die dornenbesetzten Ranken machen in der Natur so manchen Weg unpassierbar. Seine Blätter sind dreibis fünfzählig gefingert mit gesägtem Rand und werden bis zu sieben Zentimeter lang. Sie sind auf der Oberseite schwach behaart und unterseits mit scharfen Stacheln besetzt. Die Blätter werden jung, aber voll entfaltet und vorzugsweise im Frühjahr geerntet.

Die fünfzähligen Brombeerblüten sind weiß bis blassrosa und stehen in Trugdolden. Je nach Standort blühen sie an den zweijährigen Ruten von Mai bis in den Spätherbst und entwickeln die vitaminreichen Beeren. Die reife Frucht der Brombeere ist eine glänzend schwarze Sammelsteinfrucht. Sie ist saftig, wohlschmeckend und duftet aromatisch. Reif sind Brombeeren erst im September und Oktober.

Inhaltsstoffe

Beeren: Circa 84 g Wasser, 1,2 g Eiweiß, 1 g Fett, 6,2 g Kohlenhydrate (Glucose, Fructose), 1,7 g organische Säuren (Apfel- und Isozitronensäure), 3,2 g Ballaststoffe, 0,5 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Mangan, Kupfer, Zink), Provitamin A, Vitamin B (B1, B2, B3, B5, B6), C und E, Anthocyane, Gerbstoffe, Flavonoide (Quercetin)

Blätter: Gerbstoffe, Pflanzensäuren (Zitronen- und Isozitronensäure), Flavonoide, Triterpensäuren



Brombeerblüte im Abendrot. Die fünfzähligen Blüten zeigen sich von Mai bis in den Spätherbst an den zweijährigen Ruten.

Heilwirkung und -anwendung

Sowohl die Früchte als auch die gerbstoffhaltigen Brombeerblätter wirken kühlend, trocknend und adstringierend und eignen sich zur Behandlung von »heißen«

Erkrankungen, die mit Fieber oder Entzündungen vor allem der Schleimhäute einhergehen. Adstringierende Mittel bilden durch Eiweißausfällungen Membrane im Körper. Dadurch kann sich zum Beispiel über Wunden und Schleimhäuten eine Schutzschicht bilden, die entzündungshemmend, desinfizierend, austrocknend und blutstillend wirkt. Die Kommission E bewertete die Anwendung von Brombeerblättern positiv zur Behandlung von unspezifischen akuten Durchfallerkrankungen und leichten Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut.

Der vitaminreiche Brombeersaft wirkt stark antioxidativ und neutralisiert freie Radikale, die Entzündungen aufrechterhalten. Der Kaliumanteil bewirkt eine Erhöhung der Urinmenge und das Ausschwemmen von wasserlöslichen Abbauprodukten und ist damit sanft hilfreich bei rheumatischen Beschwerden und Hauterkrankungen. Ein Hausmittel gegen Heiserkeit ist das schluckweise Trinken leicht angewärmten Brombeersafts, der aus vollreifen Früchten gepresst wird. Als kühlend und harntreibend wirkende Frucht behauptet sich der Saft auch als gesundes Getränk für Fieberkranke.

Der hohe Gehalt an Mineralien wie Eisen und Kupfer fördert die Blutbildung. Die Volksheilkunde empfiehlt die Brombeerfrüchte bei Eisenmangelanämie, zur Blutbildung während der Schwangerschaft oder nach Blutverlusten durch Unfälle, Geburten und Operationen. In der russischen Volksmedizin gelten die getrockneten Brombeerfrüchte seit alters her als harn- und schweißtreibendes Mittel (MADAUS 1938).



Zur Teezubereitung werden die Blätter jung und vorzugsweise im Frühjahr geerntet.

Das Wirkspektrum der Blätter wird traditionell genutzt bei Weißfluss, zu starker Monatsblutung, Magenblutungen, Erkältungskrankheiten, Verschleimung der Atmungsorgane, Durchfallerkrankungen und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Die farbgebenden Anthocyane sind wasserlösliche Pflanzenstoffe, die die Pflanze vor intensiver UV-Strahlung schützt und eine Schädigung der DNA in den Zellkernen verhindert. In Kombination mit weiteren antioxidativ wirkenden Stoffen wie dem Quercetin kann die Brombeere durchaus als funktionelles Lebensmittel gesehen werden, das die Entartung von Zellen verhindern kann.

Als Auflage beschleunigen die Blätter die Heilung bei Entzündungen der Haut. Der

Aufguss kann als Gurgel- oder Mundwasser bei gereiztem oder entzündetem Zahnfleisch, Aphten im Mund oder Angina verwendet werden. Getränkte Verbände des gerbstoffhaltigen Tees können auch bei Hämorrhoiden aufgelegt werden.

Aus den winzigen Nüsschen der Brombeere wird ein dunkelgrünes Öl gewonnen, das mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie der Alpha-Linolensäure, Vitaminen und Antioxidantien die Haut mit zellschützenden und aufbauenden Eigenschaften versorgt.

Die Wurzel der Brombeere wurde in der Volksheilkunde vorbeugend gegen »Wassersucht« und Magen-Darm-Erkrankungen eingesetzt. Die Wirksamkeit der Wurzel ist nach den derzeitigen Kriterien nicht belegt. Daher erhielt die Wurzeldroge eine Negativbewertung der Kommission E und ist heute nicht mehr offizinell.

Kulinarik

Brombeeren sind Früchte des Spätsommers. Man isst sie roh, mit Sahne und Zucker im Obstsalat, als Belag für Obstkuchen oder bereitet daraus Marmelade, Gelee, Kompott, Saft oder Likör. Frische Brombeeren im Naturjoghurt mit rechtsdrehenden Milchsäurebakterien sind nicht nur ein erfrischender Nachtisch, sondern stärken gleichzeitig den geschädigten Darm. Mit Himbeeren und Johannisbeeren sind Brombeeren ein Bestandteil der Roten Grütze. Ein frisch gepresster Brombeersaft ist ein echter Erkältungskiller und eignet sich auch als alkoholfreie Zutat zum Glühwein.

Brombeeren reifen nach dem Pflücken nicht mehr nach, deshalb sollte man nur reife Beeren nehmen oder kaufen. Wie andere Beeren sind auch sie relativ empfindlich und sollten möglichst schnell innerhalb von zwei Tagen verbraucht werden.

Heilrezepte

Aufguss der Brombeerblätter bei akuten Durchfallerkrankungen: 1,5 g oder 2½ TL der fein zerschnittenen und getrockneten Blätter (*Rubi fruticosi Folium*) werden mit 150 ml kochendem Wasser übergossen und nach 10 Minuten durch ein Teesieb gegeben. Dreimal täglich 1 Tasse.

Als Gurgellösung bei leichten Entzündungen im Mundraum einen stärkeren Aufguss verwenden.

Handelspräparate

Brombeerblätter, *Rubi fruticosi Folium* (Apotheke)

Brombeerblättertée (Bombastus Werke)

Brombeersamenöl (Maienfelser Naturkosmetik)

Hinweise

Bei länger als drei Tagen andauerndem Durchfall und erheblichen Flüssigkeitsverlusten

sollte medizinischer Rat eingeholt werden. Die Anwendung der gerbstoffreichen Blätter sollte nicht bei Verstopfung erfolgen.



Buchweizen

Fagopyrum esculentum

»Ich bin wohl so reich wie die Ähre, ich bin außerdem viel schöner; meine Blumen sind lieblich wie des Apfelbaums Blüten, es ist eine Lust, mich und die Meinigen anzuschauen ...«

Hans Christian Andersen, Der Buchweizen

Mythologie, Wissenswertes

Der Schweizer Historiker Hanns Bächtold-Stäubli (2000) hat mehrere Orakel, Bräuche und Fruchtbarkeitsrituale zum Buchweizen überliefert: Am Weihnachtsabend taucht man Fichtenreis in Weihwasser und steckt es in den Boden über Nacht ins Freie. Hat das Reisig am Christtag viele Eisperlen, so wird die erste Buchweizenaussaat recht ertragreich. Und am Neujahrstag muss man den Kühen Buchweizenstroh zu fressen geben, damit sie bald trächtig werden. Wenn der Buchweizen aufgeht, der vorher zwischen den Händen eines Fieberkranken geschüttelt wurde, verschwindet das Fieber, heißt es.

Die Samen gedeihen auch auf nährstoffarmen Böden und reifen innerhalb von zehn bis zwölf Wochen. Deshalb war Buchweizen lange Zeit Grundnahrungsmittel nomadisch lebender Völker im asiatischen Raum. Die ältesten Funde des echten Buchweizens sind im Südwesten Russlands gefunden worden und auf die Zeit um 600 v. Chr. datiert. Der Anbau könnte aber auch schon früher stattgefunden haben. Vermutlich gelangte die Saat mit den Kreuzzügen im frühen Mittelalter nach Europa. Sichere Aufzeichnungen gibt es erstmals Ende des 14. Jahrhunderts. Buchweizen war mancherorts bis ins 19. Jahrhundert Grundnahrungsmittel vor allem der ärmeren Bevölkerungsschicht. Nach einem starken Anbaurückgang steht er heute in Deutschland wieder mehr in Kultur, da er sich einen Platz als fester Bestandteil der Vollwerternährung erworben hat.

Obwohl er manchmal als Getreide bezeichnet wird, zählt er nicht zu den Gräsern, sondern zu den Pseudozerealien und gehört zur Familie der Knöterichgewächse. Der

Name Buchweizen geht auf die Form der ungeschälten Samen zurück, die in ihrer Form an Bucheckern erinnern. Da er eine ähnliche Verwendung wie der Weizen hatte, entstand daraus das Wort Buch-Weizen.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Franzweizen, Haden, Heidenkorn, Heidl, Heidn, Sarazenenkorn, Tatelkorn, Türkischer Weizen, Welschkorn

Der botanische Gattungsname *Fagopyrum* setzt sich aus dem lateinischen *fagus*, »Buche«, sowie *pyros*, »Weizen«, zusammen. Wegen seiner asiatischen Herkunft bekam das Grundnahrungsmittel der Mongolen die volkstümliche Bezeichnung »Heidenkorn«. Die eher sprachfaulen Bayern verwendeten früher nur die Kurzformen »Haidn« oder »Heidl«.

Aus alten Kräuterbüchern

Der heilwirksame Nutzen der Blätter scheint schon im 16. Jahrhundert bekannt gewesen zu sein. Es wird die Verwendung bei »Rotlauff« (Krankheiten, die sich im Rotwerden der Haut äußern) beschrieben. Weiter verbreitet war jedoch die Verwendung der gemahlenen Früchte in der Küche. Sowohl Leonhart Fuchs als auch Lonicerus beschrieben das Wirkspektrum des »Türkischen Korn« ähnlich wie die des Weizens. Tabernaemontanus bezeichnete das Heidenkorn »als gute Speis / die wol sättiget und nehret / den Kindern und den jungen Volck« (1731). Jedoch war Buchweizen nicht so hoch geschätzt wie andere Getreidearten, da sowohl die Verwendung als Viehfutter erwähnt wird als auch, um »das Hausgesind und die Tagelöhner damit zu speisen«.

Mit heißen Umschlägen des Buchweizenbreis behandelte man im 18. Jahrhundert zu Regensburg Geschwülste, Eiterungen der weiblichen Brust, Schwellungen der Drüsen und Hodenentzündungen (STADLBAUER 1979).



Die Pflanze trägt oft mehrere hundert stark duftender Blüten, die jeweils nur einen Tag blühen. Die dreikantigen Nussfrüchte erinnern im Aussehen an Bucheckern.

Pflanzenkunde

Der Buchweizen gehört wie Rhabarber und Ampfer zu den Knöterichgewächsen (Polygonaceae), wird aber häufig wie Getreide verarbeitet. Das einjährige Kraut wächst wegen der tiefen Wurzeläusläufer auch auf kargen Böden und wird als Wildpflanze bis zu 60 Zentimeter hoch, im landwirtschaftlichen Anbau mitunter höher. Die Vegetationsperiode ist mit zehn bis zwölf Wochen sehr kurz. Nach Bächtold-Stäubli (2000) soll man ihn am besten am Urbanstag (25. Mai), am Siebenschläfertag (27. Juni) oder bei Mondschein aussäen.

Der Stängel ist aufrecht und meist rot gefärbt mit weichen, herz- bis pfeilförmigen Blättern. Auffallend ist die Gliederung des Stängels durch zahlreiche Knoten, der für den Familiennamen der Knöterichgewächse verantwortlich ist. In den Blattachsen sitzen die rosafarbenen bis weißen fünfzähligen Blüten, deren Blütezeit von Juli bis August ist. Die Pflanze trägt oft mehrere hundert kleiner stark duftender Blüten, die jeweils nur einem Tag blühen und eine echte Bienenweide sind. Aus ihnen reifen die etwa fünf Millimeter langen dreikantigen Nussfrüchte heran, die im reifen Zustand braun gefärbt sind.

Während in der Naturheilkunde das Kraut mit Blüten verwendet wird, werden die Früchte in der Küche als Getreideersatz verarbeitet. Die jungen Blätter und Triebspitzen mit den kleinen Blüten schmecken mild, die frischen, grünen Samen nussartig.

Inhaltsstoffe

Nussfrüchte: Etwa 70 % Kohlenhydrate, circa 10 % Eiweiß in biologisch hochwertiger Zusammensetzung, die Vitamine B1, B2, B3, B5 und E, circa 1,7 g Mineralien (Kalium, Phosphor, Magnesium, Calcium, Chlorid, Eisen, Zink, Mangan, Kieselsäure), Ballaststoffe, 4 bis 8 % Flavonoide (Rutosid, Quercetin)

Kraut: 4 bis 8 % Flavonoide (Rutosid, Quercetin), Phenolcarbonsäuren, Fagopyrin

Heilwirkung und -anwendung

Das hohe Quellvermögen der gemahlenen Früchte führt im Darm zur Volumenzunahme und damit zur Anregung der Darmperistaltik und regelmäßigem Stuhlgang. Buchweizenbrei ist leicht verdaulich und gilt als Aufbaukost für Alte und Rekonvaleszente. Auch bei latenten Entzündungen des Darms wird dieser Brei meist gut vertragen, wie sie bei Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) oder Krebspatienten nach Strahlenoder Chemotherapie mit Schleimhautentzündungen im Magen-Darm-Bereich vorkommen.

Buchweizenfrüchte sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, besonders Kalzium und Vitamine der B-Gruppe, sowie wertvollem Pflanzeneiweiß. Das ist vor allem für Menschen, die sich für eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise entschieden haben, von Bedeutung.

Die biologische Aktivität von Buchweizenblättern führt man vorwiegend auf die darin enthaltenen Flavonoide zurück. Darunter befinden sich hohe Mengen an Rutin. Rutosid kann eine krankhaft erhöhte Durchlässigkeit der Kapillarwände senken und die Kapillarbrüchigkeit einschränken, sodass kein Blutplasma (Blutflüssigkeit ohne Blutkörperchen) aus den Kapillaren mehr auslaufen kann. Es verbessert somit die Venenelastizität und fördert die Durchblutung. Daher eignet sich das Kraut zur symptomatischen Behandlung bei chronisch venöser Insuffizienz im Stadium I und II, Mikrozirkulationsstörungen wie müden Beinen und Besenreißern und zur Prophylaxe von Arteriosklerose. Traditionell wird das Kraut auch bei Krampfadern, Frostbeulen, Strahlungsschäden, Blutungen der Netzhaut, Hämorrhoiden oder Zahnfleischbluten verwendet.



Im Samenstand zeigt der Buchweizen tiefrote Stängel. Die roten Blattadern der welkenden Blätter erinnern an Blutgefäße.

Für einige Eiweißbestandteile des Buchweizenkrauts wurde eine ACE-Hemmung nachgewiesen (WICHTL 2009). Sie hemmen die Bildung des ACE-Enzyms in den Nieren, das an der Blutdruckregulierung beteiligt ist, und bewirken eine leichte Blutdrucksenkung.

Für die homöopathische Zubereitung wird die frische Pflanze verwendet, während in der Phytotherapie das getrocknete Kraut genutzt wird. Das Wirkspektrum von *Fagopyrum esculentum* sind vor allem Kopfschmerzen, Erkrankungen der Haut mit Juckreiz wie Neurodermitis und Lebererkrankungen verbunden mit Juckreiz.

Kulinarik

Buchweizen wird im Handel als ganzes Korn, Schrot, Grieß, Flocken und Mehl angeboten. Er wird häufig mit anderen Getreiden gemischt, da er kein Klebereiweiß und damit keine Eigenbackfähigkeit besitzt.

Als Pfannkuchen, Bratling, in Suppen, Nudeln oder als Backzutat für Brote verleiht er den Gerichten einen kräftigen Geschmack. Der nahrhafte »Heidensterz« ist eine breiartige Speise, die in der Steiermark und in Kärnten als Nationalgericht gilt. Eine fast vergessene norddeutsche Spezialität ist die Grützwurst, der neben Blut, Fett und Schwarte auch Buchweizengrütze beigemischt wird. Als Brei gekocht ist Buchweizen auch Grundlage für die Buchweizengrütze, die als kräftigende Diätspeise vor allem für ältere Menschen und in der Rekonvaleszenz gilt. Die gerösteten Nussfrüchte geben dem Müsli eine nussige Note.

Das Rezept für Buchweizenpfannkuchen ist denkbar einfach: Acht Esslöffel Buchweizenmehl mit kaltem Wasser anrühren, zwei Eier und Salz hinzugeben. Je nach Geschmack Zwiebelringe oder Speckscheiben zufügen und den Teig sehr dünn mit Butter in der Pfanne ausbacken.

Heilrezepte

Teeaufguss zur Verbesserung der Blutzirkulation: 2 g bzw. 1½ TL getrocknetes Kraut (Fagopyri Herba) mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und etwa 3 Minuten weiter am Kochen halten. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich über einen Zeitraum von 4 bis 8 Wochen. 90 Prozent des enthaltenen Rutosids gehen in den Aufguss über (WICHTL 2009).

Handelspräparate

Buchweizenkraut, Fagopyri Herba (Apotheke)

Fagorutin Buchweizentee, Fagorutin

Buchweizentabletten, Fagorutin Venen-Aktiv-Kapseln (Deutsche Chefaro Pharma GmbH)

Homöopathie

Spagyrische Essenz Fagopyrum esculentum (Phylak Sachsen)

Fago. (Remedia Homöopathie Manufaktur)

Similasan, homöopathisches Arzneimittel bei Sonnenallergie (Similasan)

Hinweise

Der rote Farbstoff Fagopyrin kann in seltenen Fällen nach Sonnenbestrahlung Hautrötungen verursachen. Dies trifft allerdings nur für das Buchweizenkraut in hohen Dosen zu (über 10 g), jedoch nicht für die geschälten Früchte. Sehr selten wurden

allergische Reaktionen dokumentiert.

Die essbaren Samen sind ein glutenfreier Getreideersatz und daher zur Ernährung bei Zöliakie geeignet.



Dill

Anethum graveolens

Weh euch, ihr Schriftgelehrten und Pharisäer, ihr Heuchler! Ihr gebt den Zehnten von Minze, Dill und Kümmel und lasst das Wichtigste im Gesetz außer Acht: Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Treue. Man muss das eine tun, ohne das andere zu lassen.«

Matthäus 23, 23

Mythologie, Wissenswertes

Dill gehört in die Reihe stark aromatisch riechender Kräuter. Sein Vorkommen in Mythen, Sagen und im Brauchtum lässt erkennen, dass er seit jeher eine vielbeachtete Pflanze war. Ebenso wie der verwandte Kümmel ist er ein altes Mittel, um Hexen und andere Dämonen zu verscheuchen. Vor allem die, die in eine neue Lebensphase treten, wie Brautpaare, Wöchnerinnen und die Neugeborenen, beschützt der Dill. Den kleinen Kindern wurde beispielsweise im 18. Jahrhundert zum Schutz vor Hexen ein Beutelchen mit Salz, Dill und Kümmel an einem roten Faden umgehängt.

Die ältesten archäologischen Belege in Mitteleuropa stammen aus Süddeutschland und der Schweiz bereits aus dem vierten Jahrtausend vor Christus. Die im Papyrus Ebers aus der Zeit um 1500 v. Chr. gegen Kopfschmerzen und zur Erweichung der Blutgefäße empfohlene »amnest«-Pflanze wird für Dill gehalten. Auch die Juden Palästinas bauten ihn an, wie aus dem oben erwähnten Zitat aus dem Neuen Testament zu schließen ist. Die Griechen schätzten den Dill nicht nur als Gewürz, sondern sollen sich das Kraut auf die Augen gelegt haben, um besser schlafen zu können. Auch der persische Arzt Avicienna nutzte im 11. Jahrhundert den Dill als Mittel gegen Schlaflosigkeit – eine Indikation, die in die Kräuterbücher des 16. Jahrhunderts übernommen wurde. Lange Zeit legte man auch bei uns bei Schlaflosigkeit frisches Dillkraut unter das Kopfkissen.



An den bis zu 20 Zentimeter großen Doppeldolden zeigen sich von Juni bis August zierliche gelbe Blüten. Nach erfolgreicher Befruchtung reifen zwischen Juli und September die ovalen bis linsenförmigen Spaltfrüchte heran.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Ackerdill, Bergkümmel, Blähkraut, Däll, Dille, Dillfenchel, Dillenkraut, Gartendill, Gurkenkraut, Gurkenkümmel, Hexenchrut, Kapernkraut, Murkenkraut, Teufelsdill, Tille

Nach MARZELL (2002) gehört der deutsche Name Dill (althochdeutsch *tilli*, mittelhochdeutsch *tille*) möglicherweise zu »Dolde«, da es sich bei Dill um ein Doldengewächs handelt. Der lateinische Gattungsname *Anethum* ist eine Übersetzung des griechischen *ánethon*, das aus einer unbekannten Sprache des Mittelmeerraums übernommen wurde. Der Artnamen *graveolens* setzt sich zusammen aus dem lateinischen *gravis*, »schwer«, »bedeutsam«, und *olere*, »riechen«, was eine stark riechende oder stark aromatische Pflanze ergeben würde.

Pflanzenkunde

Als ursprüngliche Heimat der Heil- und Küchenpflanze werden Indien und Persien genannt, von wo aus sie sich bald in die warmen Mittelmeerländer verbreitet hat. In unseren Breiten wächst der Doldenblütler (Apiaceae) zumeist als Kulturpflanze. Hin und wieder wildert er aus und siedelt sich auf Geröllhalden, Sandbänken und in der Nähe menschlicher Siedlungen an.

Das sicherste Kennzeichen des einjährigen Dills ist sein stark würzig-aromatischer

Geruch. Dill hat meist nur einen bis zu einem Meter hohen, blaubereiften und hohlen Stängel, an dem seine feinen, nadeldünnen Blätter wachsen, die dem Fenchel recht ähnlich sehen. An den bis zu 20 Zentimeter großen Doppeldolden blühen von Juni bis August zierliche gelbe Blüten. Nach erfolgreicher Befruchtung reifen zwischen Juli und September die ovalen bis linsenförmigen Spaltfrüchte heran. Die Ansprüche an den Boden sind eher gering. Feinkrümelig sollte er sein, aber nicht zu sandig, und er bevorzugt windgeschützte Orte.

Sowohl die Dillblätter als auch die Früchte haben einen angenehmen und an Fenchel oder Kümmel erinnernden Geruch und Geschmack, sind jedoch etwas süßer.

Aus alten Kräuterbüchern

Die früheste Erwähnung des Dills stammt aus dem altägyptischen Papyrus Ebers um 1500 v. Chr. Dort scheint er nicht nur als Küchen-, sondern auch als Heilpflanze gegen Kopfschmerzen verwendet worden sein. Als erwärmendes, wohlriechendes und uterusreinigendes Mittel wird der Dill schon von den Hippokratikern gerühmt.

In den Texten des Dioskurides und Galenos wird Dill als harntreibend, wirksam gegen Leibschmerzen und zur Förderung der Milchbildung beschrieben. Dieses Anwendungsspektrum ging nicht nur in die Kräuterbücher des 16. Jahrhunderts über, sondern ist bis heute in der Naturheilkunde noch Usus.

Aus dem »Lorscher Arzneibuch«, das im 8. Jahrhundert im Kloster Lorsch niedergeschrieben wurde, ist ein Rezept mit geriebenen Dillsamen mit Wasser vermischt zur Behandlung der »Gallenbrechrühr« überliefert (1989). Möglicherweise sind mit diesem Begriff nicht nur die Cholera, sondern auch alle anderen Magen-Darm-Erkrankungen gemeint, die mit Durchfall und Erbrechen einhergehen. Etwa zur gleichen Zeit ordnete Karl der Große den Anbau von Dill in seinen kaiserlichen Gärten an.

Bei Hildegard spielte Dill im Gegensatz zum Fenchel eine untergeordnete Rolle. Sie kannte die Verwendung bei Lungen- und Milzleiden und den gekochten Dill zur Unterdrückung der Gicht, jedoch nicht die blähungswidrigen und krampflösenden Eigenschaften. In anderen Schriften der Klostermedizin wurde Dill gegen Aufstoßen, Brechreiz, Blähungen und Bauchschmerzen empfohlen.

Die milchbildende Eigenschaft ist auch bei Adamus Lonicerus in seinem »Kreuterbuch« aus dem 16. Jahrhundert beschrieben. »Der Saame von Dill / und das Kraut genüst von Weibern die Kinder säugen / bringt ihnen ihre Milch ...« (1679). Sein Weggefährte Tabernaemontanus bemerkte nicht nur die Verwendung in der Medizin, sondern auch die in der Küche: »Und ist zwar der das Dillkraut und sein Saamen noch heutiges Tags in unseren Küchen des Teuschlands sehr gemein / und den Armen ein nützliche Würtz. Das grüne Kraut wird in Suppen und Gemüß nützlich gebraucht (...) welches ihn nicht allein einen guten Geschmack gibt / sondern er benimmt ihm auch die Windigkeit / und macht es desto verdaulicher. Desgleichen wird der Saamen nützlich gebraucht / das Fleisch damit einzumachen / und zu den Würsten (...) In Summa unsere

Weiber und Köch können des Dills in ihren Küchen keineswegs entbehren« (1731).



Ein Heer von blühenden Dillpflanzen auf dem Feld.

Inhaltsstoffe

Dillfrüchte: Bis zu 5 % ätherisches Öl (davon bis zu 80 % Carvon als Hauptkomponente, Limonen), 10 bis 20 % fette Öle, Cumarine (Aesculetin, Umbelliferon, Scopoletin), Flavonoide, Furanocumarine, Kaffeesäurederivate

Dillkraut: Bis zu 2,3 % ätherisches Öl, das zu 40 bis 60 % aus Carvon, Limonen und Terpinen besteht, Flavonoide (Quercetin), Cumarine und Kaffeesäurederivate

Heilwirkung und -anwendung

In der naturheilkundlichen Praxis werden die leicht erwärmenden Dillfrüchte und auch das Dillkraut schon immer verwendet. Die Kommission E befürwortet die Anwendung der Dillfrüchte bei Verdauungsstörungen, wohingegen sie die Wirksamkeit des Dillkrauts in der Naturheilkunde für nicht ausreichend belegt ansieht. Durch den Gehalt an ätherischen Ölen der Dillfrüchte kommt es zur Anregung des Speichelflusses, der Magensaftsekretion und zur Appetitanregung. Für den Hauptwirkstoff Carvon ist wie beim Kümmel eine krampflösende Wirkung bestätigt worden. Wie alle ätherischen Öle wirkt auch das des Dills antibakteriell. Das frische Dillkraut hat vermutlich eine ähnliche Wirkung auf den Körper. Da der Carvongehalt jedoch sortenabhängig ist und Dillkraut tendenziell weniger ätherisches Öl aufweist, ist es etwas weniger wirksam als

die Früchte.

Die Anwendung der getrockneten Dillfrüchte als Aufguss erfolgt deshalb bei Verdauungsbeschwerden, insbesondere Aufstoßen, leichten krampfartigen Beschwerden im Magen- und Darmtrakt und bei krampfartigen Periodenschmerzen, Völlegefühl und Blähungen. Das Kauen der Früchte desinfiziert die Mundhöhle und sorgt schnell für einen frischen Atem. Die leichte harntreibende Wirkung beruht ausschließlich auf Erfahrungen der Volksmedizin.

Traditionell gilt ein Aufguss der Dillfrüchte als schnelles und wirksames Naturheilmittel zur Anregung der Milchsekretion bei stillenden Müttern, die sich oft schon nach Stunden bemerkbar macht. Das ätherische Öl kann zur Anregung der Milchbildung in kreisenden Bewegungen direkt sanft in die Brust eingerieben werden. Dazu fünf Tropfen ätherisches Dillöl mit 50 Milliliter Trägeröl (Mandelöl, Olivenöl) mischen. Der Warzenhof und die Brustwarze bleiben ausgespart. Das verdünnte ätherische Öl kann auch als Bauchmassageöl für Säuglinge und Kinder mit Blähungskoliken verwendet werden. Dazu genügen einige wenige Tropfen (zwei bis maximal vier) auf 50 Milliliter Trägeröl. Gleichzeitig wirkt eine Teezubereitung, die die Mutter eingenommen hat, über das Stillen beruhigend auf den Säugling mit Verdauungsstörungen.

Ausgangsmaterial für das homöopathische *Anet-hum graveolens* ist die ganze frische, blühende Pflanze. Die Hauptindikationen sind Herz- und Kreislaufkrankungen und Bluthochdruck.



Die feinen, fadenförmigen Blätter des Dills sehen denen des Fenchels recht ähnlich.

Kulinarik

Die fein gehackten, frischen Blätter verfeinern Kräuterdressings und passen gut zu Gurkensalat, kalten Gurkensuppen oder Joghurtspeisen. Mit weicher Butter vermischt ergeben sie nicht nur eine aromatische Kräuterbutter, die den Geschmack von Fisch- und Gemüsegerichten unterstreicht sondern sind auch hübsche grüne Farbtupfer. Besonders beliebt ist das Marinieren von Räucherlachs und Krabbencocktails. Aber auch zu Mayonnaisen und anderen Dips, gefüllten Eiern und Avocados harmonieren die Blätter

sehr gut.

Der Klassiker sind die in Essig eingelegten Gurken, Roten Beten, Zwiebeln oder Mixed Pickles mit Dillkraut. Ein Bund Dill in 750 Milliliter Weinessig eingelegt ergibt innerhalb einer Woche einen wunderbaren Dilleessig, der nicht nur dekorativ in der Flasche anzuschauen ist, sondern gut zu Gurken- oder Kartoffelsalaten passt.

Die getrockneten Dillfrüchte werden vor allem in Nordeuropa ähnlich wie Kümmel verwendet und mit ins Brot gebacken, aber auch als Würze für herzhaften Kuchen, Eintöpfe oder Schweinefleisch gebraucht.

Dillblätter sollten noch vor der Blüte geschnitten werden. Sie lassen sich gut auf Tüchern oder feinmaschigen Gittern trocknen und bis zur nächsten Ernte aufbewahren, verlieren dabei jedoch an Aroma. Eine Alternative hierzu wäre das Einfrieren in kleinen Portionen wie einer Eiswürfelschale. Die Dillfrüchte sind trocken lange Zeit lagerfähig.

Heilrezepte

Aufguss zur Anregung des Appetits und der Verdauung, bei Menstruationsbeschwerden, als harntreibendes Mittel und zur Förderung der Milchbildung: 250 ml Wasser aufkochen und auf 80 Grad abkühlen lassen. 1 gehäuften TL (etwa 2 g) frisch zerstoßene Dillfrüchte (*Anethi Fructus*) zugeben und bedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und eventuell etwas süßen. 1 Tasse vor dem Essen trinken. Die Tagesdosis beträgt für Erwachsene 2 bis 6 g der Früchte.

Ätherisches Öl zur inneren Anwendung bei Erwachsenen bei Blähungen und krampfartigen Verdauungsbeschwerden: 2 bis 4 Tropfen ätherisches Dillöl auf ein Stück Würfelzucker geben und im Mund zergehen lassen. Die Einnahme kann bis zu zweimal täglich erfolgen.

Zusammengesetzter Milchbildungstee, in der Apotheke mischen lassen: 20 g Majoran, 20 g Anis, 20 g Fenchel, 20 g Kümmel, 20 g Melisse und 30 g Dillfrüchte. 1 EL dieser Mischung wird mit 1 Tasse siedendem Wasser aufgebrüht. 10 Minuten ziehen lassen. Zweimal täglich 1 Tasse.

Handelspräparate

Dillfrüchte, *Anethum graveolens* Fructus tot. (Apotheke)

Ätherisches Öl aus Samen und Kraut (Drogerie zum Chrüterhüsli, Basel; Maienfesler Naturkosmetik)

Homöopathie

Urtinktur: *Anethum graveolens* (DHU)

Anethum graveolens Dilution in LM-Potenzen (Arcana)

Hinweise

Bei der Anwendung der als Gewürz üblichen Dosen sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. In seltenen Fällen besteht ein Allergierisiko. Das ätherische Dillöl nicht innerlich während der Schwangerschaft, bei Säuglingen und Kleinkindern verwenden. Wie alle ätherischen Öle darf auch Dillöl äußerlich nicht bei Säuglingen und Kleinkindern im Bereich des Gesichts, speziell der Nase angewendet werden.

Die im frischen Dill enthaltenen Furanocumarine können bei Hautkontakt und gleichzeitiger Sonneneinstrahlung zu entzündlichen Veränderungen der betroffenen Hautstellen führen.



Dinkel

Triticum spelta

»Gras läßt du sprossen für das Vieh, Gewächse für die Feldarbeit des Menschen, um Brot aus der Erde hervorzubringen ...«

Psalm 104, Vers 14, 15

Mythologie, Wissenswertes

Während in der griechischen Mythologie die Göttin des Ackerbaus und der Fruchtbarkeit Demeter hieß, war es bei den Römern Ceres. In den sinnbildlichen Darstellungen der vier Jahreszeiten verkörpert Ceres den Sommer; ihre Zeichen waren neben Schlange, Fackel, Schwein und Mohn der Ährenkranz als Symbol für Nahrung. Ceres wird häufig mit goldblonden oder weizenblonden, langen Haaren dargestellt, die meist zu Zöpfen (Ähren) geflochten wurden. Ceres war auch die Namensgeberin für »Zerealien« als Frühstücksflocken.

Aus dem Volksglauben ist überliefert, dass Dinkel gegen Hexen schützen soll und auch das Brot daraus eine besondere Kraft besitzt. Manche sehen auf jedem Dinkelkorn mit bloßem Auge die Muttergottes mit einem Mantel und dem Christuskind im Arm. Dies wird aber mit einer bevorstehenden Hungersnot gedeutet (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000).

Vermutlich hat sich der Dinkel aus den alten Weizenarten Emmer oder Einkorn entwickelt. Die Nutzung als Kulturgetreide ist seit fünf Jahrtausenden überliefert, unter anderem im Nahen Osten, in Palästina, Syrien und im Iran. Das robuste und anspruchslose Getreide war fast schon in Vergessenheit geraten, obwohl es bis vor rund einhundert Jahren noch das Hauptbrotgetreide war. Das »Korn der Alemannen« erlebt derzeit in den Küchen der Biogastronomie und bei den Anhängern der Klosterheilkunde Hildegard von Bingen eine Renaissance. Die Hauptanbaugebiete liegen heute in Süd- und Westdeutschland, also den früheren alemannischen Gebieten.

Namen und deren Bedeutung

Volksnamen: Dreikorn, Fesen, Kern, Korn, Schwabekorn, Speizkorn, Spelta, Spelz, Urkorn, Vesen

Das Wort »Spelt«, auch »Spelz«, ist vermutlich eine ältere Entlehnung des germanischen *spelta*, »spalten«.



Noch grüne Dinkelähren wiegen sich im Wind. Dinkel gilt bei Hildegard von Bingen als Universalheilmittel. Das Dinkelkorn selbst ist nach dem Entspelzen goldgelb bis rötlich (oben links).

Pflanzenkunde

Die ältesten Dinkelfunde stammen aus steinzeitlichen Siedlungen des Kaukasus. Durch Selbstausaat und Völkerwanderung war er ab der Bronzezeit in Deutschland, der Schweiz, Dänemark und Schweden heimisch. Bei den klimatischen Veränderungen und kühleren Temperaturen gegen Ende der Bronzezeit hatte der Dinkel eindeutige Vorteile gegenüber anderen Getreidearten wie Emmer oder Zwergweizen.

Die hochwüchsigen Halme der Urweizenart aus der Familie der Gräser (Poaceen) erreichen eine Höhe von bis zu anderthalb Meter. Aus den dünnen Ähren wachsen goldgelbe bis rötliche Körner, die von einer dicken Spelzschicht umgeben sind. Sie bleiben auch nach dem Dreschen fest von der Spelzhülle umschlossen, sodass vor dem Mahlen noch ein zusätzlicher Arbeitsgang nötig ist: Das Rollen, Röllern oder Gerben legt das Korn zur Weiterverarbeitung frei. Der Geschmack wird als süß und herzhaft nussig eingestuft.

Die Erntezeit ist im August, die Aussaat als Wintergetreide Mitte Oktober; dann bleibt das Korn über den Winter im Boden. Wird der Dinkel als Sommergetreide angebaut, sollte er nach alten Überlieferungen an einem Mittwoch oder Freitag gesät werden oder aber in der Karwoche. Sieht man die erste Dinkelähre am Sankt Veitstag (15. Juni), kann sie bereits an Jakobi (25. Juli) geschnitten werden (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000).

Aus alten Kräuterbüchern

Hildegard von Bingen hielt den Dinkel für das beste Getreide für den Menschen und zählte ihn neben Fenchel und Wermut zu ihren Allheilmitteln. »Der Dinkel ist das beste Getreide und er ist warm und fett und kräftig und er ist milder als andere Getreidearten und bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und rechtes Blut und er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen.« Wenn jemand so schwer krank ist, dass er gar keine Nahrung mehr zu sich nehmen kann, dann sollen die ganzen Dinkelkörner in Wasser und unter Zugabe von Fett oder Eidotter weich gekocht werden. Das heilt den Kranken innerlich wie eine gute und gesunde Salbe, so die Äbtissin.

In dem gut illustrierten Kräuterbuch von Otto Brunfels nimmt der Spelz nur eine untergeordnete Rolle ein. Er sei ein süßes Getreide und nicht so kräftig wie der Weizen, das Mehl in rotem Wein gekocht sei hilfreich bei »Scorpionenstich« und bei »Blutspeien«, und mit Butter eingenommen sei er gut bei Husten.

Sein Schüler Tabernaemontanus schrieb über den Dinkel: »Aus dem Spälzenmähl machet man herzliche gute Breylein nicht allein vor die Gesunden / sondern auch vor die Krancken (...) Solche Breylein aber müssen sehr wol gekocht seyn (...) sind auch fast heilsam in allen Bauchflüssen (Durchfällen)« (1731).

Inhaltsstoffe

Korn: Circa 65 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 2,7 g Fett, 2 g Mineralstoffe, 8,8 g Ballaststoffe. Mit 445 mg Kalium, 130 mg Magnesium und 4,2 mg Eisen auf 100 g übertrifft er deutlich den Mineralstoffanteil des Weizens. Dagegen sind Natrium mit 3 mg, Kalzium mit etwa 20 mg und Kupfer mit 260 µg deutlich weniger vorhanden. Der Vitaminanteil der B-Gruppe (B1, B2, B3, B5, B6) und der Eiweißanteil mit allen essenziellen Aminosäuren sind gegenüber dem Weizen höher.

Heilwirkung und -anwendung

Dinkelgetreide eignet sich als Grundnahrungsmittel sowohl für Kranke als auch Gesunde. Als Universalbasisdiät ist er geeignet bei Verdauungsstörungen, Diabetes mellitus, rheumatischen Erkrankungen, chronisch entzündlichen Infektionen, Erkrankungen des Nervensystems, Fasten- und Aufbaukuren. Nach dem Abklingen der Entzündungsphase bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn

und Colitis ulcerosa hat sich Dinkel als Aufbaunahrung recht gut bewährt.

Die hervorragende Quellfähigkeit des gemahlenen oder geschroteten ganzen Korns garantiert ein langes Sättigungsgefühl und eine gute Verdauung; daher kann er sowohl präventiv als auch therapeutisch bei Verstopfung eingesetzt werden. Die Kohlenhydrate aller Vollkornprodukte halten den Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Niveau. Durch die gleichmäßige Energieversorgung aller Zellen eignet sich Dinkel vor allem für Sportler, Diabetiker sowie körperlich und geistig arbeitende Menschen. Er sorgt zudem für ein angenehmes Wärmegefühl. Beim Abbau bleibt ein minimaler Überschuss basenbildender Mineralien zurück und somit kann der Dinkel als neutrales Lebensmittel eingestuft werden. Dinkel sorgt durch seinen Kaliumanteil für eine Anregung der Nierentätigkeit und damit gleichzeitig für eine Entgiftung der wasserlöslichen Abbauprodukte.

Die Vitamine der B-Gruppe sind an der Funktion des Gehirns, der Nerven und Muskeln und zur Stabilisierung des Immunsystems beteiligt. Die Zusammensetzung der Aminosäuren des Dinkels sorgt für eine gute Versorgung der Muskulatur. Hildegard von Bingen sprach ja davon, dass Dinkel einen »frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen« macht. Und tatsächlich wirkt der Eiweißbaustein Tryptophan leicht stimmungsaufhellend, beruhigend und gewichtsreduzierend. Hin und wieder einen »Dinkeltag« einzulegen, beruhigt die Nerven und vitalisiert Energiereserven.

Dinkel hat von allen Getreidearten den höchsten Anteil am Immunstimulans Thiocyanat (veraltet Rhodanid), einem körpereigenen Inhaltsstoff (STREHLOW 2000). Dieser Wirkstoff ist natürlicherweise beim Menschen in Speichel, Nasensekret, Blut, Tränenflüssigkeit und vor allem in der Muttermilch enthalten und sorgt für die Abwehr schädigender Stoffe. Diskutiert wird derzeit auch eine schützende Wirkung des Thiocyanats gegen kanzerogene Stoffe, freie Radikale und Toxine.



Die dicke Spelzschicht ist fest mit dem Korn verwachsen und schützt vor Fressfeinden und schädigenden Umwelteinflüssen.

Kulinarik

Die Kleberproteine des Dinkels binden relativ viel Wasser, sodass Brot und Backwaren länger frisch und weich bleiben, die Backqualität wird jedoch im Vergleich zum Weizen als etwas geringer eingestuft.

Die Zubereitungsmöglichkeiten des gesunden Urkorns reichen von der Zutat bis zur Basis für Brot, Kuchen, Plätzchen und Grießnockerln, dazu ist er gern in Körnersalaten, Müslivariationen, Dinkelnudeln und -spätzle, Omeletts und Aufläufen oder Gratins enthalten. Getreidekaffee war lange Zeit eine preiswerte Alternative zum teuren Bohnenkaffee. Der Dinkelkaffee gilt dabei als besonders wohlschmeckend und bekömmlich.

Heilrezepte

Fastensuppe nach Hildegard von Bingen: 1 Tasse Dinkelkörner in 3 Tassen Wasser zusammen mit etwa 300 g fein geschnittenem Gemüse (Mohrrüben, Fenchelknolle, Sellerie, Petersilienwurzel), gehackten Kräutern (Petersilie, Liebstöckel, Quendel oder Thymian), Gewürzen (Betram, Galgant) etwa 20 bis 30 Minuten in Wasser kochen und abseihen.

Bei chronischer Verstopfung: Einen Kopfsalat mit etwas Essig und kalt gepresstem Olivenöl, einer Prise Salz und Zucker marinieren. 1 bis 3 EL gekochte, aber erkaltete Dinkelkörner darüberstreuen. Als Beilage zu einem leicht verdaulichen Mittagessen reichen.

Hinweise

Anders als beim Weizen treten beim Verzehr von Dinkel deutlich weniger Allergien auf. Man vermutet, dass die Glutenzusammensetzung eine andere Eiweißsequenz aufweist und deshalb weniger Allergien auslöst. Für die Weizenallergiker kommen jedoch nur ungekreuzte Dinkelsorten wie das Oberkulmer Rotkorn, das Schwabenkorn, der Bauländer Spelz oder das Franckenkorn in Frage, da gekreuzte Dinkelsorten ein weit größeres Allergiepotenzial haben. Bei glutensensitiven Menschen führt auch der Dinkel zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Grünkern

Triticum spelta

»Christine, Jagowi, Sankt Anne is Ern! Schneid't mer kee Korn, so schneid't mer doch Keern.« (Christophorus, Jakobus, Sankt Anna ist Ernte! Schneiden wir kein Korn, so schneiden wir doch Grünkern.)

Bauernregel aus dem Badischen

Wissenswertes

Als Grünkern wird Dinkelgetreide bezeichnet, das zwei bis drei Wochen vor der Reife geerntet wird. Die erste urkundliche Erwähnung stammt aus einer Kellereirechnung des mainfränkischen Klosters Amorbach aus dem Jahr 1660. Vermutlich ist die etwa 350-jährige Tradition der Grünkernernte im Main-Tauber-Gebiet aus einer Not heraus entstanden. Eine bevorstehende Schlechtwetterperiode zwang die Bauern zur vorzeitigen Ernte der noch grünen, saftigen und weichen Körner. Da das feuchte Korn aber nicht lagerfähig ist, wurde es über dem Rauch von Buchholz bei 110 bis 150 Grad auf durchlöcherten Blechen über mehrere Stunden »gedarrt«, also getrocknet, und umgeschaufelt oder es wurde die Restwärme der Backhäuser genutzt. Heute wird die Ernte meist in Heißluftanlagen getrocknet. Die Körner werden erst nach dem Darren entspelzt. Zumeist werden die Grünkernprodukte aus der Sorte »Bauländer Spelz« hergestellt. Grünkern hat einen typischen aromatischen, nussig-würzigen Geschmack.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Badischer Reis, Griene Kerne, Grünkorn, Grundkorn, Kernen, Schwäbischer Reis

Kulinarik

Durch den Trocknungsvorgang verändert sich die Eiweißstruktur des Korns und daher ist Grünkern nicht mehr backfähig. Besonders Vegetarier schätzen den würzig nussigen Rauchgeschmack des Grünkerns und verwenden ihn als »Fleischersatz« für Grünkernbratlinge oder für vegetarische »Leberwürste«. Fein vermahlen oder geschrotet ist er Bestandteil der Grünkern-Klößchensuppe und setzt insgesamt einen aromatischen Akzent in der vegetarischen und Vollwertküche.



Dost, Echter

Origanum vulgare

»Dost, Harthau und weiße Heidt Tun dem Teuffel vil Leidt.«

Volksreim aus dem 16. Jahrhundert

Mythologie, Wissenswertes

Das Zitat zu »Dost, Harthau und weiße Heidt«, also zu Dost, Johanniskraut und Sumpfporst, deutet schon darauf hin, dass es sich beim Dost um eine uralte antidämonische Pflanze handeln muss. Die katholische Kirche hat den heidnischen Brauch übernommen und noch heute findet man in den Kräuterbuschen zu Maria Himmelfahrt (15. August) häufig den Dost. Die geweihten Kräuter sollen gegen alle möglichen Verzauberungen und Krankheiten, aber auch für Eheglück, Kindersegen und vieles mehr helfen. Besonders heilkräftig sollen sie sein, wenn man sie mit Weihrauch vermischt und die Krankenzimmer damit räuchert. Wie sein Volksname Wohlgemuth sagt, ist er ein Kraut, dass Kummer, Traurigkeit und Schwermut in heitere Fröhlichkeit transformiert.



Schmetterlinge und andere Insekten laben sich zahlreich an den Dost-Blüten. So leistet die Pflanze einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Insektenvielfalt.

Nach der Blüte verwandelt sich der Dost in ein unscheinbares Gartenkräutchen.

Als Heimat des Würz- und Heilkrauts wird das türkische Mittelmeergebiet vermutet. Er wurde bereits in der Antike sowohl als Heil- und Küchen-, als auch als Orakel- und Zauberkraut genutzt. Schmetterlinge und andere Insekten sind ganz begeistert von den Blüten des Oreganos und laben sich zahlreich an ihnen. So leistet er einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Insektenvielfalt.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Badchrut, Badkraut, Brauner Dost, Dorant, Frauendost, Griechischer Majoran, Kostenz, Liebfrauenstroh, Orant, Oregano, Schusterkraut, Wilder Majoran, Wohlgemuth, Wohlkraut

Das althochdeutsche *dosto* oder *tosto* bezeichnet nach KROEBER (1934) eine buschartig wachsende Pflanze. Der Name Oregano entstammt dem Griechischen und setzt sich zusammen aus *oros*, »Berg«, und *ganos*, »Zierde«, was so viel wie »Schmuck der Berge« bedeutet.

Aus alten Kräuterbüchern

In den hippokratischen Schriften wurde bereits eine Pflanze mit dem Namen Dost erwähnt, bei der es sich aber vermutlich um eine kretische Subspecies unseres *Origanum vulgare* handelt. Zum Teil wurden damals noch heute gültige Indikationen und Eigenschaften beschrieben. Er sei erwärmend, führe die Galle aus und würde als

alleiniges Mittel oder in Kombination mit anderen zur Beförderung des Auswurfs und mit Honig vermennt bei eiternder Lungenschwindsucht verwendet; der Tee wurde zur Reinigung des Mundes und die Blätter als Pflaster bei Geschwüren aufgelegt.

Zu Zeiten des Mittelalters sah Hildegard den Gebrauch von Dost lediglich zur äußeren Anwendung. Als Badezusatz bei verschiedensten juckenden oder schuppenden Hauterkrankungen mit Läsionen, bei Lepra und Aussatz befürwortete sie die Anwendung. Heute weiß man, dass die antiseptischen Heilstoffe des ätherischen Öls und die adstringierenden Eigenschaften der Gerbstoffe tatsächlich hemmend auf das Wachstum von Wundbakterien wirken.

Die Kräuterbücher des 16. Jahrhunderts griffen unter anderem die stark desinfizierende und infektionsabwehrende Wirkung auf. Als Beispiel sei hier Leonhart Fuchs genannt, der in seinem Kräuterbuch aus dem Jahr 1543 den »Wohlgemut« als warmes und trockenes Kraut im dritten Grad bezeichnete. Er kombinierte den Dost auch mit anderen Ingredienzien. Mit Feigen, um Krämpfe und Ödeme zu behandeln, getrockneten Dost mit Met vermischt, um die »Schwarze Galle« und die Menstruation zu treiben, und den mit Honig vermischten Dost nannte er als das (heute noch gängige) Rezept bei Husten.

Pflanzenkunde

Der aromatisch riechende Lippenblütler (Lamiaceae) ist botanisch eng mit dem Majoran verwandt. Dost oder Oregano ist eine mehrjährige Pflanze des Mittelmeerraums und liebt dementsprechend windgeschützte, warme und trockene Lagen und humose, durchlässige Böden. Er wächst vorzugsweise an trockenen Feldrainen, an grasigen Hängen und steinigen Plätzen, wird aber auch in den Gärten gezogen. Sowohl in der Küche als auch in der Heilkunde werden das frisch geschnittene und das getrocknete Kraut verwendet.

Die Staude kann eine Höhe von bis zu 60 Zentimeter erreichen. Die Stängel sind vierkantig, stehen verzweigt und aufrecht und sind oft rötlich überlaufen. Die eiförmigen Laubblätter sitzen gegenständig an den Stängeln, sind fein behaart, kurz gestielt und nur etwa fünf Zentimeter lang. Unterseits sind sie drüsig punktiert, oberseits kahl oder schwach behaart. Die Blüten stehen in Scheinquirlen, die Deckblätter sind oft dunkelrot gefärbt, während die Kelchblätter meist blassrosa, selten weiß sind. Der Dost erblüht von Juli bis September und lockt in dieser Zeit zahlreiche Bienen an.

Beim Zerreiben der Blätter zwischen den Fingern entwickelt sich ein Duft, der uns an den Thymian erinnert, und der gesamte Strauch riecht angenehm würzig. Die Blätter schmecken würzig, aromatisch, leicht bitter und etwas adstringierend.

Inhaltsstoffe

Kraut: 2 bis 4 % ätherisches Öl (Carvacrol, Terpinen, Pinen, Myrcen, Thymol),

Bitterstoffe, Gerbstoffe (Rosmarinsäure), Flavonoide (Glykoside des Luteolins und Apigenins). Es gibt Sorten mit dem Hauptbestandteil Thymol und sehr mild schmeckende Pflanzen, in denen Carvacrol und Thymol fehlen.

Ätherisches Oreganoöl: 60 bis 80 % Carvacrol, Thymol, Monoterpene, Sesquiterpene (Beta-Carophyllen), Ketone

Heilwirkung und -anwendung

Dostenkraut ist ein ausschließlich in der Volksmedizin verwendetes Heilkraut. Seine aromatischen und bitteren Geschmackskomponenten fördern die Sekretion der Verdauungsdrüsen, wirken verdauungsfördernd, krampflösend und gleichzeitig appetitanregend. Wie alle Würzkräuter mit einem Anteil an ätherischem Öl hat insbesondere das Dostenöl einen guten antimikrobiellen und antiviralen Effekt. Seine thymianähnlichen Wirkstoffe sind als Tee getrunken ein Heilmittel bei grippalen Infekten, Husten und Bronchitis. Der Tee findet zusätzlich Anwendung bei Bronchitis und Asthma als Inhalation und als Mundspülung bei Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches. Die krampflösenden Eigenschaften machen auch eine Anwendung bei Migräne sinnvoll.

Seine Gerb- und Bitterstoffe in Kombination mit dem ätherischen Öl regen zum einen die Gallensekretion an und desinfizieren gleichzeitig den Verdauungstrakt. Dost ist ein ausgezeichnetes Mittel bei Verdauungsstörungen wie Blähungen und leichten Durchfällen. Stauungen der Pfortader und Leber sowie Gelbsucht sind weitere Indikationen der Erfahrungsmedizin.

Das isolierte ätherische Öl zeigte sowohl im Labor als auch in verschiedenen Versuchen im Vergleich zu anderen Ölen die höchste Wirksamkeit gegenüber dem Darnpilz *Candida albicans* und einigen bakteriellen Keimen wie den mittlerweile multiresistenten Staphylokokken und hemmte das Wachstum der Krankheitserreger *Escherichia coli*, *Klebsiella* und des häufig verbreiteten Magenkeims *Helicobacter pylori* mit einem ähnlichen Ergebnis wie Standard-Antibiotika. Bei Darnpilzbefall hat sich die Einnahme sehr weniger Tropfen (zwei- bis dreimal täglich fünf bis sechs Tropfen) des ätherischen Öls und bei Nagelpilzbefall das Aufpinseln der Tinktur bewährt.

Wie seine Volksnamen Frauenkraut oder Liebfrauenstroh sagen, ist er seit Jahrhunderten eines der bewährten Kräuter in der Frauenheilkunde. Bereits zu Zeiten, als das Kindbettfieber noch grassierte, kannte man die desinfizierende und antibakterielle Wirkung der ätherischen Öle. Ein Dostöl-Auszug als wärmendes und durchblutungsförderndes Massageöl ist besonders bei leicht fröstelnden Frauen zur Entkrampfung bei Menstruationsschmerzen und als stimulierendes Öl zur Förderung der Durchblutung der Beckenorgane und damit der Lust und bei Kinderwunsch empfehlenswert. Alternativ kann der Aufguss des Krauts auch bei schmerzhafter Menstruation getrunken werden.

Mit all seinen Wirkstoffen steht uns der Wohlgemuth auch bei Seelenproblemen wie Liebeskummer und Schwermut hilfreich zur Seite und transformiert diese nach und nach in heitere Fröhlichkeit. Ein Kräuterstrauß mit Oregano auf dem Schreibtisch oder ein bis zwei Tropfen ätherisches Oregano-Öl in der Duftlampe genügen meist schon.

Ein Erkältungsbad mit dem Badchrut oder Badkraut vitalisiert bei Erschöpfung, regt die Tätigkeit der Lymphdrüsen an und wirkt so leicht entgiftend, was vor allem Rheumapatienten zugute kommt. Gleichzeitig befreien die ätherischen Öle die Schleimhäute der Atemwege. Dieser Badezusatz ist eine milde Alternative zu den meist kampfer- und mentholhaltigen Formen.

Das frische, blühende Kraut ist Ausgangsstoff für die homöopathische Zubereitung *Organum vulgare*. Seine Anwendungsgebiete sind vor allem Hysterie und Erkrankungen der Geschlechtsorgane beider Geschlechter, gesteigerte sexuelle Erregbarkeit wie Erotomanie, Nymphomanie und exzessive Onanie.

Kulinarik

Dost ist ein beliebtes Gewürz der mediterranen Küche und entwickelt auch dabei seine hilfreichen Eigenschaften. In Deutschland war er bis in die 1950er-Jahre weitgehend unbekannt. Italienische Pizzabäcker sorgten schließlich für die Verbreitung des aromatischen Würzkrauts. Man sollte den Dost wegen der starken Würzkraft nur sparsam verwenden.



Dost wurde bereits in der Antike als Heil-, Küchen-, Orakel- und Zauberkraut genutzt.

Frisch oder getrocknet ist er das klassische Würzmittel für Pizzas und beliebt zu Tomatengerichten, Gemüse-Antipasti, eingelegten Oliven, Kartoffelgerichten,

Lammbraten und gegrillten oder gebratenen Meeresfrüchten. Die Griechen würzen damit auch ihren Klassiker unter den zahllosen Salatvarianten, den Bauernsalat. In Öl oder Essig eingelegtes Kraut hält sich sehr lange und aromatisiert Salate und Rohkost mit einem leicht pfeffrigen Geschmack.

Den höchsten Gehalt an heilsamen ätherischen Ölen schenkt die Pflanze kurz vor und während der Blüte in den Vormittagsstunden zwischen zehn und elf Uhr. Das Trocknen ist nicht nur die beste Konservierungsform, sondern steigert zudem die Würzintensität. Dazu das gesamte Kraut samt Stängel und Blüten im Schatten trocknen, bis es raschelt. Anschließend die getrockneten Blätter und Blüten von den Stängeln streifen und zwischen den Handballen kleinrebeln. In verschlossenen Porzellandosen ist das küchenfertige Kraut lange Zeit ohne Aromaverlust haltbar.

Heilrezepte

Teeaufguss des Krauts zur Verdauungsförderung, bei Verdauungsstörungen, grippalen Infekten, Husten und Bronchitis: 1½ bis 3 TL fein geschnittenes Kraut (*Origanum vulgare* Herba) mit 250 ml siedendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten lang ziehen lassen, anschließend durch ein Teesieb geben. Bei Verdauungsbeschwerden sollte der Aufguss ungesüßt getrunken werden, als auswurförderndes Mittel kann er bei Trinktemperatur mit kalt geschleudertem Honig gesüßt werden. Der Tee kann alternativ auch zur Inhalation bei Erkältungskrankheiten, Schnupfen und Migräne verwendet werden.

Tinktur bei Nagelpilzbefall: 50 g des frischen Krauts (Stängel, Blätter und Blüten) mit etwa 250 ml 40-prozentigem Alkohol ansetzen, gelegentlich umschütteln. Nach etwa 14 Tagen abseihen und in Braunglasflaschen abfüllen. Bei Pilzbefall der Nägel morgens und abends damit einpinseln.

Bei Verdauungsbeschwerden und Candida-albicans-Befall: Zwei- bis dreimal täglich 5 bis 6 Tropfen ätherisches Oregano-Öl auf ein Zuckerstück geben.

Vitalisierendes Vollbad bei Erkältungskrankheiten, Erschöpfung und Rheumaschmerzen: Etwa 50 bis 100 g getrocknetes bzw. die doppelte Menge frisches Dostenkraut mit 3 l siedendem Wasser übergießen und 15 Minuten bedeckt ziehen lassen. Abseihen und ins Badewasser geben. Nach dem Baden etwa ½ Stunde nachruhen. Alternativ: 5 bis 10 Tropfen des ätherischen Öls mit 3 EL Sahne mischen und ins Vollbad geben.

Dostölauszug als wärmendes Massageöl bei rheumatischen Beschwerden, zur Entkrampfung bei Menstruationsschmerzen, bei allgemeinem Kältegefühl und als stimulierendes Öl zur Förderung der Lust und bei Kinderwunsch: Etwa 10 g blühendes Kraut in 100 ml neutralem Öl (Olivenöl, Mandelöl) in einem Schraubglas ansetzen, gelegentlich schütteln. Nach 2 Wochen abseihen und in Braunglasflaschen abfüllen. Das Öl in die schmerzenden Körperteile einreiben, bei Frauenbeschwerden in den Unterbauch und/oder den unteren Rücken in kreisenden Bewegungen einmassieren.

Handelspräparate

Dostenkraut, *Origanum vulgare* Herba (Apotheke)

Dost-Tinktur (Drogerie zum Chrüterhüsli, Basel)

Ätherisches Öl *Origanum creticum* (Maienfelser Naturkosmetik)

Ätherisches Öl *Oregano* (Primavera)

Homöopathie

Origanum vulgare Globuli (DHU)

Origanum vulgare Dilution in LM-Potenzen (Arcana)

Hinweise

Das ätherische Öl innerlich nur in kleinsten Dosen anwenden. Therapeutische Zubereitungen und vor allem die Verwendung des ätherischen Öls sind in der Schwangerschaft, bei Säuglingen und Kleinkindern nicht geeignet. Selten sind Allergien möglich.



Eberesche

Sorbus aucuparia

»Die Vogelbeer hat sich rot hingehängt, Die Vogelbeer, die aus dem Grün rot drängt. Die roten Büschel im Blau und Grün, Sie wollen, sagt man, als Zeichen glüh'n, Ein langer Winter soll es werden, Ein langes Dunkel zum heimlichen Küssen auf Erden.«

Max Dauthendey

Mythologie, Wissenswertes

Bei fast allen europäischen und nordischen Völkern gilt die Vogelbeere als zauberkräftig oder heilig. Vor allem in Nordskandinavien werden die Zweige des heiligen Baums zur Wintersonnenwende geschmückt und mit Kerzenlicht versehen. Der nordgermanische Gewittergott Thor verdankt dem Baum sogar sein Leben. Als er in einen reißenden Strom fiel, rettete er sich dadurch, dass er einen Ebereschenzweig erfasste. Seither heißt der Baum Thorsbjörg (»Thors Schutz«). Und nachdem er dem Gewittergott heilig war, machten es ihm die Bauern nach und schützten die Häuser und Ställe mit Vogelbeerzweigen und -kränzen vor Blitzschlag und Donner. Alles Aberglaube? Nun ja, nach wissenschaftlichen Erkenntnissen gehören Ebereschen tatsächlich zu den Bäumen, die am seltensten von Blitzeinschlägen getroffen werden.

Man bezeichnete die Eberesche früher mitunter als »Lustgebüsch der Vögel«, denn sie bietet Futter für zahlreiche Vogelarten und Nistplätze für eine Reihe der gefiederten Spezies. Allerdings lockte man mit den scharlachroten Vogelbeeren auch Singvögel in die aufgestellten Netze, was für viele ein Leben im Käfig oder das Ende des Lebens in der Bratpfanne bedeutete.

Das Großgehölz gilt als Symbol für Gesundheit, Kraft und Lebensfreude, da es mit widrigsten Bodenverhältnissen zurechtkommt und mitunter auch alte Stadtmauern, Burgtürme und scharfe Felsüberhänge besiedelt.



Wegen ihres hohen Anteils an Vitaminen und Mineralstoffen werden die Vogelbeeren gelegentlich auch als »Zitronen des Nordens« bezeichnet.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Aberesche, Drachenbaum, Drosselbeere, Faulesche, Mostbeere, Quiecke, Quickenbeere, Quitschbeere, Pielbeerbaum, Stinkesche, Vogelbeere, Vogelbeerbaum, Zitrone des Nordens

Der deutsche Name Eberesche geht auf die Ähnlichkeit des Blattes mit dem der Esche zurück und heißt so viel wie »Aber-Esche«, also »falsche Esche«. Der botanische Artnamen *aucuparia* leitet sich vom lateinischen *avis capere* ab, was »Vögel fangen« bedeutet.

Im Niederdeutschen wird sie Quiecke, Quickenbaum oder Quitschbeer genannt, worin *queck*, »lebendig«, »frisch«, »munter« steckt.

Aus alten Kräuterbüchern

Der Gebrauch der Beeren der Hauseberesche (*Sorbus domestica*) als stopfendes und adstringierendes Mittel geht nach den Aussagen von Gerhard Madaus (1938) bis auf Hippokrates zurück, während der Vogelbeerbaum (*Sorbus aucuparia*) im Altertum unbekannt war.

Nachdem die christlichen Missionare die Eberesche als etwas Heidnisches betrachtet haben, wandelte sich die einstige Wertschätzung des Kulturbaums: Er wurde zu einem bedrohlichen und bösen Hexenbaum, und selbst Hildegard von Bingen verkündigte über

den Speierling: »Seine Blätter und sein Saft vermögen nicht viel zum Nutzen der Heilkunst.«

Adam Lonicerus (1679) verwendete sowohl die in der Sonne gedörrten Beeren als auch ein daraus zubereitetes Mehl oder die in warmes Wasser eingeweichten Beeren bei Durchfall wie der roten Ruhr.

Erst Pfarrer Künzle (1945) lobte die Frucht der Vogelbeere (*Sorbus aucuparia*) und ihre »unvergleichliche Heilkraft« bei Heiserkeit, Verschleimung und zur Pflege der Stimmbänder. Aus zwei Handvoll gedörrter Beeren soll man in einem Liter Wasser einen Absud über eine Stunde sieden lassen und diesen dreimal täglich als Gurgelmittel verwenden.

Pflanzenkunde

Der bis zu zwölf Meter hohe Vogelbeerbaum oder -strauch gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Der sommergrüne heimische Laubbaum wächst in ganz Europa und in Teilen Asiens bis über den Polarkreis hinaus in den Wäldern und als Zierbaum in den Gärten. Mitunter gehört er zu den Erstbesiedlern auf Kahlschlägen. Der Solitärbaum mit der lichten Krone kann ein Alter bis zu 100 Jahre erreichen. Seine Stammrinde ist hellgrau, glatt, mitunter glänzend, im höheren Alter mit rissiger Borke.

Seine unpaarig angeordneten Blätter bilden sich ab April, sie sind gefiedert und haben eine lanzettlich gesägte Form. Blütezeit der kleinen weißen, unangenehm riechenden Blüten ist von Mai bis Juni. Die Bestäubung erfolgt durch Insekten. Aus den Blüten entwickeln sich die orangefarbenen bis scharlachroten Früchte. Diese stehen in Doldenrispen und werden in den Herbstmonaten September und Oktober geerntet. Ein ausgewachsener Baum trägt etwa 20 bis 40 Kilogramm der erbsengroßen Früchte.

Inhaltsstoffe

Früchte: Zucker und Zuckeralkohole (Saccharose, Fructose, Glucose, Sorbit), ätherisches Öl, Gerbstoffe, organische Säuren (Apfel- und Sorbinsäure), Vitamin C, Carotinoide, Pektin, Bitterstoffe, Parasorbinsäure, Anthocyane

Samen: Cyanogene Glykoside, bei deren Spaltung Blausäure freigesetzt wird

Heilwirkung und -anwendung

Die Früchte sind mehr als Vogelfutter, auch wenn der volkstümliche Name Vogelbeere anderes vermuten lässt. Ein Vogelbeerenmus oder getrocknete und anschließend eingeweichte Beeren regen den gesamten Stoffwechsel an, fördern die Verdauung und entwässern gleichzeitig. So haben sie auch bei Hautkrankheiten eine positive Wirkung. Ihre Zubereitungen wirken als Stärkungsmittel bei Erschöpfung und begünstigen das Abheilen von Entzündungsprozessen im Körper. Die Vitamine, Fruchtsäuren und Gerbstoffe verleihen dem aus den weichgekochten Beeren gepressten Saft eine

zusammenziehende und entzündungshemmende Wirkung. Die Volksheilkunde nutzt dies bei Durchfall, Rheuma und Blasenleiden.

Die einfachste Konservierung ist das Trocknen der gerbstoffhaltigen Früchte. Diese werden gebündelt an einem schattigen und luftigen Plätzchen aufgehängt und bei leichtem Durchfall gekaut. Sie schützen nicht nur vor Erkältungskrankheiten, sondern auch vor latenten skorbutischen Zuständen in den Wintermonaten. Aus den getrockneten Vogelbeeren lässt sich ein Tee zubereiten. Er wird traditionell gegen Appetitlosigkeit, Durchfall und Magenverstimmungen getrunken. Ein etwas stärkerer Aufguss eignet sich wegen der adstringierenden Wirkung auch als Gurgelwasser bei Halsschmerzen oder als Sitzbad bei Hämorrhoiden und Weißfluss bei Frauen.



Der attraktive Solitärbaum kann bis zu hundert Jahre alt werden.

Weniger bekannt ist die heilsame Wirkung der Vogelbeeren bei Leber- und Gallenleiden. Das in den Früchten enthaltene Sorbit ist ein sogenanntes Cholekinetika, das reflektorisch eine Entleerung der Gallenblase auslöst. Vor allem bei Gallenleiden verbessert Sorbit den Gallenfluss, die Leber wird dadurch entlastet und die Bitterstoffe regen zusätzlich den Gallenfluss an.

Der Zuckeralkohol Sorbitol kommt in den Vogelbeeren mit bis zu zehn Prozent in relativ hoher Konzentration vor. Es wird im Magen-Darm-Trakt resorbiert, in der Leber in Fructose umgewandelt und lässt den Blutzuckerspiegel deutlich langsamer ansteigen als Traubenzucker (Glucose). Lange Zeit wurde Fruchtzucker zum Süßen diätischer

Lebensmittel vor allem für Diabetiker vom Typ 2 empfohlen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) kam jedoch nach der Auswertung einiger Studien zu dem Schluss, dass die Verwendung von Fructose als Zuckeraustauschstoff in industriell gefertigten Nahrungsmitteln aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht sinnvoll ist, da ein Übermaß von Fructose die Entwicklung von Übergewicht und des metabolischen Syndroms begünstigt. Zu bedenken ist bei der Vogelbeere jedoch, dass Sorbit nicht isoliert, sondern in Kombination mit einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralien vorkommt, die bei beginnender und leichten Formen des Diabetes mellitus vom Typ 2 den Krankheitsverlauf durchaus positiv beeinflussen können.

Kulinarik

Besonders aus der bitterstoffarmen Edeleberesche (Mährische Eberesche) lassen sich schmackhafte Muttersäfte, Säfte, Süßmost, Liköre und Gelees herstellen. Der säuerlich-aromatische Saft wurde in früheren Zeiten als Zitronenersatz in der Küche verwendet und die getrockneten und gerösteten Beeren als Kaffeeersatz gemahlen.

Regional werden die Beeren der Eberesche ganz unterschiedlich verarbeitet. In Böhmen wird aus den passierten Früchten ein Mus gekocht, das wie Preiselbeeren zum Wild- und Sauerbraten gereicht wird. In anderen Gegenden, wie dem Fichtelgebirge, wird aus ihnen ein Likör gemacht, der »Sechsamtertropfen« beispielsweise wird seit 1895 als regionale Spezialität angeboten. Und die natürlicherweise in den Früchten vorhandene Sorbinsäure nutzte die Lebensmittelindustrie ursprünglich als Konservierungsstoff, um das Wachstum von Hefe und Schimmelpilzen und einigen Bakterien zu hemmen. Heute wird die Sorbinsäure meist synthetisch hergestellt und ist als E200 auf Fertigprodukten deklariert. Sie ist unter anderem zugelassen für Trockenfrüchte, zuckerreduzierte Marmeladen, Schmelzkäse, abgepacktes Brot und Toastbrot, Margarine und Fleisch-, Fisch- und Meerestierersatzprodukte.

Krisenzeiten wie Ernteaussfälle oder Kriege führten häufig zur Rückbesinnung auf die Eberesche und deren Erzeugnisse. Die Hungersnot nach dem Ersten Weltkrieg führte in der Oberpfalz dazu, dass Vogelbeermarmelade als preiswerter und nahrhafter Aufstrich an die hungernde Bevölkerung verteilt wurde (STADLBAUER 1979).

Die Beeren sollten aber wegen ihrer geringen Giftigkeit nur gekocht oder getrocknet verzehrt werden. Wem sie doch zu herb und bitter schmecken, sollte sie nach den ersten Frösten ernten, dann sind sie etwas entbittert.



Die Blätter ähneln jenen der Esche.
Im Herbst färbt sich das Laub in verschiedenen schönen Rottönen.

Heilrezepte

Um die Aufgussdroge *Sorbi aucupariae Fructus* zu erhalten, werden die Beeren von August bis Oktober reif und leuchtend orangerot geerntet und im Ganzen getrocknet. In Apotheken sind die Ganzdroge und die zerkleinerte Schnittdroge erhältlich.

Aufguss der Beeren zur Steigerung des Appetits, bei Durchfall und Magenverstimmung: 2 gehäufte TL getrocknete Beeren (*Sorbi aucupariae Fructus*) mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 8 bis 10 Minuten ziehen lassen, anschließend abseihen. 2 Tassen täglich.

Vogelbeermus zur Erhöhung der Harnmenge und Verdauungsförderung: Vogelbeeren mit wenig Wasser weich kochen und durch ein Sieb streichen. Die Kerne entfernen und das Mus mit der gleichen Menge Zucker oder Honig einkochen, eventuell etwas Ceylon-Zimt und einen Schuss Weißwein hinzugeben. Sofort in ausgekochte Gläser abfüllen. Mehrmals täglich davon einen Teelöffel essen.

Hinweise

Die rohen Früchte der Wildformen enthalten Parasorbinsäure. Der Verzehr großer Mengen kann zu lokalen Reizerscheinungen der Schleimhäute, Übelkeit, Bauchschmerzen und Erbrechen führen. Sehr selten wurden weite Pupillen und scharlachartige Hautausschläge beobachtet. Durch das Trocknen wird diese Verbindung

weitgehend abgebaut und durch Erhitzen und Kochen völlig zerstört. Die Kulturformen enthalten kaum noch Parasorbinsäure.

Die Samen sollten vor der Verwendung als Arznei oder Nahrungsmittel abpassiert werden, da diese cyanogene Glykoside enthalten, die im Körper Blausäure freisetzen können.



Eberraute

Artemisia abrotanum

»Erhebe dich, Nordwind, brause heran, o Südwind! Wehe durch meinen Garten, daß der Duft seiner Gewürze ströme!«

Das Hohelied 4, 16

Mythologie, Wissenswertes

Der Geburtsgöttin Artemis waren gleich mehrere Kräuter geweiht, unter anderem Beifuß, Wermut, Estragon und die liebliche Eberraute. Noch heute werden diesen Kräutern pharmakologische Wirkungen zugeschrieben, deren therapeutische Bandbreite in der Frauenheilkunde vom Abortivum über die Geburtshilfe bis hin zum Aphrodisiakum reicht. Der heiligen Eberraute gestand man so viele Kräfte zu, dass im 9. Jahrhundert der gelehrte Mönch Walahfrid Strabo in seinem *Hortulus* (»Gärtchen«) meinte, sie zähle in etwa so viele Vorzüge wie Blätter (BROSSE 2004).

Beispielsweise wurde sie als schutzmagisches Kraut, aber auch als Duftpflanze verwendet. Schon die Römer wanden Duftkränze aus der Eberraute. Im 16. Jahrhundert war der Professor für Medizin und Botanik, Jacob Theodor, Tabernaemontanus genannt, nicht sehr angetan von den magischen Ritualen der Bevölkerung: »Es wird die Stabwurz von den alten Weibern auch zu den Würtzzwischen gesamlet / damit sie dan mancherley aberglaubische Fantaseyen treiben / welches wir als ein unnütz Fabelwerck fahren lassen« (1731).

Bis Anfang des 20. Jahrhunderts trugen die Frauen in weiten Teilen der Oberpfalz die duftende Eberraute als Parfümersatz in ihren Kleidertaschen (STADLBAUER 1979). Der Geruchssinn ist unser ältestes Kommunikationsmittel. Um für andere Menschen anziehend zu wirken, parfümieren sich bis heute sowohl Frauen als auch Männer, und vermutlich wurden damals nach dem Kirchgang auch erste zarte Bande für eine gemeinsame Zukunft geknüpft.

Als Mittel gegen »Nestelknüpfen« – einen alten Analogiezauber, der im Sinne der

Entsprechungen Bindungen bewirken oder Lösungen verhindern soll – ging die »Stabwurz« in die deutschen Kräuterbücher des 16. Jahrhunderts ein, wie beispielsweise bei Otto Brunfels: »Bringt lust zur unkeusheit / unnd ist ein sonderlich kraut wider alle zauberey so den mannen ir recht nemen / sich mit dem weib zu vermischen« (1532).

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Abraute, Amberbaum, Drachenkraut, Eberreis, Eberries, Gartenheil, Mugwurz, Pastorenkraut, Schlangenkraut, Schoßwurz, Stabwurz(el), Stangenkraut, Zarter Beifuß, Zitronenchrut, Zitronenkraut

Die Pflanze ist auch nach der Göttin Artemis benannt. Andere Deutungen leiten *Abrotanum* vom griechischen *abrótonon* bei Theophrast und dem griechischen *abrós*, »zart«, »schlank«, oder von griechisch *ábrotos*, »göttlich«, »unsterblich« bzw. von *artemés*, »frisch«, »gesund« her (MADAUS 1938).



Die nach Zitrone duftende Eberraute war lange Zeit Parfümersatz der Bauersfrauen. Deshalb gab man ihr in der Oberpfalz den Beinamen »Schmeckablätter«.

Aus alten Kräuterbüchern

In den Schriften der alten griechischen Ärzte kommen zwei Arten von *Abrotanum* vor, beiden schrieben sie jedoch die gleichen Kräfte zu. Hippokrates gab *Abrotanum* mit Sauerhonig (ein Teil guter Weinessig und zwei Teile Honig) bei Pleuritis, zur Förderung

der Menstruation und bei stagnierenden Geburten. In den Texten des Dioskurides und Galenos war die »Eberreute« Mittel gegen Krämpfe, Ischiasbeschwerden, Harnverhaltung und Ausbleiben der Menstruation.

Das »Lorscher Arzneibuch« hat uns ein Eberrautenrezept aus dem 8. nachchristlichen Jahrhundert überliefert. Gegen Wunden im Mund und geschwollenes Zahnfleisch: »Reibe sorgfältig frische Eberraute, vermisch' sie mit Honig, betupfe innen die schmerzenden Stellen, und trag sie außen, wo die Schwellung ist, auf: es heilt wunderbar!« (1989). Etwa zur gleichen Zeit befahl Karl der Große in der ersten Land- und Wirtschaftsordnung des Mittelalters, dem »Capitulare de villis«, neben anderen Heilkräutern und Pflanzen die Eberraute, um die medizinische Grundversorgung der Bevölkerung innerhalb des Frankenreichs zu sichern.

Tabernaemontanus nannte sie »Stabwurtz«. »Stabwurtzblätter gestossen und den Saft davon ausgedruckt (...) verhütet den Menschen vor dem Schlag (...) Gepülvert und mit Milch oder Honig eingenommen / tödtet und treibet aus die Würm / von alten Menschen und jungen Kindern. Er ist auch gut, den blöden erkalten Magen zu erwärmen und zu stärken (...) und die verstandene Monatsblumen der Weiber zu fürdern« (1731). Die Volksheilkunde folgte der Heiltradition von Tabernaemontanus als Mittel gegen Fadenwürmer im Verdauungstrakt vor allem bei Kindern. Bäder mit »Ehrenreutl« sollten auch die Beine vor Frostbeulen und Erfrierungen schützen (STADLBAUER 1979).

Pflanzenkunde

Eberraute ist eine Pflanze alter Bauerngärten, die bereits zur Karolingerzeit bei uns kultiviert und zum Teil durch die Klostergärten verbreitet wurde. Der duftende, dichtästige Halbstrauch stammt aus der Familie der Korbblütengewächse (Asteraceae) und ist je nach Standort fast winterhart. Die Heimat des Heil- und Küchenkrauts sind vermutlich die Steppen Asiens. Ältere Sträucher der bis zu 1½ Meter hohen Pflanze verholzen meist an der Basis. Die graugrünen Blätter sind wechselständig angeordnet und ein- bis zweifach gefiedert. Die blassgelben Blüten ähneln denen des Wermuts und sind mit ihren hängenden, kugeligen, röhrenförmigen Körbchen zu rispenartigen Blütenständen zusammengefasst. Blütezeit ist von August bis November, sie kann jedoch in kalten Sommern ganz ausfallen. Die aromatische Pflanze bevorzugt lockeren und sandigen Boden in geschützten Lagen.

Die ganze Pflanze riecht zitronenartig. Beim Reiben der Blätter entsteht je nach Sorte ein wunderbar erfrischend aromatischer, zitronenähnlicher Geruch; der Geschmack ist bitter.

Inhaltsstoffe

Kraut: 0,6 bis 1,4 % ätherisches Öl (Cineol, Thujon, Fenchon, Sabinen), Cumarine, Flavonoide (Rutin, Quercetin), Zimtsäurederivate

Heilwirkung und -anwendung

Die Eberraute oder der Eberreis war über die Jahrhunderte als Herba Abrotani offizielles Heilkraut. Die Bedeutung als Heilpflanze ist heutzutage nur noch gering. Sowohl die Nutzung als Würzpflanze als auch die Heilkräfte der Staude alter Bauerngärten sind beinahe in Vergessenheit geraten. Das pflanzliche Heilmittel wird nur noch erfahrungsheilkundlich angewendet, wie zur Vorbeugung und Therapie von Infektionen, insbesondere mit viralen Erregern, wie Herpes simplex. Das wärmende Kraut hat die Eigenschaft, alles zum Fließen zu bringen. Der aromatische und leicht bittere Geschmack der Heil- und Würzpflanze regt die Sekretion der Magen- und Gallensäfte an, wirkt wärmend und verdauungsfördernd und eignet sich bei Appetitlosigkeit und Erschöpfungszuständen. Traditionell wird die Eberraute, wie viele andere Bitterkräuter auch, zur Unterstützung der Gallen- und Leberfunktion eingesetzt. Von der regenerierenden Wirkung einer Eberrauten-Teekur profitieren vor allem Patienten, die sich beispielsweise in der Zeit der Rekonvaleszenz nach einer Krebserkrankung befinden.



Eberrautenstauden sind fester Bestandteil alter Bauerngärten. Als schutzmagisches Zauberkraut, Duft-, Heil- und Küchenkraut vereint es viele Verwendungsmöglichkeiten in sich.

Nach BEUTH (2009) lindert eine Kur mit Eberrauten-Tee im Frühjahr die Symptome einer Allergie gegen Gräser und Pollen, wie tränende, juckende und verquollene Augen, laufende Nase und Niesattacken, die mit Antriebslosigkeit und Erschöpfung einhergehen. Zudem stärkt das pflanzliche Heilmittel das Immunsystem und lindert Abwehrschwäche, deren Symptome häufig virale Herpes-simplex-Bläschen sind. Alternativ zur Teekur kann auch die Abrotanum Urtinktur (dreimal täglich 10 bis 15 Tropfen) oder die Tinktur genommen werden.

In der Frauenheilkunde hat sich die Eberraute zur Förderung der Menstruation bei zu spärlicher oder ausbleibender Regelblutung oder zur Förderung des Wochenflusses nach einer Geburt oder Fehlgeburt bewährt. Diese Anwendung sollte aber nur unter Anleitung eines naturheilkundlich erfahrenen Therapeuten erfolgen.

Für *Artemisia abrotanum* bzw. *Abrotanum* gibt es von der Kommission D eine Positivbewertung zur homöopathischen Anwendung. Aus den frischen jungen Pflanzenteilen wird eine Essenz gewonnen, deren Indikationen Abmagerung und Entwicklungsstörungen bei Kindern sowie chronische Entzündungen, Hauterkrankungen, Rheumatismus und Gicht sind. Dafür werden vor allem die Tiefpotenzen bis D6 verwendet.

Kulinarik

Als Würzkraut verwendet man überwiegend die getrockneten Teile der im Juli und August gesammelten Blätter. Die Eberraute ist ein sehr aromatisches Gewürz und sollte nur sparsam verwendet werden. Das dekorative Kraut wird auch zur Herstellung eines herben Kräutereessigs gebraucht.

Die kulinarische Verwendung der Eberraute gleicht in etwa der des Beifuß. Sie eignet sich frisch oder getrocknet zu fettem Geflügel wie Gans und Ente oder zu Schweine- und Lammfleisch, wobei die Bitterstoffe gleichzeitig appetitanregend und verdauungsfördernd wirken. In den bäuerlichen Bergregionen wird das Kraut auch zum Würzen von zartem Kalbfleisch, Pute und Pasteten verwendet.

Heilrezepte

Aufguss zur Vorbeugung und Therapie von Allergien und Infektionen, zur Förderung der Verdauung und der Menstruation: 1 TL Eberrautenkraut (*Abrotani Herba*) mit etwa 150 ml siedendem Wasser übergießen, 5 bis 8 Minuten bedeckt ziehen lassen, abseihen. 1 bis 3 Tassen täglich.

Eberrautentinktur nach Madaus (als Alternative zum Aufguss): »Zur Zeit der beginnenden Blüte nehme man die ganze frische Pflanze, zerschneide sie, zerstoße sie im Mörser zu einem Brei und gieße gleiche Gewichtsteile höchst rektifizierten (wiederholt destillieren) Weingeistes darauf. Nach 14 Tagen presse man das Ganze aus und filtriere. Die Tinktur ist von grüngelber Farbe.« (MADAUS 1938) Davon nimmt man dreimal täglich 5 bis 10 Tropfen ein. Oder man nimmt von der Urtinktur dreimal täglich 10 bis 15 Tropfen.

Handelspräparate

Eberraute Tee Bioware (RNP Pharm GmbH)

Eberrautentee geschnitten (Apotheke)

Eberraute Tinktur (Drogerie zum Chrüterhüsli AG)

Homöopathie

Urtinktur: *Artemisia abrotanum* D (Spagyros)

Abrotanum Dilutionen, Tabletten, Globuli, Salbe (DHU)

Hinweise

Gegenanzeigen bestehen bei bekannter Allergie gegen Beifußgewächse und andere Korbblütler. In therapeutischen Dosen kann die Eberraute die Gebärmutter stimulieren sowie Menstruation und Frühwehen auslösen und ist daher während der Schwangerschaft und der Stillzeit kontraindiziert. Bei Gallensteinleiden können die Gallensteine durch die Anregung des Gallenflusses in Bewegung geraten und so Koliken auslösen.



Einkorn

Triticum monococcum

»Steht nach Allerheiligen noch auf dem Feld das Korn, is' wahrscheinlich vergessen worn.«

Biermösl Blossn

Wissenswertes

Einkorn ist vermutlich die älteste kultivierte Getreideart und eng mit dem Sesshaftwerden des Menschen verbunden. Die historische Kulturart wurde bereits vor rund zehntausend Jahren im Ursprungsgebiet des Euphrat und Tigris aus dem Urwildkorn (*Triticum boeotium*) domestiziert. Entgegen oftmals vermuteter Annahmen ist Einkorn kein direkter Vorfahre des Weizens. Die beiden hatten aber einen gemeinsamen Vorfahren.

Je nach Region betrug der Einkornanbau in Mitteleuropa in der Zeit um 5500 v. Chr. bis zu sechzig oder gar achtzig Prozent des Getreideanbaus. Mit Beginn der Bronzezeit änderten sich jedoch die Anbauverhältnisse zugunsten der Gerste und später des Dinkels und Weizens, bis Einkorn im Mittelalter nur noch selten angebaut wurde. Im 19. Jahrhundert war er nur noch in einzelnen Regionen (Schwaben, Rheinpfalz, Schweiz) anzutreffen. Mit der Rückbesinnung auf hochwertige und biologisch angebaute Lebensmittel und Naturkost erlebt das Einkorn gerade eine Renaissance.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Einkornweizen, Kleiner Dinkel

Das Einkorn hat, wie der Name schon sagt, ein Korn pro Ährenreihe, während der Emmer zwei Körner und der Dinkel drei Körner pro Ährenreihe besitzt. In den ursprünglichen Anbaugebieten hatte das Getreide sicher noch weitere Namen. Im europäischen Sprachraum wurde die Bezeichnung Kleiner Dinkel ins Englische übertragen (*small spelt*) ebenso wie ins Französische und Italienische (*Le petit épautre*

bzw. *Farro piccolo*).



Reife Einkornähren mit jeweils nur einem Korn pro Ährenreihe. Die entspelzten Körner sind goldgelb bis orange. Einkorn ist das carotinreichste Getreide.

Aus alten Kräuterbüchern

Da der Einkornanbau bereits ab der Bronzezeit deutlich zurückging, findet man ihn auch nicht in den sehr alten Medizinbüchern. In den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts wird er zwar erwähnt, aber sowohl Otto Brunfels als auch Leonhart Fuchs und Tabernaemontanus haben das Einkorn bzw. das »Stant Peterskorn« dem Speltz, also dem Dinkel, als »zweites Geschlecht« zugeordnet. Somit fehlt eine explizite Beschreibung des Einkorns.

Pflanzenkunde

Das zarte Getreide hat einen feinen, bis zu 1½ Meter langen Halm mit schmaler Ähre und gehört zur Familie der Süßgräser (Poaceae). Typischerweise trägt das Ährchen eines Spindelgliedes nur ein Korn, das aus einer einzigen Blüte hervorgegangen ist. Einkorn gilt als robust gegen Mehltau, Braunrost und Gelbrost und zeichnet sich durch gute Winterfestigkeit aus. Durch ein tiefes und weit verzweigtes Wurzelwerk ist es in der Lage, viele Spurenelemente aufzunehmen. Wie bei Dinkel und Emmer ist das schmale, tiefgelbe Korn mit der Ähre verwachsen und gehört zu den Spelzgetreiden. Beim Entspelzen kann sich der Ernteertrag um bis zu dreißig Prozent mindern.

Allerdings nimmt Einkorn eine gesonderte Stellung bei den Spelzgetreiden ein: Der Bestockungsfaktor, das heißt die Anzahl ährentragender Halme im Verhältnis zur Anzahl der Keimpflanzen, ist beim Einkorn zwei- bis dreimal so hoch wie bei Dinkel, Weizen und Emmer. Die gelben Körner haben einen ausgeprägt nussigen Geschmack.

Inhaltsstoffe

Korn: 57 bis 58 % Kohlenhydrate, bis zu 16,7 % Protein, 2,5 bis 2,9 % Fett, etwa 1,6 % Fasern. Der Mineralstoffanteil liegt bei einigen Werten höher als bei Dinkel, Weizen und Emmer. So wurden bei Calcium Werte bis zu 50 mg pro 100 g gemessen, Magnesium bis zu 166 mg, Zink bis 7,9 mg, Selen bis zu 0,149 mg und Eisen bis zu 5,06 mg. Für die Mineralstoffe Kupfer, Kalium, Natrium und Molybdän zeigen sich vergleichbare Werte wie bei den genannten Getreiden.

Der Proteingehalt ist bei Einkorn relativ hoch und vergleichbar mit dem vom Dinkel. Damit ist er deutlich proteinreicher als Weizen. Von allen Weizenarten wurden beim Einkorn der höchste Carotinoidgehalt (vor allem Lutein, Xanthophyllen und Beta-Carotin mit 1,55 mg) gemessen, das dem sechseinhalbfachen Wert von Weizen entspricht.



Noch grüne Einkornähre mit zarten Grannen.

Heilwirkung und -anwendung

Das Urgetreide ist nicht nur wegen seines aromatischen Geschmacks, sondern auch wegen des wertvollen Gehalts an Vitaminen, Mineralien und dem Spurenelement Selen

ideal für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Besonderes Augenmerk gilt den Carotinoiden, die im Gegensatz zu vielen Vitaminen hitzestabil sind. Sie gehören zu den farbgebenden sekundären Pflanzenstoffen, denen in den vergangenen Jahren durch eine Vielzahl von Studien positive gesundheitliche Eigenschaften belegt wurden. Sie gelten als natürliche Antioxidantien mit krebshemmenden Eigenschaften und immunstärkendem Potenzial.

Seit den 1990er-Jahren werden immer wieder kontroverse Diskussionen über ein erhöhtes Karzinomrisiko nach Einnahme von Carotinoiden geführt. Der Grund dafür sind Studienergebnisse bei Rauchern, deren Lungenkrebshäufigkeit nach Einnahme von isoliertem Beta-Carotin plus Vitamin A zunahm. Jedoch handelte es sich zum einen bei der Gruppe um langjährige Kettenraucher, die das Rauchen nie aufgaben, andererseits waren die isolierten Gaben so hoch, wie sie durch den Verzehr von Nahrungsmitteln nicht erreicht werden. Beta-Carotine sind Vorstufen von Vitamin A, die eine zentrale Rolle im Sehprozess zur Behebung der Nachtblindheit spielen. Lutein wird auch als »Makulapigment« bezeichnet, da dieses Carotinoid in der Prävention von AMD (altersabhängige Makuladegeneration) eine große Rolle hat. Die AMD ist eine der häufigsten Ursachen für Beeinträchtigungen des Sehvermögens bei älteren Menschen in der westlichen Welt und kann zur Erblindung führen.

Die essenziellen Mikronährstoffe aus dem Einkorn sind von Bedeutung für das Immunsystem. Selen ist ein Spurenelement, dessen Gehalt in den deutschen Böden mit einem Nord-Süd-Gefälle deutlich abnimmt. Hauptquellen für Selen sind vor allem tierische Produkte wie Rind- und Kalbfleisch, Lamm, Schwein oder Geflügel. Für alle, die auf den Verzehr von Fleisch verzichten, ist das Einkorn – ähnlich wie der Steinpilz – eine gute Selenquelle. Die bekannteste Wirkung ist die antioxidative Funktion als Fänger freier Radikale, wie sie durch Stoffwechselvorgänge, Entzündungen, Fremdstoffe und UV- und Röntgenstrahlen im Körper vorkommen. Aber auch bei der Entgiftung von Schwermetallen, wie sie durch Amalgamfüllungen geschehen, zur Steigerung der Fruchtbarkeit, Förderung der DNA-Reparaturmechanismen, Schilddrüsenhormonregulierung und positiven Beeinflussung des Stoffwechsels sowie bei der Eliminierung von Tumorzellen spielt Selen eine bedeutende Rolle.

Kulinarik

Einkorn ist das aromatischste aller Spelzgetreide und ergibt durch den hohen Gelbpigmentgehalt ein relativ dunkles Gebäck. Anders als andere Weizenarten besitzt Einkorn mit etwa 300 Milliliter pro 100 Gramm Mehl das geringste Backvolumen. Gemahlen oder geschrotet lässt es sich zu Spätzle, Nockerln, als Risotto oder gequollen und geschrotet als Müsli oder Suppenbeigabe verarbeiten. Das Mehl eignet sich als Zutat zu anderen Getreidesorten für Brot- und Backwaren oder wegen des geringen Backvolumens für Fladenbrote. Im Gegensatz zum Emmer lässt sich Einkorn auch gut zu Flocken quetschen.

Hinweise

Da Einkorn botanisch zu den Weizenarten zählt, sollte es zumindest theoretisch bei einer bestehenden Weizenunverträglichkeit bzw. Weizenallergie nicht verzehrt werden. Die Unverträglichkeit von Gluten (Klebereiweiß) als Stoffwechselerkrankung wird im Säuglings- und Kindesalter Zöliakie und bei Erwachsenen einheimische Sprue genannt. Bei dieser Erkrankung ist es ausschlaggebend, lebenslang auf glutenhaltige Lebensmittel zu verzichten. Aus der Praxis wird vereinzelt von Fällen berichtet, wo Zöliakiekranken Einkorn vertragen haben. Grund sind Einkornlinien, die ein bestimmtes A-Gliadin nicht besitzen sollen, das als Auslöser für die bei Zöliakie bestehenden Unverträglichkeitsreaktion gilt. Dies steht aber im Widerspruch zum gegenwärtigen Stand der Wissenschaft. Daher liegt es in der Eigenverantwortung des Patienten, eine Verträglichkeit zu prüfen.

Das feine, elastische Stroh des Einkorns eignet sich übrigens gut zum Flechten von Bienenkörben, und erfahrene Bauern bevorzugen das Einkorn als Schweinefutter, da die Schweine damit gesünder sind, schneller wachsen und ein ebenmäßiges Borstenkleid entwickeln. Bis Anfang des 20. Jahrhunderts wurde das zähe Stroh noch zum Anbinden von Weinreben verwendet.



Emmer

Triticum dicoccum

»Solange die Erde steht, sollen Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht nicht mehr aufhören.«

1. Moses 8, 22

Wissenswertes

Während der ältesten Ackerbaukultur in Mitteleuropa war Emmer neben dem Einkorn die wichtigste Getreideart. Der Vorfahre des Kulturemmers ist Wildemmer (*Triticum dicoccoides*), der noch heute in den arabischen Ländern vorkommt und auch als Stammform des heutigen Saatweizens gilt. Vom Vorderen Orient aus gelangte er über Ägypten und Nordafrika nach Europa, wo er ab circa 6000 v. Chr. kontinuierlich angebaut wurde. Im alten Ägypten galt das Zweikorn in der Zeit um 4000 v. Chr. als Hauptgetreide. Seine Bedeutung ging jedoch insgesamt je nach Region ab der Bronzezeit zurück, er wurde schließlich im Mittelalter, außer in einigen wenigen Gebieten in Süddeutschland und der Schweiz, durch Dinkel und Weichweizen ersetzt. In der Hochkultur des Römischen Reiches muss er vermehrt angebaut worden sein, da er mitunter auch als »Weizen von Rom« bezeichnet wird.

Derzeit gilt das Urgetreide noch als Exot im mitteleuropäischen Getreideanbau. Erst seit einiger Zeit erlebt Emmer zusammen mit anderen Getreidearten wie Einkorn und Dinkel ein Comeback. Besonders die Vertreter des ökologischen Landbaus wissen um seine Bedeutung bei der Förderung der biologischen Vielfalt und auch um die positiven ernährungsphysiologischen Aspekte.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Emer, Sommerdinkel, Zweikorn Emmer unterscheidet sich von den Spelzgetreiden durch die dicht dachziegelförmig übereinander liegenden zweireihig stehenden Ähren, daher der Name Zweikorn.

Aus alten Kräuterbüchern

Da der Emmeranbau bereits ab der Bronzezeit deutlich zurückging, ist das Getreide wie das Einkorn auch nicht in den ganz alten Medizinbüchern zu finden. In den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts wird das Zweikorn sowohl bei Otto Brunfels als auch bei Leonhart Fuchs und Tabernaemontanus dem »Speltz«, also dem Dinkel, zugeordnet. Somit fehlt wie beim Einkorn eine explizite Beschreibung des Emmers. Mitunter wurde er als erfrischend und reinigend bezeichnet.

Pflanzenkunde

Emmer gehört zur Gattung der Weizenarten und zur Familie der Süßgräser (Poaceae). Es gibt Winter- und Sommerformen. Das Getreide wird jedoch vorzugsweise im Sommer angebaut, da die junge Saat frostempfindlich ist. Mit den längsten Halmen der Weizensorten erreicht er eine Höhe von bis zu 1½ Meter, weshalb seine Standfestigkeit eher gering ist. Er gedeiht gut auf mageren und trockenen Böden und gehört zu den Spelzgetreiden, seine Körner sind also von einer festen Hülle eingeschlossen. Diese schützt das wertvolle Korn vor schädlichen Umwelteinflüssen und sorgt gleichzeitig für eine längere Haltbarkeit. Durch seine hohe Spindelbrüchigkeit muss Emmer jedoch in der Vollreife rechtzeitig geerntet werden. Der Ertrag liegt mit etwa dreißig Dezitonnen pro Hektar weit unter dem des Weizens und im Vergleich zum Dinkel bei etwa 75 Prozent, was auch zum Rückgang des Anbaus führte und gleichzeitig den hohen Verkaufspreis erklärt.

An der Emmerähre wachsen aus jedem Absatz der Ährenspindel zwei Körner, daher der Volksname Zweikorn. Aus ihrer umhüllten Spelze läuft je eine dünne Granne von mehreren Zentimeter Länge aus. Emmerstroh ist dickwandig und fest und mit dem des Dinkels vergleichbar. Insgesamt ist Emmer ebenso anfällig für Braunrost und Mehltau wie Dinkel und Weizen, jedoch deutlich resistenter gegen Fusarien (Pilzbefall), die gesundheitsschädliche Mykotoxine entwickeln können. Sein Geschmack wird als herzhaft, kräftig und nussig eingestuft.

Inhaltsstoffe

Korn: Bis zu 60 % Kohlenhydrate, etwa 13 % Eiweiß, 2,5 % Fett, 1,6 % Faserstoffe, 2,4 % Mineralstoffe und Spurenelemente (Zink 5,9 mg, Magnesium 167 mg, Eisen 4,14 mg und Calcium 36,5 mg)

Der Proteinanteil ist etwas höher als beim Weizen, jedoch geringer als bei Dinkel und Einkorn, der Mineralstoffanteil entspricht ungefähr dem des Dinkels. Emmer hat bei Weitem nicht so hohe Gehalte an Beta-Carotin wie das Einkorn, jedoch immerhin noch doppelt so viel wie Weizen. Der Gehalt an Mineralstoffen liegt ebenfalls deutlich höher als der von Weizen. Dabei fallen insbesondere der hohe Zink- und Magnesium-Gehalt des Emmers auf.



Derzeit gilt das Urgetreide Emmer noch als Exot im Getreideanbau. Die biologische Vielfalt und ernährungsphysiologische Aspekte sprechen jedoch für das Spelzgetreide.

Heilwirkung und -anwendung

Emmergetreide ist eine wertvolle Quelle von bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen und weist hohe Gehalte an Zink und Magnesium auf. Deshalb kann es als »natürliches funktionelles Lebensmittel« bezeichnet werden.

Zink ist ein essenzielles, also lebensnotwendiges Spurenelement und Bestandteil von mehreren hundert Enzymen. Es ist an wesentlichen Stoffwechselvorgängen des Körpers beteiligt, an der zellulären Abwehr, der Knochenneubildung, Alkoholentgiftung der Leber und Regulierung des Blutzuckerspiegels. Zudem ist es ein Radikalfänger. Eine positive Eigenschaft ist die antioxidative Wirkung, die Alterungsprozesse der Haut, Muskeln und Sinnesorgane (vor allem Augen und Ohren) verlangsamen soll. Auch Wundheilungsprozesse werden in ihrer Heilungsgeschwindigkeit positiv beeinflusst. Ein Zinkmangel zeigt sich häufig bei chronischen Haut-, Leber-, Darm- und Nierenerkrankungen, Diabetes und verschiedenen Krebserkrankungen.

Magnesium ist neben Kalzium wichtigster Mineralstoff im Körper. Besonderen Einfluss hat Magnesium auf die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven. Deshalb macht sich ein Magnesiummangel häufig durch Muskelkrämpfe, vor allem in den Waden, aber auch durch Herzrhythmusstörungen bemerkbar. Da mehr als die Hälfte des im Körper vorkommenden Magnesiums in den Knochen gebunden ist, hat es auch eine große Bedeutung für die Knochenfestigkeit. Weiter ist es am Aufbau von Proteinen beteiligt

und gewährleistet ebenso wie Zink die Funktion mehrerer hundert Enzyme.

Einige alte Bauern wissen auch noch um die heilenden Eigenschaften des Emmerstrohs und des -spelzes. Das lange Emmerstroh wurde lange Zeit zur Matratzenherstellung verwendet, da es nicht oder sehr wenig saugfähig ist. Auf diesen Matratzen soll man hervorragend schlafen können. Emmerspelz lindert Kopf- und Zahnschmerzen ebenso wie Erkrankungen des Bewegungsapparates. Dies gilt vor allem für Beschwerden der Hüfte, des Knies, der Bandscheiben, anderer Gelenke und für rheumatische Erkrankungen. Die Anwendung erfolgt wie beim Dinkelspelz als Kissen.

Kulinarik

Emmerprodukte sind nicht so aromatisch wie Einkornprodukte, übertreffen aber die des Weizens. Trotz des hohen Klebergehalts hat er nur geringe Kleberqualitäten und verlangt daher etwas Geschick beim Verbacken. Die Backeigenschaften werden im Gegensatz zu denen des Einkorns als gut bewertet. Er eignet sich aufgrund seiner höheren Kornhärte und Glasigkeit besonders für die Verwendung als Graupen und Grütze sowie zur Herstellung von Pasta und anderen Teigwaren, aber auch für Grießsuppen. Außerdem ist er zur Herstellung von Hefegebäck, Kuchen, Mürbeteig und Waffeln tauglich. Für die Herstellung von Flocken ist Emmer wegen seines Hartweizencharakters nicht geeignet. Einige Biobäcker haben Emmerbrot in ihr Sortiment aufgenommen und das »Abfallprodukt«, die Emmerspelzen, finden neuerdings wieder Verwendung in der Spelzkissenherstellung. Auch die Bierbrauer nutzen das aromatische Getreide seit einigen Jahren wieder zur Bierherstellung. Das bernsteinfarbende Bier schmeckt leicht süffig und sehr fruchtigherb.



An der Emmerähre wachsen aus jedem Absatz der Ährenspindel zwei Körner, daher der Volksname Zweikorn.

Hinweise

Es gibt Hinweise darauf, dass für Menschen mit Getreideunverträglichkeit bzw. Weizenallergie die Urweizenarten Einkorn und Emmer eine Alternative zum herkömmlichen Brot-Weizen darstellen könnten. Nach dem derzeitigen Kenntnisstand lässt sich nicht eindeutig benennen, welche Proteinfraction zur Weizenallergie führt. Erfahrungen aus der Praxis berichten aber von einer guten Verträglichkeit von Emmer bei bekannter Allergie gegen Weizen oder Dinkel. Jedoch sollten Zöliakie-Patienten wegen des Glutengehalts auf den Genuss von Emmer verzichten.

Emmerstroh eignet sich übrigens wegen der geringen Saugfähigkeit als ideale Einstreu im Stall. Einige Landwirte schwören noch immer auf diese Einstreu, da die Erkrankungen des Viehs und damit verbundene Tierarztkosten geringer sind als bei heute gängigen Einstreuvarianten. Außerdem ist das Stroh als Dämm- und Isoliermaterial und mit Lehm vermischt im Hausbau geeignet. Ebenso wie das Stroh kann auch Emmerspels als Einstreu für den Hühnerstall genommen werden. Mit Kleie vermengt ist der Spels für die Gänse-, Schaf- und Pferdehaltung als Futter geeignet und mit gehäckselten Futterrüben gemischt als Rinderfutter.



Erbse, Gartenerbse

Pisum sativum

»Ich habe fast die ganze Nacht kein Auge zugetan! Gott weiß, was da im Bett gewesen ist? Ich habe auf etwas Hartem gelegen, so dass ich völlig braun und blau am ganzen Körper bin!«

Hans Christian Andersen, Die Prinzessin auf der Erbse

Mythologie, Wissenswertes

Die Prinzessin auf der Erbse gehört zu den Märchenklassikern. Dabei wandelt sich das grüne Gemüse vom profanen Beweismittel zum märchenhaften Symbol echter Liebe. Bei den germanischen Völkern dürfte die alte Kulturpflanze schon in vorchristlicher Zeit bekannt gewesen sein. Sie soll dem germanischen Gott Thor oder Donar (»der Donnerer«) geweiht gewesen sein, der eine Vorliebe für Erbsen hatte. Erbsen am Donnerstag (Donars-Tag) zu essen, hat noch heute in Schweden und Teilen Schwabens Tradition. Es soll Glück, Segen und Fruchtbarkeit ins Haus bringen. Wie andere reichlich wachsende Samen oder Früchte gilt auch die Erbse als Fruchtbarkeitssymbol. Deshalb servierte man lange Zeit Erbsen zu den Hochzeitsessen oder überschüttete die Braut mit Erbsen. Wenn sich dann der ersehnte Nachwuchs einstellte und die Wehen einsetzten, stellte man Erbsen ans Feuer. Sobald diese kochen, erfolgt die Geburt – so ging die alte Rede.

Nach der Ähnlichkeitsregel leitet auch die Sympthiemedizin die Wirksamkeit der Erbsen zum Vertreiben der ihnen ähnlichen Warzen ab. Die Warze wird dabei mit einer Erbse eingerieben, diese dann in ein Tüchlein gebunden und hinter sich geworfen.

Der Anbau der alten Gartenpflanze Erbse ist durch steinzeitliche Funde bereits für das frühe Neolithikum (etwa 7000 v. Chr.) im Vorderen Orient, dem »Fruchtbaren Halbmond«, belegt. Von dort aus gelangte sie über Griechenland und den Balkan nach Mitteleuropa. Noch im ausgehenden Mittelalter war die Erbse das am häufigsten gezogene Gartengemüse. Die Bedeutung der Hülsenfrüchte in der Ernährung rückte

seither zunehmend in den Hintergrund. Die meisten Menschen verbinden mit dem Wort »Hülsenfrucht« heute zuerst Blähungen. Ihr Potenzial erstreckt sich aber weit über den Ersatz für tierisches Eiweiß hinaus, sie hilft auch bei der Prävention und Behandlung von Krankheiten.



Erbsen am Donnerstag zu essen soll nach der Überlieferung Glück, Segen und Fruchtbarkeit ins Haus bringen.

Noch sehr junge Erbsenpflanze, die sich nach oben rankt.

Die Schweizer Volkskundler Eduard Hoffmann-Krayer und Hanns Bächtold-Stäubli haben noch einige Bräuche zum Säen der Erbsen überliefert: »Die Erbsen müssen gesät werden am Gründonnerstag, am Karfreitag, am Hiobstag, am Markustag (dann werden sie markig), am 100. Tag des Jahres – dann tragen sie die hundertfältige Frucht. Beim Erbsensäen soll man die ersten drei Handvoll als Windopfer gegen den Wind werfen« (2000).

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Arbeis, Ärbs, Ärps, Arbassen, Arfte, Arwken, Erschen, Ortjes

Die neuhochdeutsche Bezeichnung Erbse entwickelte sich aus dem mittelhochdeutschen *Arweiz* oder *Erweiz/Erbeiz*, das dem althochdeutschen Begriff *Araweiz* entlehnt ist.

Aus alten Kräuterbüchern

Hippokrates von Kos verglich die Erbsen mit der ägyptischen Bohne. Er behauptete, dass diese weniger blähen, aber stärker die Verdauung fördern (DIERBACH 2012). Dioskurides bemerkte eine harntreibende, milchbildende, aber auch blähende Wirkung. Er empfahl einen Umschlag bei Hodenschwellung und Warzen und zusammen mit Gerste einen Brei als Mittel gegen Krätze, Schorf, Flechten und Geschwüre.

Im frühen Mittelalter ist eine Erbsenart im »Capitulare« Karl des Großen erwähnt, bei der es sich allerdings nicht um die Gartenerbse, sondern um eine »maurische Erbsenart« handelt, die bis heute nicht eindeutig bestimmt ist. Hildegard von Bingen befand Erbsen als ein stärkendes Nahrungsmittel für Menschen warmer Natur, nicht aber für Kranke und Menschen kalter Natur, da sie zum einen keine Heilkraft habe, andererseits Mundschleim erzeuge.

Dass Erbsen das gebräuchlichste Gemüse des späten Mittelalters und der Renaissance waren, hat uns schon Lonicerus übermittelt. Er gebrauchte die Schoten und Blätter als Auflage bei entzündeten Gliedern und wiederholte in etwa die Aussagen Hildegard von Bingens. Als stärkende Nahrung sei die Erbsenbrühe eine gute Speise für Wöchnerinnen, die zugleich die Milchbildung fördert. Außerdem schrieb er: »Erbsenbrühlin bewegen die Geelsucht (Gelbsucht) / und lassen die angehende Wassersucht nicht aufkommen / etliche Tag genüst« (1679). Sein Weggefährte, der Mediziner Leonhart Fuchs, verglich die Wirkung der Erbsen mit denen der Bohnen, doch blähen sie nicht wie diese. Er wiederholte damit die Aussage des Gründervaters der modernen Medizin, Hippokrates.

Pflanzenkunde

Die Erbsenpflanze ist ein einjähriges Kraut, das zu den Leguminosen oder Hülsenfrüchtlern zählt. Sie gehört zur Pflanzenfamilie der Schmetterlingsblütler (Fabaceae). Von der eiweißreichen Hülsenfrucht gibt es heute mehr als 250 verschiedene Sorten, die sich in Größe, Form und Farbe voneinander unterscheiden. Wichtige Sortengruppen sind Zuckererbsen, Pal- und Markerbsen. Die Laubblätter bestehen aus ein bis drei Paar Blättchen an der Spindel, die in eine Ranke ausläuft. Die Stängel sind niederliegend oder kletternd und werden bis zu zwei Meter lang. Die Erbse bildet in der Regel eine dünne, tief in den Boden eindringende Hauptwurzel mit wenigen Nebenwurzeln. Die traubigen Blütenstände stehen in den Blattachseln. Die duftenden Blütenkelche werden bis zu 3½ Zentimeter lang, sind weiß, rosa oder lila mit dunkler Äderung und haben einen deutlich abgesetzten Flügel. Aus jeder Blüte entwickelt sich eine Erbsenhülse oder -schote mit bis zu zehn Samenkörnern, die unreif als Gemüseerbsen je nach Sorte vom Frühsommer bis Anfang Herbst geerntet werden.

Die Erbse bevorzugt ein warmes Frühjahr und einen angenehm kühlen Sommer. Besonders während der Blüte benötigt sie ausreichend Wasser, sonst bildet sie nur kleine Schoten aus. Erbsen schmecken süßlich erfrischend. Je kleiner sie sind, desto zarter ist der Geschmack. Ältere Früchte wandeln Fruchtzucker in Stärke um und

schmecken dann herb und mehlig.



»Erbeiß ist das gebräuchlichste Gemüß oder Geköchel in unseren Küchen, seynd mancherley von Farben, Größe und Gestalt, zam und wild« schrieb Lonicerus im 17. Jahrhundert.

Inhaltsstoffe

Gartenerbse frisch: 75 g Wasser, 12,3 g Kohlenhydrate (Stärke, Saccharose), 6,6 g Eiweiß mit Lektinen, 4,3 g Ballaststoffe, 0,5 g Fett, 0,9 g Mineralien (Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Chlorid, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Fluorid), 0,3 g organische Säuren, Provitamin A, Carotinoide (Lutein und Zeaxanthin), Vitamin B, C, E und K, Saponine, Phytosterine, Spuren von cyanogenen Glykosiden, Phytinsäure, Purine, Tannine in den Schalen

Heilwirkung und -anwendung

Die wertgebende Komponente aller Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und der Erbse ist der hohe Eiweißanteil. Das macht sie nicht nur für Vegetarier zu einem kostengünstigen und vollwertigen Proteinlieferanten. Allerdings ist die biologische Wertigkeit des Eiweißes nicht ganz so hoch wie bei der tierischen Alternative Fleisch. Einen weiteren hoch geschätzten Anteil liefern die Kohlenhydrate und große Mengen resistenter Stärken, die eine ähnliche Wirkung wie Ballaststoffe entfalten und gleichzeitig für einen langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels sorgen. Damit sind Hülsenfrüchte auch zur Ernährung bei Diabetes mellitus geeignet.

Übergewicht mit den häufigen Folgen wie erhöhtem Blutdruck, Arteriosklerose, erhöhten Blutfettwerten, Arthrose oder Diabetes mellitus sind ein zunehmendes Problem der Bevölkerung in den Industrieländern. Da der Sättigungsfaktor einen Einfluss auf die zugeführte Energiemenge hat, können Hülsenfrüchte wie die Erbse langfristig das Körpergewicht positiv beeinflussen.

Die Stärke wird teilweise von den Darmbakterien fermentiert, wodurch Flatulenzen entstehen können. Die Bakterien ermöglichen aber auch die Aufnahme von Mineralien,

durch das Quellvermögen erhöht sich die Stuhlmenge und es verkürzt sich die Passagezeit. Der regelmäßige Verzehr von Hülsenfrüchten führt zudem zu einer Senkung von LDL- und Gesamt-Cholesterin. Erhöhte Cholesterinwerte sind ein Hauptgrund für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Dabei kann jede Senkung des LDL-Cholesterins um jeweils ein Prozent das Sterblichkeitsrisiko reduzieren (SCHULZ 2011).

Bei der zunehmenden Zahl der Krebspatienten ist auch festzuhalten, dass Hülsenfrüchte als ein Teil der Prävention durch Ernährung angesehen werden müssen, da die antikanzerogene Wirkung von Ballaststoffen, Phytosterinen, Saponinen, Spurenelementen und Vitaminen bekannt ist. Neuere Studien deuten darauf hin, dass Peptide aus Erbsensamen vor Neu- oder Reinfektionen mit dem häufig vorkommenden Magenkeim *Helicobakter pylori* schützen (SCHULZ 2011), der zu etwa 75 Prozent Ursache von Magengeschwüren ist.

Erbsen haben einen besonders hohen Gehalt an beiden Lichtschutzfaktoren Lutein und Zeaxanthin und gelten als Schutz vor einer altersbezogenen Makuladegeneration (AMD). Die schützende Wirkung in der Retina des Auges kann auf zweifache Weise erfolgen: Zum einen binden beide Substanzen freie Radikale und reduzieren auf diese Weise den oxidativen Stress (Wirkung als Antioxidantien), zum anderen absorbieren sie energiereiche Wellenlängen im blauen Spektralbereich und verhindern so photochemische Schäden.

Die Volksmedizin bedient sich der Erbsen seit jeher auch als Heilmittel. Ein feucht-warmer Erbsenbrei hat sich als Umschlag bewährt bei entzündeten Wunden, gegen Ausschlag, Zahnschmerzen, Hühneraugen, Warzen und Gelbsucht. Bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, leichten Verbrennungen, Insektenstichen, stumpfen Verletzungen und Quetschungen bringt ein gekühltes Erbsenkissen schnelle Linderung der Beschwerden.

Kulinarik

Aus der Klostermedizin ist folgender Spruch überliefert: »Die Erbsen mit den Schalen machen dem Darne Qualen; wenn man sie schälen tut, so sind sie ziemlich gut.« Zum Schälen eignen sich besonders die glatten Paloder Schalerbsen. Generell kann man Erbsen gut zu sämigen Erbsensuppen, als Erbsenpüree oder zu deftigen Eintöpfen verarbeiten. Die kleineren Erbsen sind eher süßlich und zart.

Um die intensiv grüne Farbe zu behalten, sollten Erbsen sofort nach dem Blanchieren in Eiswasser getaucht werden. Frische Erbsen lassen sich nur etwa drei bis vier Tage im Kühlschrank lagern. Sie eignen sich besonders gut zum Einfrieren. Will man die Erbsen trocknen, lässt man die Pflanzen voll ausreifen. Die dann aus den Hülsen gelösten Erbsen auf Packpapier noch etwa eine Woche nachtrocknen lassen, bis sie vollkommen hart sind. Vor der Verwertung sollten sie etwa zwölf Stunden eingeweicht werden.

Heilrezepte

Kältesäckchen als Auflage zur Kühlung bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen, leichten Verbrennungen, stumpfen Verletzungen, Insektenstichen: Ein Stoffsäckchen etwa zur Hälfte mit Trockenerbsen füllen und einige Stunden im Gefrierschrank durchkühlen lassen. Auf die betroffene Stelle auflegen. Eventuell ein zweites Säckchen im Gefrierschrank zum Wechseln bereithalten.

Feucht-warmer Erbsenbrei als Umschlag bei entzündeten Wunden, Zahnschmerzen, Hühneraugen, Warzen und Gelbsucht: 200 g Erbsen über Nacht in etwa 200 ml Wasser einweichen. Das Ganze am folgenden Tag so lange kochen, bis eine breiige Konsistenz entsteht. Den abgekühlten, aber noch warmen Brei fingerdick auf die schmerzende Hautstelle oder den Oberbauch auflegen.

Hinweise

Wegen des relativ hohen Puringehalts gelten Erbsen als ungeeignetes Nahrungsmittel für Patienten mit Hyperurikämie (Gicht). Bei empfindlichen Menschen können Erbsen Blähungen hervorrufen.



Erdbeere

Fragaria x ananassa und Fragaria vesca

»Walderdbeeren müsst ihr ohne Zucker, ohne Zimt genießen, Nicht den Essig der Zitrone, Nicht Burgunder daran gießen. Lasst sie in der süßen Schale Roter Lippen halb zerdrücken, Um sie dann zum zweiten Male Noch mit einem Kuss zu pflücken!«
Hermann von Gilm

Mythologie, Wissenswertes

Als »Königin des Beerenobstes« wird sie manchmal bezeichnet. Rot wie die Liebe, süß wie die Sünde – um die Erdbeere ranken sich viele Mythen. Die Volkslegende erzählt, dass die Gottesmutter Maria einmal im Jahr zur Erde herabsteigt, um dort Erdbeeren für die verstorbenen Kinder zu sammeln, die nun im Paradies leben. Für einige Regionen wie die Oberpfalz, Böhmen und Schlesien ist überliefert, dass eine Frau, der ein Kind verstorben ist, vor Johanni keine Erdbeeren essen solle, denn am Johannistag kommt die Gottesmutter selbst, um die Erdbeeren zu pflücken oder sie führt die Kinderseelen auf eine Erdbeerwiese.



Im Frühling zeigen sich die fünf reinweißen Kronblätter der Blüten und lassen gleich an ein Rosengewächs

denken.



Dreifältige, leicht glänzende, zart gerippte Blätter – hierbei kann es sich nur um Erdbeeren handeln.



Deutlich zu erkennen: Die Samen bzw. Nüsschen liegen an der Fruchtoberfläche.

Erdbeeren galten bei Dichtern als Sinnbild der erotischen Liebe und bei Moralisten als Symbol unzüchtiger Gedanken. Auf Hieronymus Boschs Darstellung »Der Garten der Lüste« aus dem Jahr 1500 sind überdimensionale Früchte, vornehmlich Erdbeeren, Kirschen, Himbeeren und Brombeeren platziert, als Zeichen der Lebensfülle und der Erotik. Im Volksglauben galten Erdbeeren schon immer als Ausdruck von Sinnlichkeit, Verlockung und Sünde. Eine Assoziation zur weiblichen Brustwarze ist im Volksnamen »Brüstlein« manifestiert. Walderdbeeren wurden schon in der jüngeren Steinzeit vom Menschen gesammelt, wie archäologische Funde von Schweizer Pfahlbauten belegen. Heimisch sind die Erdbeeren in Europa und den gemäßigten Zonen Asiens. In Kultur gingen sie erst Mitte des 14. Jahrhunderts, als Gärtner die Walderdbeeren in die königlichen Gärten des Louvre in Paris verpflanzten.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Breslingbeere, Brüstlein, Darmkraut, Erbel, Erbern, Hafelsbeere,

Hügelerdbeere, Knickbeere, Kriecherbeere, Rotbeere, Rorbeere, Rote Beere

Die deutsche Bezeichnung Erdbeere beschreibt den bodennahen Wuchs der roten Früchte. Carl von Linné gab der Erdbeere den noch heute gültigen Namen *Fragaria vesca* (*vescus* heißt »essbar«); er soll durch eine Erdbeerkur von der Gicht geheilt worden sein. Der Gattungsname *Fagaria* leitet sich wahrscheinlich vom lateinischen *fragare*, »duftend«, ab, sodass man den botanischen Namen mit »essbarer Duft« übersetzen könnte. Bereits in der Antike wurde die Erdbeere *fraga* oder *fragum* genannt.

Aus alten Kräuterbüchern

Obwohl die alten Gelehrten Dioskurides und Plinius fast jeder Pflanze eine Heilwirkung zuschrieben, wussten sie über die Erdbeeren so gut wie nichts zu berichten. Hildegard von Bingen zählte sie zu den sogenannten Küchengiften. »Die Erdbeeren verursachen einen Schleim im Menschen und sie taugen weder für Gesunde noch für Kranke zum Essen, weil sie nahe an der Erde und in fauliger Luft wachsen.«

Erst im 16. Jahrhundert befassten sich die Ärzte und Botaniker näher mit der Heilwirkung der Erdbeere. Tabernaemontanus beschrieb in seinem Kräuterbuch die Erdbeere auf fünf Seiten; unter anderem die Verwendung bei Milz- und Leberleiden, Nieren- und Blasenleiden, Durchfall; äußerlich bei Biss- und Stichwunden, Feigwarzen und die noch heute bekannten Indikationen bei Mund- und Rachenerkrankungen.

Leonhart Fuchs (1543) führte dazu in seinem »New Kreuterbuch« aus dem Jahr 1543 im »Cap. CCCXXIX« Indikationen an, die noch heute gültig sind: »Das Erdtbeerkraut zerstoßen unnd übergelegt / heylet die wunden. Gesotten unnd getruncken / stellt es den bauchfluß (Durchfall). Die brüe darvon im mund gehalten / bekreffiget unnd befestiget das zanfleysch / heylet die mundfeule / und vertreibt den bösen geschmack des Mundes (...) Die Erdtbeer aber leschen den durst / und seind dem hitzigen unnd Cholerischen magen dienstlich.«

Pflanzenkunde

Die mehrjährige, sommergrüne Rosettenstauden wird im Garten bis zu 20 Zentimeter hoch, im Wald nur etwa 15. Erdbeeren bilden lange, am Boden kriechende Ausläufer, die der Vermehrung dienen. Ihre unterirdischen Pflanzenteile überdauern den Winter, während die oberirdisch wachsenden Bestandteile wie Blätter, Blüten und Ausläufer jedes Jahr neu gebildet werden. Die fünf reinweißen Kronblätter der Blüten zeigen sich im Mai und Juni und lassen an ein Rosengewächs (Rosaceae) denken. Die dreifältigen, leicht glänzenden, zart gerippten Erdbeerblätter mit dem grob gezähnten Blattrand haben einen deutlichen Wiedererkennungswert. Anders als bei anderen Früchten liegen die Samen bzw. die Nüsschen – so ist die korrekte botanische Bezeichnung – der Erdbeeren an der Fruchtoberfläche. Botanisch zählen Erdbeeren nicht zu den Beerenfrüchten, da ihr Fruchtfleisch aus dem Blütenboden und nicht aus Fruchtblättern gebildet wird,

sondern zu den Schein- und Sammelfrüchten. Die Beeren, die heute in den Gärten und auf Plantagen wachsen, sind primär keine Kulturformen der Walderdbeeren, sondern eine Kreuzung zwischen der chilenischen Riesenerdbeere (*Fragaria chiloensis*) und der Scharlach-Erdbeere (*Fragaria virginiana*), die beide auf dem amerikanischen Kontinent beheimatet sind. Im weiteren Verlauf wurde auch die Walderdbeere mit eingekreuzt.

Walderdbeeren sind mindestens zwei Größen kleiner als Gartenerdbeeren. Dafür ist ihr Aroma intensiver. Sie wachsen gern an Waldrändern und auf Lichtungen. In sonnigen Lagen und mäßig feuchten Böden kann man sie auch im Garten auspflanzen. Der Geruch der Blätter ist leicht heuartig, der Geschmack schwach bitter, auch etwas zusammenziehend und schleimig.

Inhaltsstoffe

Früchte Kulturerdbeeren: Circa 89 g Wasser, 5,5 g Kohlenhydrate (Fructose, Glucose), 1,6 g Ballaststoffe, 0,8 g Eiweiß, 0,4 g Fett, Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer), Carotinoide, Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure), C, E und K, organische Säuren (Zitronensäure, Apfelsäure, Salicylsäure), Flavonoide (Anthocyane), Pektin, Ellagsäure

Früchte Walderdbeeren: Circa 84,5 g Wasser, etwas weniger Zucker als Kulturerdbeeren, Vitamin C, Flavonoide (Anthocyane), Pektin, Mineralstoffe und Spurenelemente

Blätter Walderdbeeren: Bis 10 % Gerbstoffe (Ellagttannine), Phenolcarbonsäuren (Kaffeensäure, Salicylsäure), Flavonoide (Quercitrin, Rutosid), etwas ätherisches Öl, Vitamin C

Heilwirkung und -anwendung

Unsere Garten- und Walderdbeeren sind ein ausgesprochen gesundes Genussobst, wobei die Walderdbeeren die größere Heilkraft haben. Sie kühlen den Körper etwas, sind ein klassisches Obst der warmen Jahreszeit und unterstützen fiebersenkende Maßnahmen. Die leuchtend roten Früchte haben einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen und sind reich an Fruchtsäuren und Vitaminen (Provitamin A, B1, B2, C). Sie entgiften den Darm, kräftigen das Immunsystem und den Stoffwechsel, wirken entwässernd, durch den Gehalt an Eisen und Folsäure blutbildend und sie fördern das Zellwachstum. Erdbeeren sind leicht verdaulich und werden wegen ihrer appetitlich roten Farbe und dem angenehmen Duft meist auch dann noch von kleinen und großen Patienten gern genommen, wenn sie sonst alle anderen Speisen ablehnen.



Walderdbeeren sind viel kleiner als Gartenerdbeeren, schmecken aber besonders aromatisch.

Eine Erdbeerkur zur Behandlung der Gicht wurde nicht nur von Carl von Linné gepriesen, sie fand auch viele Nachahmer. Bei Verstopfung, Hämorrhoiden, venösen Stauungen, Gelenkrheumatismus, Nierenleiden, erhöhtem Blutdruck und Erkrankungen der Leber hat diese Anwendung eine lange Tradition. Wegen des hohen Gehalts an Eisen und der basischen Mineralien ist die Erdbeere besonders zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts geeignet. Ein frisch gepresster Erdbeersaft ist besonders gut zur Durchspülung der Harnorgane.

Erdbeeren liefern auffallend viel Mangan, das zum einen als Antioxidans wirkt, aber auch zum Aufbau des Bindegewebes und Knorpels wichtig ist und als Aktivitätsmodulator von Neurotransmittern eine Rolle bei der Nervenimpulsübertragung spielt. Weiter steigert es die Verwertbarkeit von Vitamin B1, aktiviert eine Reihe von Enzymen und unterstützt zusammen mit Vitamin K die Blutgerinnung. Ein weiterer wichtiger Wirkstoff ist die Salicylsäure, die schmerzstillend, fiebersenkend, hornhautauflösend und entzündungshemmend wirkt.

Im Fokus der Wissenschaft stehen die krebshemmenden Eigenschaften der Phenolsäuren und der Ellagsäure, die in den Erdbeeren vor allem im Fruchtfleisch vorkommt. Unter Laborbedingungen konnte das Wachstum von Tumorzellen gehemmt werden: Als Tiere etwa fünf Prozent Erdbeeranteil ins Futter bekamen, führte dies zu einem erheblichen Rückgang von Speiseröhrentumoren und auch die Gefäßversorgung von Tumoren wurde durch die Ellagsäure stark gehemmt.

Die frischen Erdbeerblätter um die Sommersonnenwendzeit gepflückt sind sehr heilkräftig. Die Blätter gelten wegen ihres Gehalts an Gerbstoffen als mild adstringierend und werden vorzugsweise bei leichten Durchfällen, insbesondere bei Kindern, verwendet. Harntreibend, leber- und blutreinigend und nervenberuhigend sind weitere Wirkungen aus Beobachtungen der Erfahrungsheilkunde. Zur äußeren Anwendung, das heißt zum Spülen und Gurgeln, eignen sich die gerbstoffreichen Blätter bei Mund- und Zahnfleischerkrankungen und Zahnfleischbluten.

Die frischen Früchte der Walderdbeere sind Ausgangsmaterial für das Homöopathikum *Fragaria vesca*, das bei Nesselsucht und der sogenannten Erdbeeranaphylaxie – einer allergischen Hautreaktion, die nach dem Verzehr von Erdbeeren auftritt – bis zum Eintreffen des Notarztes in hoher Potenz gegeben wird. Ein Mangel der Milchsekretion, Verdauungsschwäche und Durchblutungsstörungen sind weitere Indikationen. Eine geschwollene »Erdbeerzunge« ist Hinweis auf dieses Mittel.

Kulinarik

Die Erdbeeren leiten je nach Sorte und Klima ab Juni den kulinarischen Reigen der heimischen Obstsorten ein. Frisch gezupft sind sie am schmackhaftesten. Die häufigste Einmachvariante dürfte die Erdbeermarmelade sein, die selbstgemacht am besten schmeckt. Erdbeerkuchen und -torten munden vor allem in der Saison und vorzugsweise mit Sahne. Erdbeereis und Erdbeerpüree sind nur einige der Dessertvarianten. Als Likör, Wein, Saft oder Erdbeeressig kann man sich das Aroma für den Winter aufheben. In Sekt oder Bowle »ertränkte« Beeren sollen als Aphrodisiakum wirken – was aber möglicherweise auch auf die Wirkung des Sekts zurückzuführen ist.

Zum Konservieren ist das Einfrieren nur suboptimal, da die Beeren nach dem Auftauen matschen. Getrocknete Erdbeeren sind eine gesunde und schmackhafte Zwischenmahlzeit, die man mit etwas Geschick auch selbst herstellen kann: Große Früchte in Stücke schneiden, kleinere halbieren, auf ein Kuchenblech mit Backpapier legen, wahlweise bei 50 Grad im Backofen, Dörrautomaten oder an heißen Sommertagen im Freien über mehrere Stunden bzw. Tage trocknen.

Da die Früchte nicht nachreifen, sollte man sie immer rot und reif kaufen oder ernten. Sie sind sehr druckempfindlich, verderben schnell und sollten selbst im Kühlschrank nicht länger als zwei Tage aufbewahrt werden. Vor allem ausländische Kulturerdbeeren aus dem konventionellen Anbau sind häufig mit Pestizidrückständen belastet.

Walderdbeerblätter lassen sich vorzugsweise zur Sommersonnenwendzeit selbst gut sammeln und an einem schattigen Platz trocknen. Geschnitten oder zwischen den Fingern zerrieben halten die Trockenerdbeeren in einem dunklen Gefäß bis zur nächsten Ernte.

Heilrezepte

Walderdbeerblätter-Aufguss zur Behandlung von Durchfällen, Harnwegs- und

Lebererkrankungen, Steinleiden, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut: 1 TL geschnittene Erdbeerblätter (Fragariae Folium) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und bedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Vor der Anwendung durch ein Teesieb geben. Drei- bis viermal täglich zwischen den Mahlzeiten 1 Tasse frisch zubereiteten Erdbeerblätter-Tee trinken bzw. als Gurgellösung verwenden.

Aufguss aus frischen Erdbeerblättern: 1 Handvoll Blätter mit 500 ml Wasser etwa 30 Minuten am Sieden halten und auf etwa die Hälfte einkochen, dann heiß durch ein Sieb geben. Bei Durchfällen 1 TL alle 3 bis 4 Stunden einnehmen. Bei Entzündungen des Hals- und Rachenraums als Gurgelmittel verwenden, bei Hämorrhoiden als Sitzbad.

Erdbeerkur zur Verdauungsförderung, Behandlung der Gicht, bei venösen Stauungen, Rheuma und erhöhtem Blutdruck: Über acht Tage dreimal täglich 125 g frische Erdbeeren essen, nach Belieben mit etwas Haferflocken andicken. Zusätzlich zur Schonkost je nach Grunderkrankung essen.

Handelspräparate

Erdbeerblätter, Fragariae Folium (Apotheke)

Anthroposophische Arzneimittel und Homöopathie Anaemodoron® Dilution (Weleda) zur Anregung der Eisenverwertung bei anämischen Zuständen mit Erschöpfungszuständen

Hepatodoron® (Weleda) zur Anregung der Lebertätigkeit

Vitis comp. (Weleda) zur Anregung des Leberstoffwechsels, besonders als Zusatzbehandlung bei bösartigen Erkrankungen

Nervennahrung (Wala) zur Anregung des Aufbaustoffwechsels im Nervensystem

Urtinktur: Fragaria Vesca (DHU) Globuli, Dilutionen (DHU, Spagyros)

Hinweise

Eine echte Erdbeerallergie scheint nach Aussage der Autoren von »Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen« relativ selten zu sein (JÄGER et al. 2008). Häufiger sind sogenannte Pseudo-Allergien, bei denen es zur Freisetzung von Histaminen kommt, die Asthma oder Nesselsucht verursachen können. Bei einer bekannten Allergie bestehen Gegenanzeigen für die phytotherapeutische Anwendung, die Urtinktur und die erste Dezimalverdünnung.

Von den Erdbeerzubereitungen sind keine Nebenwirkungen oder Gegenanzeigen bekannt. Bei länger als drei Tagen andauerndem Durchfall und erheblichen Flüssigkeitsverlusten sollte medizinischer Rat eingeholt werden. Die Anwendung der gerbstoffreichen Blätter sollte nicht bei Verstopfung erfolgen.



Fenchel

Foeniculum vulgaris

»Dem Fieber und dem Gift kann Fenchel widerstehen, Er macht den Magen rein, und dient recht hell zu sehen.«

Johann Weinmann

Mythologie, Wissenswertes

In der griechischen Mythologie stahl Prometheus den Göttern das Feuer vom Olymp, obwohl Zeus es den sterblichen Menschen versagt hatte. Zu seinem Transport benutzte Prometheus eine Fackel aus dem Stängel des Riesenfenchels, dessen Mark durch Feuer zu glühen beginnt und auch bei Wind nicht erlischt. Die Pflanze soll symbolisch Licht und Himmelsfeuer vermitteln. Die Griechen sahen eine Verbindung zu den Augen, und die Verwendung bei Augenerkrankungen ist noch heute üblich.

Fenchel gehört zu den Klassikern der Kräuterheilkunde und der Klostermedizin und wurde schon etwa 3000 v. Chr. von den Babyloniern, aber auch von den Griechen und Römern als Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze angebaut. Er gelangte erst im Mittelalter nach Nordeuropa. Als Wildform gilt der Pfeffer- oder Eselsfenchel, aus dem schon vor Jahrhunderten mehrere Varietäten gezüchtet wurden, wie der Gemüse- oder Knollenfenchel (*Foeniculum vulgaris* ssp. *vulgare* var. *azoricum*), der Süß- oder Gewürzfenchel (*Foeniculum vulgaris* ssp. *vulgare* var. *dulce*) und der Wilde Fenchel oder Bitterfenchel (*Foeniculum vulgaris* ssp. *vulgare* var. *vulgare*).

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen Gemüsefenchel: Dickfenchel, Felsknolle, Femis, Fenis, Fenkel, Fennekel, Fenkool, Fennich, Gartenfenchel, Gewürzfenchel, Knollenfenchel, Sandknolle, Zwiebelfenchel

Volksnamen Früchte: Brotanis, Brotsamen, Brotwürzkörner, Frauenfenchel, Kinderfenchel

Der Gattungsname *Foeniculum* ist die Verkleinerungsform von lateinisch *fenum*, »Heu«, wegen der schmalen, beim Welken und Vertrocknen heuartig aussehenden Blattzipfel. Möglich ist auch, dass der Fenchel die Griechen an den Heuduft erinnerte. Das deutsche Wort Fenchel (althochdeutsch *fenahhal*) ist aus dem lateinischen *foeniculum* entlehnt.

Aus alten Kräuterbüchern

Griechische Autoren beschrieben den Fenchel recht häufig. Dioskurides wusste bereits um die milchfördernden Eigenschaften bei stillenden Frauen. Er empfahl eine Abkochung des Blütenstängels als Trank für Nieren- und Blasenleiden und die Wurzel mit Honig nach Bisswunden des »tollen Hundes« aufgelegt. Plinius der Ältere lobte ihn in seiner »Naturalis Historia« als gutes Gewürz für nahezu alle Speisen und als Arzneimittel bei erschlafftem Magen, Brechreiz, Lungen- und Leberleiden.



Die zart gefiederte Fenchelknolle gehört zu den ästhetischsten Pflanzen auf dem Feld.

Die Indikation Augenleiden findet sich in fast allen historischen Literaturquellen: Bei Plinius, um die »trüben Augen« zu heilen, bei Hildegard von Bingen, die die Wirksamkeit des Saftes bei Sehschwäche hervorhob, bei Odo Magdunensis und bei Walahfrid Strabo, der den Samen nutzte, »wenn ein Schatten die Augen befällt«, und allen Renaissancebotanikern.

Fenchel gehörte zu den Universalheilmitteln der Hildegard von Bingen. Im Gegensatz

zu den meisten Kräuterkundigen verwendete sie nicht nur die Früchte, sondern auch die Gemüseknolle. Diese mache den Menschen fröhlich und vermittele eine angenehme Wärme, guten Schweiß und verursache eine gute Verdauung, so die Äbtissin. Früchte und Knollen unterdrücken auch den üblen Mundgeruch.

Allen Renaissancebotanikern war die Heilwirkung des Fenchels gut bekannt. Allein Tabernaemontanus beschrieb auf dreizehn Seiten die Heilanzwendung des Doldenblütlers, die Indikationen reichen von Erkältungskrankheiten und Heiserkeit über Nachtblindheit, Schwindel, Schmerzen in der Brust, Magen-Darm-Beschwerden, Nieren- und Steinleiden, Fieber, Vergiftungen bis zu den bereits erwähnten Augenerkrankungen.

Pflanzenkunde

Als Heimat des Fenchels gilt das Mittelmeergebiet. Heute ist die wärmeliebende Pflanze in fast ganz Europa, Kleinasien und Mittelasien, Nord- und Südafrika, Nordamerika und Neuseeland eingebürgert.

Als Mitglied der Pflanzenfamilie der Doldenblütler (Apiaceen) entwickelt die sehr aromatisch riechende, ein- bis mehrjährige Pflanze kleine gelbe Blütendolden, die aus maximal 25 einzelnen Blüten bestehen. Nach der Blüte reifen diese zu Schließfrüchten. Diese sind länglich, gerillt und vier bis zehn Millimeter lang. Blütezeit ist von Juli bis Oktober, die Samenreife beginnt ab September und endet Ende Oktober. Die doppelt gefiederten Blätter ähneln denen des Dills, sind bläulich-grün und fadendünn und stehen an einem aufrechten, hohlen und längs gestreiften Stängel, der bis zu 2½ Meter Höhe erreicht.

Fenchel stellt wenig Ansprüche an die Bodenqualität, jedoch auf zu alkalischen und trockenen Böden gedeiht er nicht. Die gerippten Blätter des Gemüsefenchels sind an der Blattscheide, der Basis, fleischig verdickt und bilden eine bis 15 Zentimeter hohe zwiebelartige Knolle, die als Speicherorgan dient. Die Aussaat der einjährigen Sorten sollte ab Mitte März erfolgen, um sie dann ab dem Spätsommer bis Herbst ernten zu können. Da Gemüsefenchel selbstunverträglich ist, sollte innerhalb von drei Jahren maximal eine Doldengewächseart auf der gleichen Parzelle angebaut werden.

Der Geschmack des Bitterfenchels ist zunächst süßlich, später fast bitter-brennend. Der Süßfenchel schmeckt anisartig würzig und riecht mild-süßlich. Für medizinische Zwecke werden in den Apotheken vorwiegend die Samen des Bitterfenchels angeboten. Der Geruch der Samen ist aromatisch, etwas anisartig und süßlich würzig.

Inhaltsstoffe

Fenchelknolle: 86 g Wasser, etwa 6 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 1,4 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 1 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Natrium, Magnesium, Zink), die Vitamine A, B (B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure), Vitamin C und E,

ätherische Öle

Bitterfenchelfrüchte: 2 bis 8 % ätherisches Öl (davon 50 bis 75 % trans-Anethol, 12 bis 25 % Fenchon, 2 bis 8 %, Estragol, Pinen, Limonen), 10 bis 20 % fettes Öl mit bis zu 70 % Petroselinensäure und etwa 15 % Linolsäure, 20 % Proteine, Phenolcarbonsäuren, Cumarine und Flavonoide

Süßfenchelfrüchte: 1,5 bis 3 % ätherisches Öl (davon 80 bis 95 % trans-Anethol, 1 % Fenchon, Estragol), 20 % fettes Öl, etwa 30 % Proteine, Kohlenhydrate, Phenolcarbonsäuren, Cumarine und Flavonoide

Heilwirkung und -anwendung

Der etwas scharfe Geschmack des Fenchels sorgt für eine gute Durchblutung aller Organe und eine angenehme Wärme, sodass er vor allem bei Krankheiten nützlich ist, die durch Kälte verursacht wurden. Fenchelgemüse ist reich an Ballaststoffen, entwässert, entkrampft, bindet Giftstoffe im Darm, senkt den Cholesterinspiegel und wirkt vor allem roh als Salat gegen die sogenannten Wohlstandskrankheiten.

Die Fenchelfrüchte und das Fenchelöl sind von der Kommission E positiv zur Behandlung von dyspeptischen Beschwerden wie leichte, krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl, Blähungen und Katarrhe der oberen Luftwege bewertet worden.



Die kleinen gelben Blüten stehen an einer Doppeldolde. Die bläulich-grünen und fadendünnen Blätter ähneln denen des Dills.

Fenchel zählt zu den großen eröffnenden Heilpflanzen und regt die Drüsentätigkeit an. Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen der Früchte wirkt galleanregend und steigert den Gallefluss. Er wirkt damit verdauungsfördernd und blähungswidrig. Auch werden die Magenbewegung und die Sekretion der Magensäfte durch Fenchel erhöht. In kleinen Gaben bewirkt Fenchelöl die Steigerung der Darmbewegung, wogegen es in hoher Konzentration entspannend wirkt. Durch seine spasmolytische Wirkung wirkt Fenchel bei Reizdarm und Darmkoliken.

Als mildes Expektorans ist Fenchel vor allem in der Kinderpraxis beliebt. Eine Teezubereitung aus Fenchelsamen beschleunigt an den Schleimhäuten der Atemwege den Schlag der Flimmerepithelien und wirkt schleimlösend und auswerfend bei Erkrankungen wie Reizhusten und Bronchitis. Die krampflösende Wirkung des Fenchels kommt bei Babys noch besser zum Tragen, wenn man statt der Teezubereitung das verdünnte ätherische Fenchelöl äußerlich verwendet und mit einer kreisenden Massage auf den Bauch aufträgt.

Frauen ist das zart gefiederte Gewächs gleich von dreierlei Nutzen. Zum einen kurbelt es die Milchdrüsensekretion an. Zusätzlich gehen die krampflösenden Inhaltsstoffe der Teezubereitung beim Stillen auf das Kind über und sorgen für Wohlbefinden und ruhige Stunden. In experimentellen Studien wurde für den Süßfenchel zudem eine östrogene Wirkung dokumentiert. Die in dieser Art wirksamen Substanzen harmonisieren den weiblichen Zyklus, und die spasmolytischen Eigenschaften lindern krampfartige Menstruationsschmerzen.

Wie alle ätherischen Öle wirkt auch das Fenchelöl antimikrobiell und die fetten Öle der Fenchelfrüchte zeigen eine antioxidative Schutzwirkung. Auch wird über blutdrucksenkende Effekte der Fenchelfrüchte berichtet und einige experimentelle Studien deuten auf eine krebshemmende Wirkung von Anethol hin, das Bestandteil des ätherischen Öls im Fenchel ist (TEUSCHER 2003).

Äußerlich angewendet ist Fenchelöl Bestandteil antirheumatischer Einreibungen. In Verbindung mit Majoranöl bewirkt Fenchelöl besonders bei Gesichtsneuralgien eine angenehme Durchwärmung und gute Durchblutung und eine weitgehende Linderung der Schmerzen.

Die Teezubereitung bzw. die 10-prozentige wässrige Lösung der Tinktur wird in der Volksmedizin seit Beginn der Aufzeichnungen auch zur Augenspülung bei Sehstörungen, schmerzenden Augen und Bindehautentzündung verwendet.

Kulinarik

Gemüsefenchel isst man roh geschnitten oder geraspelt als Salat oder kocht ihn als Gemüsebeilage. Die Knollen, ganz oder halbiert, werden weichgekocht oder gratiniert und ergeben eine schmackhafte Gemüsemahlzeit mit dem typisch anisartigen Aroma. In der Mittelmeerküche wird der Gemüsefenchel gern als Zutat in Aufläufen, Risotto oder als Antipasti gegessen.

Die Fenchelblätter werden wie Dill zum Würzen von Fisch, Suppen, Eintöpfen und Mayonnaisen oder Remouladen verwendet. Um einen Vorrat anzulegen, können sie im Gefrierfach tiefgekühlt, in Olivenöl oder Essig eingelegt oder getrocknet und dann vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahrt werden.

Fenchelfrüchte sollten erst unmittelbar vor der Verwendung in einem Mörser gequetscht werden. Sie werden ähnlich wie Kümmel zum Würzen von Brot, Saucen, Fisch, Fleisch, Suppen oder Eintöpfen verwendet. Als Einmachgewürz waren sie

bereits unseren Großmüttern bekannt, sie gaben sie beim Einlegen von Gurken, Kürbis, Sauerkraut und Hering hinzu.

Heilrezepte

In der Naturheilkunde werden zwei Unterarten des Fenchels verwendet: Bitterfenchel und Süßfenchel. Aus den Quellen wird nicht immer deutlich, welche Unterart gemeint ist, was aber aufgrund der Ähnlichkeit der Inhaltsstoffe nicht von großer Bedeutung ist.

Teeaufguss als schleimlösendes Mittel bei Erkrankungen der oberen Atemwege, bei Blähungen und Völlegefühl: 2 bis 5 g (1 TL entspricht etwa 2½ g) Fenchelsamen (Foeniculi amari Fructus) anquetschen, mit etwa 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten bedeckt ziehen lassen, abseihen. Zwei- bis dreimal täglich 1 Tasse frisch bereiteten Aufguss warm trinken. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann der Aufguss auch zum Verdünnen der Milch- oder Breinahrung verwendet werden. Es ist wichtig, die Früchte erst direkt vor der Zubereitung anzuquetschen, da sich das ätherische Öl schnell verflüchtigt.

Die Tagesdosis der Früchte beträgt bei Erwachsenen 5 bis 7 g der Fenchelfrüchte, bei Kindern von 4 bis 10 Jahren 4 bis 6 g, im Alter von 1 bis 4 Jahren 3 bis 5 g und bei Säuglingen unter einem Jahr 2 bis 4 g (Teuscher, 2003).

Fencheltinktur als Alternative zum Teeaufguss: 1 Teil angequetschte Fenchelfrüchte mit 5 Teilen 45-prozentigem Alkohol mischen, 2 bis 3 Wochen stehen lassen, die Früchte abseihen und die Flüssigkeit in eine dunkle Flasche füllen. Dreimal täglich 2½ ml einnehmen. Eine 10-prozentige Lösung mit Wasser dieser Tinktur wird äußerlich bei Augenbindehautentzündung in Form von Augenkompressen verwendet. Dafür geben Sie auf 1 Teil Tinktur 9 Teile Wasser.

Fenchelhonig bei Katarrhen der oberen Luftwege, zur Unterstützung der Verdauungsfunktion und zur Anregung des Appetits: 100 g flüssigen Honig mit 2 bis 3 Tropfen ätherischem Fenchelöl verrühren oder Handelspräparat Salus Haus® Fenchelhonig nehmen. Erwachsene nehmen zweimal täglich 5 ml bzw. 1 TL, Kleinkinder zweimal täglich 2½ ml verdünnt im Fläschchen oder Brei. Diabetiker müssen den Zuckergehalt beachten.

Fenchelsirup: Dazu werden 25 bis 30 g Fenchelsamen im Mörser zerstoßen und in ½ l Wasser aufgekocht. Kurz ziehen lassen und abseihen. Auf etwa 40 Grad abkühlen und mit ½ kg kalt geschleudertem Honig mischen. Kleinkinder ab 1 Jahr 1 TL, Schulkinder und Erwachsene bei Bedarf 1 bis 2 TL mehrmals täglich einnehmen. Der Sirup kann gut in die Babynahrung, warme Milch oder Tee eingerührt werden. Die maximale Tagesdosis für Erwachsene entspricht 20 g Fenchelsirup bzw. etwa 4 TL. Diabetiker müssen den Zuckergehalt beachten.

Fenchelöl zur äußeren Anwendung bei Blähungen: 50 ml Basisöl (Mandelöl) mit 2 bis 3 Tropfen ätherischem Fenchelöl mischen, bei Babys genügt 1 Tropfen Öl. Sanft in

den Bauch einmassieren.

Handelspräparate

Fenchelsamen, Foeniculi amari Fructus (Apotheke)

Fenchelsirup (Berco)

Bitterer Fencheltee (Bombastus Werke, Sonnentor)

Fenchel Tinktur (Drogerie zum Chrüterhüsli AG, Basel)

Gemüsesaft Fenchel (Schoenenberger Salus)

Fenchelöl bio 19 % (Primavera)

Fenchelöl, 100 % naturreines Öl (Bombastus-Werke, Maienfeser Naturkosmetik)

Hinweise

Selten treten allergische Reaktionen der Haut oder Atemwege auf und dann eher in Kombination mit anderen Allergien wie gegen Beifuß, Sellerie, Karotten oder Petersilie.

Das reine ätherische Fenchelöl nicht innerlich während der Schwangerschaft, bei Säuglingen und Kleinkindern verwenden. Dies gilt auch bei entzündlichen Nierenerkrankungen, da sich durch die lokale Reizwirkung Entzündungen verstärken können. Wie alle ätherischen Öle darf auch Fenchelöl äußerlich nicht bei Säuglingen und Kleinkindern im Bereich des Gesichts, speziell der Nase angewendet werden.

Grundsätzlich sollte eine therapeutische Anwendung über mehrere Wochen nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker erfolgen.



Gartenmelde

Atriplex hortensis

»Die Milten seyn kalt im ersten und feucht im andern Grad / werden in der Küchen und in den Apothecken gebrauchet.«

Tabernaemontanus

Mythologie, Wissenswertes

Die anspruchslose und robuste Gartenmelde kommt ursprünglich aus Vorderasien und wurde seit der griechischen und römischen Antike kultiviert. Vermutlich brachten römische Legionäre die Samen über die Alpen. Bis zu den Kreuzzügen in Europa gehörten Melden zur bedeutendsten Gemüsegruppe. Die einst geschätzte Heil- und Nahrungspflanze verlor aber seit der Einführung des Kulturspinats ihre Bedeutung. Heute wird die Melde noch häufig in Rumänien angebaut. In Deutschland findet man sie vereinzelt bei Hobbygärtnern oder die Wildformen als »Unkraut« an Wegrändern, auf Äckern und Schuttplätzen.

Die Frauen des Mittelalters nutzten die Melde als Orakel für die Gebärfähigkeit und schütteten Harn auf die Blätter. Waren diese nach drei Tagen vertrocknet, so galt die Frau als nicht gebärfähig; blieben sie hingegen grün, so durfte sie auf ein Kind hoffen.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Maimus, Mellmus, Mellenkohl, Mollenkraut, Spanischer Salat, Spanischer Spinat

Der botanische Name *Atriplex* bezieht sich auf die dreieckige Form der jungen Blätter. Dabei steht das *a* für »von«, »her« und *triplex* für »dreifach«, jedoch haben nur bestimmte Sorten (wie die halbrote Varietät) ein deutlich dreieckiges Aussehen der Blätter.

Die in einigen Gebieten Deutschlands noch übliche Bezeichnung »Schissmelde« oder »Scheißmelde« (früher »Scheißmilte«) für die Wildform der Gartenmelde kommt

vermutlich vom schnellen Wachstum, also von »in die Höhe schießen«; möglich ist jedoch auch eine Anspielung auf die verdauungsfördernde Wirkung.

Die althochdeutschen Bezeichnungen *Melde*, *Malta*, *Melda* beziehen sich auf die wie mit Mehl bestäubte Unterseite der jungen Blätter.



Aus den unscheinbaren Blüten in langen traubig-rispigen Scheinähren entwickeln sich Früchte mit kreisrunden, flachen Fruchthüllen.

Pflanzenkunde

Die einjährige Gartenmelde gehört wie Mangold und Spinat zu den Gänsefußgewächsen (neu: Fuchsschwanzgewächse, *Amaranthaceae*) und kann bis anderthalb Meter Wuchshöhe erreichen. Es gibt sie in grünen, gelben, rotblättrigen und violetten Sorten. Der Anbau ist ab März bis in den Herbst hinein möglich und sie kann im Gegensatz zum Spinat den ganzen Sommer hindurch geerntet werden.

Das »Goldgemüse« ist in Osteuropa, Mittelasien und bis nach Sibirien beheimatet. Die Blätter stehen wechseloder gegenständig, die unteren sind meist herzförmigdreieckig und gezähnt, während die oberen Blätter lanzettlich und ganzrandig sind. Mit fortschreitender Vegetationszeit werden die Blätter immer kleiner. Die unscheinbaren grünen oder rotbraunen Blüten zeigen sich von Juli bis August und stehen in langen traubig-rispigen Scheinähren. Aus diesen entwickeln sich ab August Früchte mit kreisrunden, flachen Fruchthüllen.

Aus alten Kräuterbüchern

Die früheste Erwähnung der Gartenmelde (»Atraphaxis«) findet sich bei Theophrast, die älteste medizinische Verwendung der wilden Melde findet man bei Hippokrates, der vor allem die kühlende Eigenschaft beschrieb; Galen verwendete die Samen bei Gelbsucht.

Im »Lorscher Arzneibuch« wurde sie lediglich als Mittel für Gesunde und Kranke beschrieben. Odo Magdunensis erwähnte die leicht kühlende und befeuchtende Wirkung und empfahl die Melde bei Geschwülsten und gegen das Antoniusfeuer (Vergiftungserscheinungen, die durch den Mutterkornpilz hervorgerufen werden) (MAYER/GOEHL 2003).

Lonicerus bezeichnete die wilde Ackermelde als »Scheißmilte« und behandelte damit auch Ohrengeschwüre, Gicht und Gelbsucht: »Die Milte dienet zur Speiß und Arzney. Nüßlin darvon bereitet zur Speiß / bekommt den durren hitzigen Cholerischen Menschen wol. Rohe gestossen oder gesotten / und übergeschlagen / vertreibt sie die Knollen und Trüsen hinter den Ohren (...) Scheißmilte gestossen / und mit Honig vermischt / vertreibt das Podagra / Pflastersweis aufgelegt. Der Saame mit Honigwasser vermischt / und getrunken / vertreibt die Geelsucht« (1679).



Die einjährige Gartenmelde gibt es in verschiedenfarbigen Sorten.

Inhaltsstoffe

Blätter: Die frischen Blätter enthalten einen Mineralstoffkomplex, reichlich Kalium

(545 mg pro 100 g) und Eisen (6100 Mikrogramm pro 100 g), Kupfer, Mangan, Zink. Weiter Vitamine (besonders Vitamin C und Folsäure), Saponine (Oleanolsäure), Betalaine, Flavonoide (Quercetin, Kämpferol), Proteine und bis 10 % Oxalsäure.

Heilwirkung und -anwendung

In der Volksmedizin wird die Melde als leicht reizerregendes Kraut bezeichnet, das zur Behandlung von Lungenleiden gebraucht wird. Auch regt es den Stoffwechsel an und ist daher bei Verdauungsschwäche, Verstopfung und als Blutreinigungsmittel bei Lymphknotenschwellungen durch Virusinfekte angezeigt. Diese Wirkung ist vor allem auf die Saponine zurückzuführen. Die Saponine (*sapo* bedeutet Seife) bilden in wässrigen Lösungen, wie sie im Darm vorkommen, einen seifigen Schaum. Sie sind in der Lage, Schleim zu verflüssigen, oder, wie wir es in den alten Kräuterbüchern lesen, den Körper zu befeuchten. Ein Großteil der Saponine wirkt wachstumshemmend auf pathogene Darmpilze. Saponine wirken auch harntreibend, und diese Wirkung wird durch den Kaliumgehalt der Melde noch unterstützt, weshalb sie auch zur Durchspülungstherapie bei Blasen- und Nierenleiden genutzt werden kann. Weiter sind Saponine in der Lage, nicht nur Cholesterin, sondern auch andere Stoffe im Darm zu binden. Deshalb vermutet man eine vorbeugende Wirkung gegen Darmkrebs. Inwieweit die Saponine der Melde in der Lage sind, hochtoxische Giftstoffe wie den Mutterkornpilz zu binden – wie es bei *Odo Magdunensis* beschrieben ist – ist nicht nachgewiesen.



Von der dreieckigen Form der jungen Blätter hat die Melde den Namen Atriplex.

Die in der Melde vorkommenden Betalaine sind Farbstoffe, wie sie auch in der Roten Bete vorkommen. Sie wirken als effektive Antioxidanzien und haben ein erhebliches präventives Potenzial gegenüber Arteriosklerose und Krebs (SCHMANDKE 2005).

Wie schon Lonicerus vor etwa fünfhundert Jahren berichtete, sind die kühlend wirkenden Auflagen der gequetschten Melde bei Podagra (Gicht), Hautentzündungen, aber auch bei Sonnenbrand und leichten Verbrennungen durchaus hilfreich. Bei Verbrennungen zweiten oder dritten Grades kann es zur Narbenbildung, hohem Fieber und erhöhtem Puls kommen oder ein Schockzustand entstehen. Deshalb sollte immer eine ärztliche Behandlung erfolgen.

Das homöopathische Arzneibild von *Atriplex hortensis* umfasst vor allem gynäkologische Beschwerden, wie Uterussymptome und Amenorrhoe.

Kulinarik

Die weichen, fleischigen Blätter können roh zum Würzen von Salaten oder gekocht für Gemüsesuppen, als Füllung von Teigtaschen und Tartes oder wie Spinat zubereitet werden. Ein kurzes Blanchieren mildert den Bittergeschmack. Dünstet man die Blätter nur kurz an, behalten sie ihre Farbe. Die gerösteten Samen ergeben eine schmackhafte Streuwürze für Salate.

Heilrezepte

Zur arzneilichen Verwendung werden die Blätter vorzugsweise vor der Samenbildung geerntet.

Tee als schleimlösendes Mittel, zur Blutreinigung und Stoffwechselanregung: 1 gehäuften TL Meldekraut (*Atriplicis Herba*) mit $\frac{1}{4}$ l kochend heißem Wasser übergießen, abdecken und 10 Minuten ziehen lassen. Die Tagesdosis beträgt 1 bis 2 Tassen.

Umschlag zur äußerlichen Behandlung und bei leichten Verbrennungen, Hautentzündungen: Blätter mit einem Nudelholz andrücken, bis etwas Zellwasser austritt, anschließend auflegen. Mit Mull locker abdecken. Alternativ: Die Blätter der Gartenmelde in Olivenöl dünsten und im abgekühlten Zustand als Breiumschlag auf die entzündete Hautstelle oder Verbrennung aufbringen.

Handelspräparate

Meldekraut, *Atriplicis Herba* (Apotheke)

Homöopathie: *Atriplex hortensis* Globuli in C-Potenzen (Homeocur)

Hinweise

Die Gartenmelde erreicht gemeinsam mit dem Spinat einen der höchsten

Oxalsäurewerte. Deshalb sollte sie bei einer Neigung zu Nierensteinen vom Kalzium-Oxalat-Typ nur in kleineren Mengen verzehrt werden. Bei Unverträglichkeiten können Hautausschläge auftreten.



Gemüsekohl

Brassica oleracea

»Nun beginnt die erste Stunde, Häschen haben Pflanzenkunde. Eh' sie eine Antwort geben, müssen sie die Pfötchen heben. Und der Lehrer fragt geschwind, welche Kräuter eßbar sind. Hasenhans, der weiß das wohl: Am allerbesten schmeckt der Kohl!«

Albert Sixtus, Die Häschenschule

Mythologie, Wissenswertes

Beim Kohl handelt es sich um eine schon bei den alten Griechen und Römern bekannte, von Cato und Cicero gelobte, in sehr vielen Arten in ganz Europa auf Feldern und in Gärten angebaute Gemüsepflanze. Erste Kulturformen entstanden vermutlich bereits vor etwa sechstausend Jahren. Zur Gruppe der Gemüsekohlarten zählen neben Blumenkohl, Broccoli, Grünkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl und Wirsing auch weniger bekannte Sorten wie Kuhkohl, Tausenkopfkohl, Blätterkohl und der Markstammkohl. Der Weißkohl wird ausführlich in einem separaten Kapitel besprochen, hier sollen drei andere Vertreter der Gemüsekohlarten, nämlich Blumenkohl, Grünkohl und Rosenkohl vorgestellt werden.

Wildkohlarten sind noch heute an den Küsten des Atlantiks und auf Helgoland zu finden und zeigen sich dort als erstaunlich salzverträglich. Für alle, die eine der vielen Kohlvarianten selbst im Garten ziehen wollen, sei erwähnt, dass sie vorzugsweise bei Glockengeläut gesät werden sollen, damit »die Köpfe so groß wie Glocken werden«. Dagegen gilt beispielsweise der 1. April als ungünstiger Tag zum Aussäen, denn »da gibt es lauter Narren«, also sehr inhomogene Köpfe. (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000).

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen Blumenkohl: Blütenkohl, Italienischer Kohl, Karifol, Käsekohl, Minarett-Kohl, Traubenkohl

Volksnamen Grünkohl: Braunkohl, Friesische Palme, Hochkohl, Krauskohl, Lippische

Palme, Oldenburger Palme, Palme des Nordens, Strunkkohl, Winterkohl

Volksnamen Rosenkohl: Brüsseler Kohl, Rosenköhlchen, Sprossenkohl

Der deutsche Name Kohl wurde bereits von den Germanen dem lateinischen *caulis*, »Stängelkohl« entlehnt, das im ursprünglichen Sinne nur den Strunk einer Pflanze bezeichnete. Das lateinische Wort selbst wiederum geht auf das altgriechische *kaulós*, »Stängel«, »Stiel«, »Schaft«, zurück.

Der aus Belgien stammende Rosenkohl trägt den Beinamen »Brüsseler Kohl«. Bisweilen wird der Grünkohl auch »Palme des Nordens« oder »Friesische Palme« genannt, was auf sein ausladendes Blätterwerk hinweist. Der Name der Blumenkohlvariation *botrytis* bedeutet »traubig«, entsprechend der Anordnung der Blüten am Blütenstand.

Pflanzenkunde

Kohlgewächse bilden eine Gattung der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae), deren Blüten vierzählig sind. Meist sind es zwei- oder mehrjährige, krautige Pflanzen. Die Gattung zeichnet sich durch eine starke Variationsbreite in Form, Farbe und Bau auf. Kohlsorten lassen sich in Mitteleuropa in fast allen Regionen bis in die Bergregionen von 2000 Metern anbauen, vorausgesetzt die Nährstoff- und Wasserversorgung ist ausreichend.

Blumenkohl (*Brassica oleracea* var. *botrytis*): Die »Blume« des Blumenkohls bildet der fleischverdickte, noch nicht voll entwickelte Blütenstand. Da der Blütenstand durch seine dicken grünen Blätter geschützt wird, kann kein Sonnenlicht auf die Blütenknospen scheinen und sich somit kein Chlorophyll bilden, wodurch sie weiß bleiben. Im Prinzip ist Blumenkohl wie seine Verwandten auch zweijährig, er kann aber bereits im ersten Jahr Blüten bilden. Nur ein Teil der Blüten ist fertil und in der Lage, Samen zu bilden. Entwicklungsgeschichtlich gehört er wie der Rosenkohl zu den jüngeren Kohlarten und wurde erstmals 1542 im deutschsprachigen Raum erwähnt.

Grünkohl (*Brassica oleracea* var. *sabellica*): Von allen Gemüsekohlarten ist der Grünkohl seinen wild wachsenden Vorgängern am ähnlichsten. Den Ursprung des typischen Wintergemüses vermutet man im antiken Griechenland, wo 400 v. Chr. bereits ein krausblättriger Blattkohl beschrieben wurde. Seine krausen, hell- bis dunkelgrünen Blätter werden in der Küche besonders nach den ersten Frösten geschätzt. Seine Kohlenhydrate wandelt der Frost in Zucker um und die Blätter sind dann weicher und besser bekömmlich.

Rosenkohl (*Brassica oleracea* convar. *fruticosa* var. *gemmifera*): Der hochwüchsige Rosenkohl wurde erstmals im 19. Jahrhundert in Belgien angebaut und zählt zu den jüngsten Kohlarten. Die grünen Kohlköpfchen bestehen aus mehreren Lagen von Blättern und wachsen dicht entlang des beblätterten Pflanzenstamms. Sie werden nur etwa walnussgroß. Das Gemüse ist frostresistent und wird ab dem Spätherbst bis in den Winter hinein geerntet.



Von allen Gemüsekohlarten ist der Grünkohl (links oben) seinen wildwachsenden Vorgängern am ähnlichsten.

Die »Blume« des Blumenkohls bildet der Blütenstand, der durch seine dicken grünen Blätter geschützt wird und dadurch weiß bleibt.

Aus alten Kräuterbüchern

In den Schriften des Hippokrates aus dem 5. Jahrhundert v. Chr. werden Kohl und dessen Saft als Heilmittel genannt, weil sie durch die Anregung der Verdauung den Körper von schlechten Säften reinigen. Pythagoras rühmte bereits die medizinischen Tugenden des Kohls, und der römische Schriftsteller Marcus Porcius Cato pries in seinen Schriften Kohl in jeglicher Form als seine Lieblingsspeise, er dürfe in keinem römischen Garten fehlen. Seiner Meinung nach soll roher Kohl in Essig gelegt und auf nüchternen Magen gegessen als Medizin vor den Folgen von zu viel Weingenuss, aber auch bei schweren Erkrankungen wie Krebs schützen.

In Mitteleuropa gibt es erst seit dem Mittelalter schriftliche Nachweise über die Nutzung des Kohls. Karl der Große verfügte in dem »Capitulare« zu Beginn des 9. Jahrhunderts über den Anbau von Kohl. Die alten Autoren waren sich einig, dass Kohl den Magen stärkt, die Muttermilch und die Monatsblutung fördert. Auch in der »Physica« der Hildegard von Bingen wird der Kohl erwähnt. Allerdings widersprach die heilkundige Äbtissin der Meinung antiker und moderner Mediziner und hielt Kohl insgesamt eher für schädlich. Sie meinte, dass er die üblen Säfte eher vermehre und empfahl den Verzehr nur für Gesunde.

In den großen Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts findet man zahlreiche Beschreibungen. Kohl wurde vor allem in der Winterzeit zum Volksnahrungsmittel, weil er preiswert, gut zu lagern und zudem konservierbar war. Wegen seiner sicheren und reichen Ernte war er vor allem in Notzeiten wichtig und kam fast täglich auf den Tisch. Wohl gerade deshalb stand er bei den Wohlhabenden nicht gerade in hohem Ansehen. Tabernaemontanus hat in seinem Kräuterbuch allein sechzehn Kohlsorten abgebildet. »Es seyn sehr viel und mancherey Art der Kohlkräuter ...« so beginnt das Kapitel. Als warm und trocken hat er das Gemüse eingestuft, das mit seinem scharfen Geschmack die Fähigkeit hat, zu trocknen, zu säubern und zu bewegen und sowohl für den innerlichen als auch äußerlichen Gebrauch fast Allheilmittel war. Sowohl Blätter als auch Saft galten als gut bei Gicht, bei Schmerzen der Glieder, bei Geschwüren bis hin zu Krebsgeschwüren und vielem mehr (1731).

Inhaltsstoffe

Blumenkohl: 91 g Wasser, 2,9 g Ballaststoffe, 2,3 g Kohlenhydrate, 2,5 g Eiweiß, 0,8 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Zink, Eisen, Mangan, Kupfer), 0,3 g Fett; Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe, C, E und K, 0,2 g organische Säuren (Apfel-, Zitronensäure), Purine, Glucosinolate (Senfölglycoside), Phytosterine, Phenolsäuren und Flavonoide

Grünkohl: 86 g Wasser, 4,2 g Ballaststoffe, 2,5 g Kohlenhydrate, 4,3 g Eiweiß, 1,7 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer), 0,9 g Fett; Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe, C, E und K, 0,4 g organische Säuren (Zitronen- und Apfelsäure), Purine, Chlorophyll, Glucosinolate (Senfölglycoside), Phenolsäuren und Flavonoide

Rosenkohl: 85 g Wasser, 4,4 g Ballaststoffe, 3,3 g Kohlenhydrate, 4,5 g Eiweiß, 1,4 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer), 0,3 g Fett; Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe, C, E und K, 0,6 g organische Säuren (Zitronen- und Apfelsäure), Purine, Glucosinolate (Senfölglycoside), Chlorophyll, Phytosterine, Phenolsäuren und Flavonoide

Heilwirkung und -anwendung

Gemüsearten aus der Familie der Kreuzblütler und insbesondere verschiedene Kohlarten dürften an vorderster Stelle der Obst- und Gemüsesorten mit krebshemmender Wirkung stehen. Um eine ausreichende Prävention oder Heilwirkung zu erzielen, sollte Kohl jedoch nur kurz gekocht und gut durchgekaut werden. Der Verzehr von wenigstens fünf Portionen Gemüse aus der Kohlfamilie pro Woche kann das Risiko, an Brust- oder Blasenkrebs zu erkranken, um die Hälfte reduzieren und auch die Entstehung anderer Krebsarten wie die des Magen-Darm-Trakts, Lungen- und Prostatakrebs mindern (BÉLIVEAU/GINGRAS 2008). Dies ist vor allem auf die Wirkstoffe

der Glucosinolate und der Polyphenole zurückzuführen. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zeigen zudem, dass Glucosinolate und ihre Verwandten gegen Entzündungen und Infektionen mit Bakterien und Viren helfen und ebenso eine positive Beeinflussung der Darmflora bewirken.

Allgemein senkt Kohlgemüse, wie andere ballaststoffreiche Obst- und Gemüsesorten auch, erhöhte Gesamtcholesterinwerte im Blut. Ballaststoffe gelten nicht nur als »Besen im Darm«, die Ablagerungen in den Ausstülpungen »ausfegen« und den Körper von Toxinen befreien, die mit der Zeit auch bösartig werden können, sondern binden auch Gallensäuren. Dadurch muss die Leber neue Gallensäure bilden und auf körpereigene Cholesterinreserven zurückgreifen.

Alle Kohlsorten sind relativ kaliumreich und entwässern den Körper etwas, weshalb sogenannte Kohlsuppendiäten auf den ersten Blick tatsächlich zu schnellen Gewichtsverlusten führen, den Körper aber nur vorübergehend von überflüssigen Wassereinlagerungen befreien. Trotz allem werden durch die vermehrte Urinmenge auch eine Reihe wasserlöslicher Toxine und Stoffwechselendprodukte ausgeschieden, wie sie vermehrt bei rheumatischen Erkrankungen im Körper eingelagert sind. Insgesamt stärken die hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalte der Kohlsorten ein geschwächtes Immunsystem und wirken als Antioxidantien.

Zudem sind alle Kohlsorten gute Lieferanten für das fettlösliche Vitamin K. Hauptaufgabe im Körper ist die Regulierung der Blutgerinnung, aber auch der Knochenmineralisierung. Immer wieder kommt es in der Praxis zu Verunsicherungen bei Patienten, die Antikoagulanzen wie beispielsweise Marcumar einnehmen. Oft werden sie nämlich durch veraltete Diätempfehlungen irritiert, die den Verzehr von grünem Blattgemüse oder Kohlsorten verbieten. Dieser Verzicht ist aber unnötig, da selbst der Verzehr größerer Mengen an Vitamin-K-reichen Gemüsen den Quickwert nur unwesentlich beeinflusst, so die Aussage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Zudem ist die Kombination von Vitamin K und Kalzium ein potenter Schutz gegen Osteoporose.



Der hochwüchsige Rosenkohl wurde erstmals im 19. Jahrhundert in Belgien angebaut und zählt zu den jüngsten Kohlarten.

Neben Milchprodukten ist vor allem Grünkohl eine gute Kalziumquelle. Beim Menschen stellt Kalzium mit etwa zwei Prozent der Körpermasse den höchsten Mineralstoffanteil. Der weitaus größte Teil ist in den Knochen und Zähnen eingelagert, nur ein minimaler Anteil kommt im Blut oder den Körpergeweben vor. Kalzium ist für die Blutgerinnung mit verantwortlich, aber auch für die Funktion der Muskeln und Nerven, des Herzens, der Nieren und der Lunge ausschlaggebend. Von zentraler Bedeutung ist jedoch der Aufbau der Knochen. Vor allem bei älteren Menschen und bei Frauen nach den Wechseljahren entkalken aufgrund einer Hormonumstellung die Knochen, wodurch Osteoporose entstehen kann, deren häufigste Folge Knochenbrüche der Wirbelkörper, Oberschenkel- und Beckenbrüche darstellen.

Neben Weißkohl gehört auch Grünkohl und Rosenkohl zu den Kohlarten mit einem

hohen Vitamin-C-Gehalt – sie können also den ganzen Winter über zur Versorgung mit diesem wichtigen Nährstoff beitragen und das Immunsystem schützen helfen.

Blumenkohl ist durch seine zarten Zellstrukturen eine der wenigen leicht verdaulichen und gut bekömmlichen Kohlsorten. Gedünstet wird er als Diätspeise oder Schonkost und bereits in der Säuglingsernährung je nach Verträglichkeit frühestens ab dem sechsten Lebensmonat verwendet. Sein Kohlgeschmack dominiert nicht so stark wie bei anderen Sorten.

Kulinarik

Erfrischend ist in den Sommermonaten ein Blumenkohl-Rohkostsalat oder im Herbst gedünsteter Blumenkohl und in Essig und Öl marinierter Salat als Beilage zu Fleischgerichten. Man kann ihn sowohl als Beilagengemüse kochen, dämpfen, schmoren oder als Hauptgericht in Teig ausbacken oder als Auflauf mit Käse überbacken. In einigen Regionen ist Grünkohl mit Pinkel das deftigste Gericht aus der Vielfalt der Wintergemüse. Dabei wird der krause Kohl mit Speck, Gewürzen und Kartoffeln zu einem herzhaften Gemüse gekocht. Als Fleischbeilage wird die sogenannte Pinkelwurst, eine scharf gewürzte, sehr fettige Grützwurst, gegessen.

Rosenkohl gehört zu den eher leicht verdaulichen Kohllarten. Ob gedünstet, gekocht oder überbacken – er schmeckt als Beilage und Hauptspeise gleichermaßen. Kombiniert wird er gern mit angebratenem Speck aus der Pfanne, Zwiebeln und Nüssen. Etwas Sahne lässt ihn noch milder schmecken und die Zugabe von Apfelstücken und Rosinen überzeugt auch diejenigen, die den Kohlgeschmack sonst eher meiden. Oder man überbäckt die Röschen als Hauptspeise mit einer Käse-Sahne-Sauce, würzt mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss, die gut mit der Minikohlart harmoniert.

Hinweise

Der häufige Verzehr von Kohllarten kann auf längere Sicht gesehen zu Nebenwirkungen führen, da die Glycoside eine Kropfbildung begünstigen. Menschen mit Schilddrüsenfunktionsstörung wird daher vom Verzehr großer Mengen Kohlsorten abgeraten, da die enthaltenen Glukosinolate die Schilddrüse bei der Aufnahme von Jod behindern können. Auch wurde eine Hemmung der Thyroxinbildung in der Schilddrüse beschrieben. Thyroxin ist das wichtigste Hormon der Schilddrüse und lebensnotwendig. Es kann daher nicht ausgeschlossen werden, dass bei häufigem Kohlverzehr die Hormontherapie einer Schilddrüsenunterfunktion beeinträchtigt wird bzw. sich eine leichte vorhandene Schilddrüsenunterfunktion verstärkt.

Die meisten Kohlsorten enthalten relativ hohe Nitratwerte – eine Ausnahme bildet der Rosenkohl. Im Körper wird Nitrat zu Nitrit umgewandelt, das den Sauerstofftransport im Blut hemmen kann. Zudem bildet es in Verbindung mit Eiweißbausteinen die krebserregenden Nitrosamine. Besonders hohe Nitratwerte finden sich in Treibhausgemüse, weshalb Kohl möglichst als Freilandgemüse gekauft werden

sollte. Deutlich weniger Nitrat als konventionell angebautes Gemüse enthalten zudem Pflanzen aus ökologischem Landbau, da diese Anbauform auf den Einsatz von mineralischen Stickstoffdüngern verzichtet.

Kohlgemüse gehört bis auf wenige Ausnahmen wie der Blumenkohl zu den blähenden Speisen, die eine übermäßige Gasproduktion im Darm und Bauchschmerzen verursachen können. Würzen mit Kümmel, Kreuzkümmel oder Fenchelsamen kann hier vorbeugend.



Gerste

Hordeum vulgare

»Willst du Gerste, Erbsen, Zwiebeln dick, so säe sie nach St. Benedikt [21. März].«
Bauernregel

Mythologie, Wissenswertes

In der ägyptischen Hochkultur war das Getreide Sinnbild der Muttergöttin Isis, die alle ägyptischen Göttinnen in sich vereinte. Bei den Ausgrabungsarbeiten am Grab des Pharaonenkönigs Tutanchamun fand Howard Carter als Symbol der Auferstehung eine Figur des Osiris, des Gemahls der Isis, die mit Sand gefüllt war, in den Gerste gesät war, die später keimte. Der altgriechische Dichter Homer nannte in der Odyssee »das Mark der Männer«, die Gerste, die man für Götter, Menschen, Rösser und Stiere für die Fahrt nach Troja mitnahm: »Schütte mir auch noch Mehl in wohlgeheftete Schläuche, zwanzig volle Maß feingemahlener Gerste.«

Es liegt nahe, dass in der Sympthiemedizin die Gerste zur Vertreibung des Gerstenkorns – einer akuten Entzündung des Augenlids, ausgelöst durch eine Bakterieninfektion – verwendet wurde. BÄCHTOLD-STÄUBLI (2000) hat aufgezeichnet, dass man dazu einige Gerstenkörner stehlen muss, sie ins Feuer werfen und dann ums Haus laufen soll, damit man das Knistern der verbrennenden Gerste nicht hört. Und das Vieh kann man vor Seuchen schützen, wenn man es in der Christnacht vom 24. auf den 25. Dezember mit Gerstenstroh füttert, heißt es.

Die Geschichte der Gerste lässt sich etwa 12 500 Jahre zurückverfolgen und beginnt in Vorderasien. Die Kulturform hat sich erst 6500 v. Chr. aus der Wildgerste (*Hordeum spontaneum*) entwickelt. Nach Einkorn und Emmer war die Kulturform der Geste das dritte Korn, das ab der Jungsteinzeit in Mitteleuropa als Nahrungsgetreide diente und erst im Mittelalter durch den Roggen als Brotgetreide abgelöst wurde. Da ein Gerstenkorn eine relativ konstante Größe hat, bildete es bei den indogermanischen Völkern das kleinste Gewichts- und Längenmaß.



Die weit über die Ähre hinausragenden Grannen sind mit kleinen Widerhäkchen besetzt, die beim Vorbeistreichen von Tieren am Fell hängen bleiben, womit die Körner eine natürliche Verbreitung finden. Die Gerstenähren werden meist so schwer, dass sie sich nach unten neigen (oben links).

Es sind noch einige Rituale und Zeiten zum Säen überliefert: Gerste soll bei zunehmendem Mond gesät werden, aber nicht in der ersten Aprilhälfte, dann bliebe sie klein. Als günstige Saattermine werden auch der Gründonnerstag oder der 1. Mai genannt. In Oberfranken ging man am Aschermittwoch auch deshalb ins Wirtshaus, um »die Gerste einzunetzen« – man erhoffte mit dem Biergenuss eine gute Ernte (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000).

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Garste, Gaste, Gerschn, Gerst, Gecmen

Nach Krünitz könnte der Ursprung des Namens Gerste von der römischen Göttin des Ackerbaus, Ceres, oder vom deutschen Wort Gras herkommen, das im Angelsächsischen sowohl *Graes* als auch *Gears* und im Holländischen *Gaars* lautet.

Aus alten Kräuterbüchern

Die Gerste wird bei Theophrast, Galen und den Hippokratikern aufgeführt und war für sie ein wichtiges diätisches Heilmittel. Die »Ptisane«, ein durch wiederholtes Einweichen und Zerstoßen der Hülse zubereitetes Dekokt, wurde den Kranken gereicht. Um den Geschmack zu verbessern, setzte man Salz, Öl, Dill oder Lauch zu. Hippokrates

lobte sie »in hitzigen Krankheiten« oder mit Honig vermischt als Gerstenschleim bei Atemwegserkrankungen.

Die Äbtissin vom Rupertsberg, Hildegard von Bingen, riet, Gerstenwasser als diätische Nahrung zur Versorgung der Kranken zu kochen, die so geschwächt sind, dass sie keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen können. Dazu hat sie das untenstehende Rezept hinterlassen.

Der arabische Arzt Ibn Butlan schrieb über die Gerste (*Ordeum*): »Die Gerste ist von kalt-trockener Natur zweiten Grades. Am besten ist sie frisch und nicht abgestanden, großkörnig und hellblond. Sie ist dadurch hilfreich, dass sie die Fähigkeit zur Ausscheidung rasch fördert und unterstützt. Der geringförmige Schmerz, den sie verursachen kann, lässt sich vermeiden, wenn man sie geröstet verwendet« (UBUBCHASYM 1980).

Pflanzenkunde

Die einjährige Gerste gehört zur Familie der Süßgräser (Poaceae). Mit einer Vegetationsperiode von nur 110 Tagen kann sie sowohl als Sommer- als auch Wintergetreide angebaut werden. Sie wird überwiegend als Wintergerste angebaut und als Tierfutter, zur Herstellung von Nahrungsmitteln wie Graupen, Grütze und Malzkaffee verwendet, während die Sommergerste häufig als Braugerste angebaut wird. Die Halme sind relativ kurz, die reifen Ähren neigen sich häufig schwer nach unten. Gerste wächst am besten auf fruchtbaren, tiefgründigen Lehmböden mit ausreichender Wasserversorgung. Von allen Getreidearten besitzt sie die größte Anpassungsfähigkeit an klimatische Bedingungen und wächst bis auf 4000 Meter Höhe.

Die meisten Sorten sind bespelzt und die Spelzen mit dem Korn verwachsen. Damit müssen sie für die Herstellung von Graupen oder Rollgerste durch das Schmirgeln der Körner auf Mahlsteinen ihre Spelze verlieren. Ein weiterer Poliervorgang rundet die Körner ab.

Begeisterte Hobbygärtner können zumindest Gerstengras für den beliebten und gesunden Presssaft oder für eine Salatbeigabe selbst ziehen. Dazu wird der Gerstensamen über Nacht gewässert. Am nächsten Tag die gequollenen Samen in eine feuchte Pflanzschale geben, mit Erde bedecken und darauf achten, dass die Samen nicht austrocknen. Der Handel bietet die jungen Gerstenpflanzen getrocknet zur Nahrungsergänzung als Pulver oder Kapseln an.

Inhaltsstoffe

Korn, entspelzt: Circa 63 g Kohlenhydrate (Maltose, Saccharose, Raffinose), 10 g Ballaststoffe, 10 g Eiweiß, 2,1 g Fett, 2,3 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Calcium, Natrium, Eisen, Zink, Kieselsäure, Mangan), Vitamin A, E und B (vor allem B3, B5, B6, Folsäure), Schleimstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (Phytate)

Im Vergleich zu anderen Getreidesorten enthält Gerste mit 2,3 g viele Mineralstoffe und Spurenelemente, ihr Gehalt wird nur noch von Hafer und Amaranth übertroffen. Die Braugerste hat einen höheren Stärkeanteil, aber einen niedrigeren Eiweißanteil.



Nach Einkorn und Emmer war die Kulturform der Gerste das dritte Nahrungsgetreide des Menschen.

Heilwirkung und -anwendung

Gerste ist ein kühlendes und trocknendes Getreide und gilt in Form von Brei oder Gerstenwasser als aufbauendes Nahrungsmittel vor allem für schwache und fiebernde Menschen. Durch die Zusammensetzung der Kohlenhydrate ist sie leicht verdaulich und gibt schnell ihre Energie frei. Deshalb ist sie ein ideales Nahrungsmittel sowohl für körperlich als auch geistig arbeitende Menschen und war im alten Griechenland die bevorzugte Speise der Gladiatoren und Philosophen.

Beim Kochen der Rollgerstenkörner bildet sich Gerstenschleim, der zu Heilzwecken verwendet wird. Bei entzündlichen Erkrankungen in der Mundhöhle, dem gesamten Magen-Darm-Trakt, den ableitenden Harnwegen, bei Heiserkeit und Durchfallerkrankungen wirken die Schleimstoffe als eine schützende und entzündungshemmende Schicht über den Schleimhäuten. Gerstenschleim kann auch äußerlich zur Behandlung von schmerzenden, geschwollenen und entzündeten Gelenken bei Gicht und entzündlichen Hauterkrankungen als abschwellendes Pflaster verwendet werden.

Die Kieselsäure der Gerste wirkt stabilisierend auf Gewebe wie Knochen, Knorpel

und Bindegewebe und die Hautanhangsgebilde Haare und Nägel. Ein regelmäßiger Gerstenverzehr kräftigt ein erschlafftes Bindegewebe und lindert Bandscheibenleiden und Gelenkerkrankungen.

Einige Studien deuten darauf hin, dass Gerstenkleie die Cholesterinkonzentration im Blut senkt und dem Darmkrebsrisiko entgegenwirkt (CHEVALLIER 2001). In der Gerstenkleie ist besonders viel Phytinsäure enthalten. Phytate wurden bisher nur als unerwünschte Inhaltsstoffe in Lebensmitteln angesehen, durch die im Körper einige Mineralstoffe nicht aufgenommen werden können. Inzwischen konnten auch gesundheitsfördernde Aspekte entdeckt werden. Phytinsäure verzögert beispielsweise den Abbau von Stärke im Körper mit der Folge, dass die Blutzuckerkonzentration gut reguliert werden kann. Darüber hinaus haben sich inzwischen die krebsvorbeugenden Eigenschaften von Phytinsäure herumgesprochen.

Seit Generation empfehlen Hebammen stillenden Müttern, Gerste mit in den Speiseplan aufzunehmen, um die Milchsekretion zu steigern. Dafür eignen sich sowohl ein Teeaufguss als auch die wohlschmeckenden Milchbildungskugeln (siehe Rezeptteil).

Vor etwa 40 Jahren kam das Wort »Green Food« zum ersten Mal in die Schlagzeilen. Die neue »Super-Nahrung« soll mit ihrer hohen Nährstoffdichte alles in sich versammeln, was im Sinne der Evolution überlebenswichtig ist. Dazu wurden in Japan mehr als 250 chlorophyllhaltige Lebensmittel untersucht, und man fand heraus, dass Gerstengras mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, Chlorophyll, Enzyme und Bioflavonoide enthält als alle anderen untersuchten Pflanzen. Im Fokus der Wissenschaft steht die Anwendung von Gerstengras zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts, zum Schutz vor Entzündungen und Infektionen, zur Prävention bestimmter Tumorerkrankungen (Hautkrebs, Brustkrebs), bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, zur Vermeidung von Thrombosen, Herzkrankheiten und Schlaganfällen und zur Cholesterinsenkung.

Etwa zehn Prozent der Welternte an Gerste wird zum Bierbrauen verwendet. Abgesehen vom Alkoholgehalt ist Bier aus ernährungsphysiologischer Sicht ein sehr gesundes Getränk. Nur ein sehr kleiner Prozentsatz der Gerstenernte wird zur Herstellung von sogenannten Nährbieren verwendet. Diese werden aus Gerstenmalz, Hopfenextrakt und Hefe hergestellt und als Malzbier oder Malztrunk vertrieben. Gerstenmalzbiere fördern die Magensekretion und den Appetit. Als Warmbier getrunken wirken sie etwas schleimlösend bei Atemwegserkrankungen und leicht harntreibend. Bei untergewichtigen Patienten und in der Zeit der Rekonvaleszenz kann auch mal zu einem kräftigenden Malzbier mit Zuckerzusatz (Glucose-Fructose-Sirup) gegriffen werden. Zucker wird hierbei in der Regel als Glukose deklariert.

Kulinarik

In der Küche werden die Körner zu Graupen, Grieß, Grütze, Gerstenrisotto oder Gersten-Linsen-Suppe und Breien verarbeitet. Anders als in den kühlen

skandinavischen Ländern und heißen, trockenen, südlichen Regionen konnte sich die Geste als Brotgetreide in Mitteleuropa nie wirklich durchsetzen. Das Gerstenmalz nutzt die Industrie häufig zum Dunkelfärben von Brotwaren, um beim Verbraucher ein ernährungsphysiologisch gesundes Vollkornbrot vorzutäuschen, oder als farb- und geschmacksgebende Komponente für Müslis, Bonbons und Schokolade. Die süßen Malzbonbons werden von Kindern gern bei Husten, Heiserkeit und Bronchitis genommen.

Selbstgezogene Gerstensprossen wirken basisch und kommen in den Salat oder aufs Butterbrot. Sie lassen sich bei etwa 20 Grad problemlos auf der Fensterbank ziehen und nach zwei bis drei Tagen ernten. Die Körner vorher zwölf Stunden einweichen und täglich zwei- bis dreimal wässern.

Für die Herstellung von Malzkaffee als koffeinfreies Kaffeeersatzgetränk wird die Gerste in frischem Wasser eingeweicht und zum Keimen gebracht (Mälzung). Anschließend wird in einem Röstvorgang, dem »Darren«, in Heißluft der Malzzucker zu Karamel umgewandelt, das dem Kaffee seine spezifische Farbe und den Geschmack gibt. Der Handel bietet beispielsweise den Kathreiner Kneipp Malzkaffee oder den Caro-Malzkaffee an.

Heilrezepte

Gerstenschleim zum Gurgeln bei Hals- und Rachenentzündungen bzw. zur innerlichen Einnahme bei Entzündungen im Magen-Darm-Trakt, den ableitenden Harnwegen, Heiserkeit und Durchfall: Etwa 10 g polierte Gerstengraupen in 100 ml Wasser einweichen und über Nacht stehen lassen. Anschließend 2 Stunden kochen und mit einem weitmaschigen Sieb abseihen. Den gewonnenen Schleim schluckweise trinken bzw. damit gurgeln.

Aufbauende Gerstenrezeptur nach Hildegard von Bingen für Patienten, die keine feste Nahrung zu sich nehmen können: Gerste und Hafer zu gleichen Teilen in Wasser kochen, etwas Fenchel hinzufügen. Wenn alles weich ist, die Brühe durch ein Tuch abseihen und trinken.

Pflaster zur Behandlung von schmerzenden und geschwollenen Gliedern: Aus Gerstenkleie, Gerstenmehl, etwas Essig und flüssiger Butter einen zähen Brei herstellen. Diesen einmal aufkochen lassen und warm auflegen.

Teeaufguss mit gekeimter Gerste zur Anregung der Milchsekretion: 15 g gekeimte Gerste mit 1 l kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2 Tassen täglich.

Milchbildungskugeln für stillende Mütter: Aus je 200 g grob geschroteter Gerste, Weizen und Hafer eine Mischung herstellen. Diese in der Pfanne bis zur Bräunung rösten und abkühlen lassen. Etwa 160 g gekochten Vollkornreis, 200 g Butter und 150 g kalt geschleuderten Honig hinzufügen. Das Ganze so weit mit Wasser auffüllen, bis es eine

zähe Masse ergibt (etwa 125 ml sind nötig). Daraus Bällchen mit einem Durchmesser von 2 bis 3 cm formen und täglich 2 Kugeln essen.

Hinweise

Bei einer Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten sollte man auf den Verzehr von Gerste verzichten. Die Allergiebereitschaft ist relativ gering, jedoch kommen neben der Pollenallergie auch allergische Reaktionen nach dem Verzehr malzhaliger Produkte vor.



Giersch

Aegopodium podagraria

»Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind.«

Ralph Waldo Emerson

Mythologie, Wissenswertes

Für die Kelten war die Zahl drei eine magische und zugleich heilige Zahl; das Pendant bildet bei den Christen die Dreifaltigkeit. Dreimal drei Pflanzen sind die Bestandteile der Gründonnerstagssuppe, die natürlich »grün« sein muss. Die neun Kräuter variieren dabei je nach Region und sollten möglichst in der freien Natur gesammelt werden. Dieser Brauch beendet die Fastenzeit und ist gleichzeitig der Übergang für die Osterfeiertage. Die Tradition der Gründonnerstagssuppe geht vermutlich schon bis ins 14. Jahrhundert zurück und gilt als Start in die vegetationsreiche Jahreszeit. Der vitale Giersch darf dabei auf keinen Fall fehlen, aber auch Brennnessel, Löwenzahn, Schnitt- oder Bärlauch, Gänseblümchen, Gundermann, Schafgarbe, Kerbel oder Spitzwegerich kommen meist mit in den Topf.

Das vermutlich bekannteste Wildgemüse findet sich überall dort ein, wo Menschen siedeln. Wenn er einmal Fuß gefasst hat, lässt er sich kaum ausrotten, weshalb er von vielen als Unkraut bezeichnet wird. Seine Vitalität verdankt er einem raumgreifenden Wurzelwerk mit vielen Ausläufern unter der Erde, und deshalb scheitern auch die meisten Vernichtungsversuche.

Als Wildgemüse dürfte der Giersch schon in der Steinzeit gegessen worden sein. Im Mittelalter war die Pflanze in den Gärten noch weit verbreitet. Vor allem in den Kloostergärten wurde sie eigens zum Verzehr angebaut. Sie galt als Delikatesse, war als gesundes Lebensmittel zum Nulltarif verfügbar und vor allem durch die einfache Haltung beliebt.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Baumtropf, Dreiblatt, Dreifuß, Erdholler, Geißfuß, Gichtkraut, Hasenkraut, Podagakraut, Waldspinat, Zaungiersch, Ziegenfuß, Zipperlichrut, Zipperleinkraut

Sein botanischer Name *Aegopodium podagraria* ist dem griechischen *aigos*, »Ziege«, und *podos*, »Fuß« entlehnt und weist auf die ziegenfußähnlichen, oft zweispaltigen Blätter hin. Neben seiner lateinischen Bezeichnung *podagraia* (*Podagra*, »Gicht«) deutet auch sein Volksname Zipperleinkraut auf die Verwendung bei rheumatischen Erkrankungen und der Gicht hin. Den Namen Erdholler hat er wegen seiner Ähnlichkeit mit Holundersetzlingen.

Aus alten Kräuterbüchern

Obwohl der Giersch eine lange volksmedizinische Tradition hat, wird er in alten Büchern wenig beschrieben. Tabernaemontanus hat ihm im 16. Jahrhundert auch nur eine halbe Seite in seinem mehr als 1500-seitigen Werk gewidmet: »Das Kraut so man Geißfuß nennet (...) es hat eine kleine weiße Wurtzel mit wenig Zäseln / die kreucht in dem Erdreich hin und her / und nimmt in kurzer Zeit ein gantzen Garten ein, dann wo sie einmal inwurzelt / ist sie nicht leichtlich mehr auszurotten (...) Jewohl der Geißfuß ein veracht und unachtsam Kraut ist / so hat es doch auch seinen Gebrauch in der Artzney überkommen und wird insonderheit höchlich gelobt zu dem Zipperlein / Gliedsucht und Hüfftwehe« (1731). Daneben erwähnte er noch die innere Verwendung bei fiebrigen Erkrankungen und als Umschläge bei schmerzhaften Gliedern, wie sie heute noch üblich sind.



Die charakteristische Blattform mit dem tief gefurchten Stängel ist ein Erkennungsmerkmal des Giersch.

Die eiförmigen Spaltfrüchte des Giersch können bis zu fünf Jahre ihre Keimfähigkeit im Boden erhalten. Typisch für Doldenblütler: Nach der Samenbildung bleibt nur noch ein dürres Skelett übrig.

Anfang des 20. Jahrhunderts brachte der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle den heilwirksamen Geißfuß wieder ins Bewusstsein. Künzle nannte ihn eine herrliche Medizin gegen alle Arten von Rheuma, Ischias, Gicht und Podagra. Die angequetschten Blätter entfalten ihre Wirkstoffe als Auflage bei Hunde- und Schlangenbissen und auch

bei geschwollenen Gelenken oder als Einlage in die Schuhe bei wunden Füßen, so der Geistliche (1945).

Pflanzenkunde

Der bis zu 50 Zentimeter hohe Doldenblütler ist die einzige in Europa vorkommende Art der Gattung *Aegopodium*. Die pralle Sonne meidet er und bevorzugt eher die feuchten, schattigen Wiesen, Waldränder, Flussufer und Auen. Er ist in den gemäßigten Breiten Nordamerikas, Europas und Eurasiens vom Flachland bis in die Gebirgsregionen zu finden. Seine sattgrünen Blätter zeigen sich gleich nach der Schneeschmelze, sind zwei- bis dreiteilig gefiedert – das brachte dem Giersch den Volksnamen Dreiblatt ein – und am Blattrand unregelmäßig gezähnt. Ein Erkennungsmerkmal für Sammler sind die V-förmig eingeschnittenen, kahlen Stängel mit rotem Stängelgrund. Die weißen, vielblütigen Dolden können erst im zweiten Vegetationsjahr blühen und fruchten. Die braunen, eiförmigen Spaltfrüchte sind wahre Überlebenskünstler und können bis zu fünf Jahre ihre Keimfähigkeit im Boden erhalten. Hauptblütezeit sind die Sommermonate von Juni bis August. Während im Herbst erscheinende Jungpflanzen überwintern können, erfrieren die oberirdischen Teile älterer Pflanzen bei den ersten Nachtfrösten (CREMER et al. 1991).

Sein Geschmack erinnert etwas an uns eher bekannte Gemüse wie die Möhre, die Petersilie oder den Sellerie. Beim Zerreiben verströmen die Blätter einen Geruch, der etwas an Petersilie erinnert.

Inhaltsstoffe

Blätter: Etwas ätherisches Öl, Bitterstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Eisen, Kupfer, Mangan, Bor, Titan), Vitamin C und Carotinoide, Phenolcarbonsäuren, Flavonoide, Cumarine, Polyine

Heilwirkung und -anwendung

Die fast »unverwüstliche« Lebenskraft macht den Giersch nach den langen Wintermonaten zu einem Heilkraut, das die gestaute Harnsäure in Bewegung bringt. In seinen verschiedenen Darreichungsformen gilt Giersch schon seit Jahrhunderten in der Volksmedizin sowohl als harntreibendes als auch harnsäurelösendes Mittel bzw. als »Gichtpflanze« schlechthin. Mit dem Vegetationsbeginn in der Natur beginnt idealerweise auch die Frühjahrskur, um die über den Winter gestauten Stoffwechselendprodukte zu lösen. Ein Überschuss an Harnsäure wird durch Purine gebildet, die als Bausteine der Nukleinsäuren neben den körpereigenen Zelltrümmern vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Innereien und Fischen, aber auch in Hülsenfrüchten vorkommen – also den Nahrungsmitteln, die vor allem in der kalten Jahreszeit verzehrt werden bzw. als Festtagsgericht auf den Tisch kommen. Man

beobachtete, dass in den Not- und Hungerjahren des Ersten und Zweiten Weltkriegs das Krankheitsbild Gicht bzw. die Hyperurikämie so gut wie nie auftrat. Sie kamen ab der Zeit des Wirtschaftswunders wieder und betreffen noch heute überwiegend ältere Männer.

Beim gesunden Menschen wird Harnsäure überwiegend über die Nieren und zum kleineren Teil über den Stuhl ausgeschieden. Sind die Nieren zu dieser Arbeit nicht in der Lage, kann die Harnsäure auskristallisieren und wird dann in den Gelenken abgelagert, die möglichst weit weg von den lebenswichtigen Organen liegen. Bei der sogenannten Gichtarthritis schwellen die Gelenke bevorzugt an der großen Zehe an – diese wird dann extrem berührungsempfindlich. Die schmerzhaften Gichtanfälle treten häufig nach sogenannten Festessen auf, häufen sich diese, kommt es in der Regel zu Schäden an Knorpel und Knochen, und die Beweglichkeit wird stark eingeschränkt. Ist die Niere von Ablagerungen betroffen, können Harnsäuresteine langfristig zu Nierenversagen und Bluthochdruck führen.



In feuchten Wiesen kann der Giersch ganze Teppiche bilden.

Unser »Unkraut« Giersch vereinigt all die Eigenschaften, um der Gicht entgegenzuwirken. Es wirkt harntreibend und harnsäurelösend, antirheumatisch, vitamin- und mineralspendend, entzündungshemmend, abführend, verdauungsanregend, reinigend, vitalisierend. Kurzum: Es hat alle reinigenden Eigenschaften eines Mittels zur Frühjahrskur.

Zur medizinischen Anwendung eignen sich neben dem Teeaufguss, der Frischsaftkur oder homöopathischen Anwendungen auch Umschläge aus angequetschten Blättern als Auflage bei schmerzenden Gelenken, Insektenstichen und Hämorrhoiden. Auch ein Absud aus den Blättern hilft als Badezusatz bei Rheuma und Gicht.

Kulinarik

Die jungen zarten und noch hellgrünen Blätter sind im März die ersten Frühlingsboten. In diesem Stadium sind sie fein und noch mild im Geschmack und eine willkommene

geschmackliche und optische Bereicherung der Mahlzeiten nach den langen Wintermonaten. Kleingehackt schmecken die Blätter gut zu anderen Salaten, aber auch in der Kräuterbutter oder im Kräuterquark, als Kräuterpesto oder in einer Quiche verarbeitet. Wenn die Ernte etwas üppiger ausgefallen ist, kann der Giersch als Gemüse wie Spinat zubereitet werden.

Nach den Frühlingsmonaten März und April wird der Giersch etwas strenger im Geschmack und zäher in der Konsistenz. Dann kann er aber noch blanchiert, in Butter gedünstet oder in feine Streifen geschnitten als Einlage für Wildkräutersuppen und Eierspeisen oder Pfannkuchen verwendet werden, aber auch püriert und mit Kartoffel- oder Gemüsepürees serviert werden. Und wer die Verbreitung im Garten etwas eindämmen will, sollte die Samen einfach aufessen, mit ins Brot hineinbacken oder über den Salat streuen.

Aus je 100 Gramm frischen Gierschblättern, geriebenem Parmesan, gerösteten Pinienkernen und Olivenöl lässt sich ein wunderbares Pesto herstellen, das, mit etwas Meersalz und Knoblauch abgeschmeckt, sich vor der italienischen Pestovariante nicht verstecken muss und gut zu Nudelgerichten passt.

Heilrezepte

Aufguss zum Abbau überschüssiger Harnsäure: 2 TL zerkleinerte frische, junge Blätter mit etwa 150 ml siedendem Wasser aufgießen. Etwa 5 bis 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, danach abseihen. 3 Tassen täglich über 4 Wochen.

Auflagen: Bei rheumatischen Erkrankungen oder Podagra (Gicht), Insektenstichen oder Hämorrhoiden einige frische Blätter mit einem Nudelholz anquetschen und auf die schmerzenden Stellen auflegen.

Frischsaftkur über 2 bis 3 Wochen: 1 Handvoll frischer Blätter in einem Mörser zerkleinern oder mit dem Mixer pürieren. Wahlweise mit Buttermilch oder Mineralwasser im Verhältnis 1:5 auffüllen und über den Tag verteilt trinken. Das Mixgetränk nicht länger als 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Badezusatz: Aus 3 großen Handvoll zerkleinerten Gierschblättern wird mit 2 l kochendem Wasser ein starker Aufguss bereitet. Diesen 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser zugeben.

Handelspräparate

Homöopathie: Aegopodium podagraria in LM-Potenzen (Arcana)

Hinweise

Die weißblühenden Doldenblütler sollte man genau kennen. Neben einigen Kräutern mit heilwirksamen Stoffen wie dem Kümmel oder Kerbel gibt es Pflanzen, die dem Menschen alles andere als zuträglich sind, beispielsweise die stark giftige

Hundspetersilie, den Wasserschierling oder den Gefleckten Schierling, die man mit dem Giersch verwechseln könnte.



Gurke

Cucumis sativus

»Der eine hat Dill, der andere die Gurken.«

Volkswisheit

Mythologie, Wissenswertes

Wenn man dem Volksglauben folgt, soll man Gurken an Walpurgis (30. April) säen, da sie dann nicht mehr erfrieren und so schnell aufgehen, wie »die Hexen den Blockberg hinaufreiten« (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000). Die Gurke hat ihren Ursprung in den subtropischen Himalajataälern. Von dort aus gelangte sie über den Vorderen Orient und den Balkan nach Mitteleuropa. Von welcher Wildform sie abstammt, ist nicht eindeutig geklärt. Egal ob krumm, gerade, dick, lang oder kurz – Gurken begleiten die Menschen in den warmen Regionen vermutlich schon seit fünftausend Jahren. Erste Hinweise gibt es auf sumerischen Tontäfelchen in Mesopotamien aus der Zeit um 3000 v. Chr. Die Texte der Antike lassen leider keine eindeutige Bestimmung zu, da Kürbisse, Gurken und Melonen oft unter einem Begriff zusammengefasst wurden.

Erst im Mittelalter wurde die Gurke im deutschsprachigen Raum eingeführt. Eindeutige Abbildungen findet man erst in den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts. Aus dieser Zeit stammt auch eine Anekdote von dem Heiler und Visionär Michel de Nostredame, genannt Nostradamus. Er soll für die schöne Katharina von Medici ein Gurkenrezept kreiert haben, das nicht nur gegen Depression und Traurigkeit, sondern auch als Verjüngungsmittel helfen sollte. Der »Salat der Königin« wird mit sechs Eisenkrautstängeln (Ysop), einem halben Weinblatt, einem halben Apfel und einer Gurke zubereitet.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Angurke, Gommer, Grünzahn, Guggummere, Langenstengel, Kukumber, Kummer, Murke

Der deutsche Name Gurke ist seit dem 16. Jahrhundert belegt und dem altpolnischen *ogurek*, heute *ogórek*, »Gurke«, entlehnt. Das Wort wurde bereits im frühen Mittelalter in die slawischen Sprachen übernommen und stammt vom mittellgriechischen Adjektiv *ág ros*, »grün«, »unreif«, ab.

Aus alten Kräuterbüchern

Der altgriechische Arzt und Pharmakologe Dioskurides schätzte die saftigen Früchte nicht nur als kühlende Speise, sondern auch als wertvolles Mittel bei Blasengeschwüren. So berichtete er in seinen Schriften über die Gurke: »Die zahme Gurke ist bekömmlich für den Bauch und Magen, sie kühlt, verdirbt nicht, ist gut für die Blase und ruft durch ihren Geruch aus der Ohnmacht zurück. Ihr Same auch treibt mäßig den Harn und hilft mit Milch oder Süßwein bei Blasengeschwüren. Ihre Blätter mit Wein aufgelegt heilen den Hundsbiss.«

Zur Zeit von Karl dem Großen wurde von »Cucumeres« berichtet. Es ist jedoch nicht gewiss, ob mit dem Begriff Gurken oder doch etwa Melonen oder Flaschenkürbisse gemeint waren. In der Klosterheilkunde des Mittelalters galten sie als ideale Speise bei »hitzen Erkrankungen«.

Auch der Araber Ibn Butlan unterschied nicht zwischen Wassermelonen und Gurken und fasste sie unter »Curcumeres et Citruli« zusammen. »Sie sind von kalter und feuchter Natur im dritten Grade. Die besten unter allen sind die dicken und ausgewachsenen. Sie helfen bei hohem Fieber und fördern das Harnen, doch bilden sie den Anlass zu Schmerzen in den Eingeweiden und zu Magenbeschwerden. Mit Honig und Öl lässt sich aber dieser Nachteil beheben« (UBUBCHASYM 1980).

»Wan man der Gurchen zu vil braucht / und der andern Cucumern / so leschen sie den menlichen Samen aus / und machen sie unlust zu den Eelichen wercken.« Diese Warnung stammt aus dem 16. Jahrhundert von dem Botaniker Leonhart Fuchs (1543). Von den beschriebenen Gefahren ist der heutigen Medizin allerdings nichts bekannt. Zugleich beobachtete auch Fuchs die harntreibende und kühlende Wirkung der Gurken, die er als Auflage bei entzündlichen Augenleiden empfahl.

Pflanzenkunde

Die rankenden Gurken entstammen der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Die Frucht der einjährigen Pflanze ist eine essbare grüne, feste Beerenfrucht. Es sind sehr frostempfindliche Pflanzen, die bei Temperaturen um die zehn bis zwölf Grad keimen und erst nach den Eisheiligen ins Freie gepflanzt werden. Sie wachsen entweder kriechend über den Boden oder ranken sich an einem Gerüst hoch. Die sattgelben Blüten erscheinen in den Sommermonaten, aus denen sich fünf bis sechzig Zentimeter lange fleischige Früchte entwickeln, die wie alle Beerenfrüchte ihren Samen erst freigeben, wenn das Fruchtfleisch verfällt. Ihre Oberfläche hat in den ursprünglichen Formen schwarze oder weiße Stacheln, die Haut kann glatt oder rissig sein. Besonders

gut gedeihen Gurken auf warmen, durchlässigen und humusreichen Böden, während nasskalte Jahre Missernten der wärmeliebenden Pflanze hervorbringen.



Als »Wasserflasche unter den Gemüsen« wird die Gurke mit einem Anteil von mehr als 97 Prozent Wasser manchmal bezeichnet.

Sowohl Stängel als auch Blätter sind stark behaart. Aus den weiblichen Blüten entwickeln sich die saftigen Gurken.

Die ganze Pflanze ist borstig-rau behaart. Die Blätter älterer Pflanzen werden bis zu 30 Zentimeter groß, sind herzförmig und mit fein gezähntem Rand. Um sich vor Fressfeinden zu schützen, hat die Gurke in ihrer ursprünglichen Form den Bitterstoff Elaterimid eingelagert, der durch züchterische Auslese des Menschen ganz oder teilweise eliminiert wurde. Was auf den ersten Blick als Gewinn erscheint, ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht sinnvoll, da Bitterstoffe bei der Fettverdauung eine zentrale Rolle spielen und nun fehlen.

Inhaltsstoffe

Frucht: Bis zu 97 % Wasser, 1 bis 2 g Kohlenhydrate, 0,5 bis 0,8 g Eiweiß, 0,05 bis 0,3 g Fett und 0,4 bis 0,9 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium, Eisen), das Provitamin A, Vitamin B (B1, B2, B3, B5, B6) und C, Bitterstoffe (Elaterimid), organische Säuren

Heilwirkung und -anwendung

Das sommerliche Kürbisgewächs wirkt im menschlichen Organismus überwiegend auf drei Organsysteme: den Urogenitaltrakt, das Verdauungssystem und die Haut. Darüber hinaus wirken Gurken kühlend auf den Körper, regen den Stoffwechsel an und versorgen den Körper mit Flüssigkeit und vielen wichtigen Mineralien. Die energiearme Gurke hat einen starken Basenüberschuss und ist ein Heilmittel gegen Übersäuerung. Ein

Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt ist eines der zentralen Themen in der Naturheilkunde. Diskutiert werden Folgeerkrankungen wie Arthritis, Arthrose und Bluthochdruck mit den Folgen von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Gurken gelten als das beste Diuretikum und entlasten so das Herz und geschwollene Hände oder Beine. Sie wirken gewichtsreduzierend und entgiftend, lösen Harnsäure und sind daher vor allem bei älteren Menschen von Nutzen, die zu vermehrter Harnsäureeinlagerung neigen. Dieses Wirkspektrum ist auch bei rheumatischen Erkrankungen, Gicht, Nieren- oder Blasensteinen hilfreich.



Freilandgurken enthalten noch etwas mehr heilwirksame Bitterstoffe als Treibhausgurken.

Freilandgurken enthalten mehr Bitterstoffe als Treibhausgurken und fördern eher die Sekretion der Gallen und die Verdauungsfunktion. Zudem fördert das gebundene Wasser im Darm die Peristaltik. Ein fein geriebener Salat mit wenig Salz, etwas Zitrone und kalt gepresstem Olivenöl gilt als verlässliches Mittel bei chronischer Verstopfung.

Die Kosmetikindustrie hat längst die vitalisierenden und straffenden Eigenschaften der Gurke entdeckt und bietet eine Vielzahl von Hautpflegeprodukten an. Jedoch lassen sich Gesichtspackungen auch völlig frei von Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln herstellen. Eine Gurken-Gesichtsmaske wirkt straffend bei unreiner und grobporiger Haut und in dünnen Scheiben auf die Augenpartie gelegt, mildern die Früchte angeschwollene Tränensäcke. Durch die osmotische Wirkung kommt es zum Austausch heilender Nährstoffe mit den Hautzellen. Der kühlend wirkende Gurkensaft als Kompresse aufgelegt lindert auch die Symptome von Sonnenbrand und leichten Verbrennungen.

Kulinarik

Gurken werden überwiegend roh oder eingelegt gegessen, aber auch als Schmorgemüse zubereitet. Die Verarbeitung ist unkompliziert, die ungespritzten Gurken einfach mit Schale aufschneiden, mit Salz, Pfeffer und einer Essig-Öl-Marinade abschmecken und frisch verzehren. In den heißen Sommermonaten sind sie als kalte Suppe gegessen eine

erfrischende Speise. So auch im Tzatziki-Rezept: Eine Mischung aus Joghurt, Knoblauch, etwas Olivenöl und reichlich Gurken ist nicht nur wohlschmeckender Dip zu Fleisch- oder Gemüsegerichten, sondern gleichzeitig eine erfrischend-kühlende Speise, die wegen des Knoblauchs auch antibakterielle Eigenschaften hat. Einlege- und Schälgurken sind kleiner als Schlangengurken und werden durch Milchsäuregärung als Salzgurken, mit Essigsud, Senf und Dill eingekocht und als Gewürzgurken bezeichnet. Die feuchten und humusreichen Böden und das Klima im Spreewald unterstützen das Wachstum der Gurken, aus dem die beliebten Spreewald-Gurken kommen.

Heilrezepte

Zur Entwässerung bei Übersäuerung, bei rheumatischen Erkrankungen, Gicht, Nierengrieß und leichten Harnwegserkrankungen: Täglich zwei- bis dreimal ein Gläschen frisch gepresster Gurkensaft.

Bei chronischer Verstopfung: Täglich eine kleine klein geraspelte Gurke mit Zitrone, fein gehackter Zwiebel und kalt gepresstem Olivenöl marinieren, wenig salzen.

Gurken-Gesichtsmaske bei unreiner und grobporiger Haut: Eine halbe Gurke im Mixer pürieren. Mit 4 EL Quark und ¼ TL Honig mischen. Die Masse mit einem Spatel auftragen und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Abwaschen und gegebenenfalls nachfetten.

Hinweise

Gurken gelten als schwer verdaulich und können bei empfindlichen Personen leicht Blähungen verursachen. Sie sollten generell gut durchgekaut werden. Menschen, die häufig an Durchfall oder breiigem Stuhl leiden, sollten die Gurke eher meiden.



Guter Heinrich

Chenopodium bonus-henricus

»Be thou sick or whole, put Mercury in your cole.« (Ob krank oder gesund, gib Guten Heinrich in dein Gemüse.)

Altes englisches Sprichwort

Mythologie, Wissenswertes

Der Name Heinrich taucht dann in den volkstümlichen Pflanzennamen auf, wenn dämonische Wesen wie Elfen und Kobolde für die Heilkräfte der Pflanze verantwortlich gemacht werden. Im englischen Volksmund wird der Gute Heinrich in Anlehnung an seinen deutschen Namen auch als »Good King Henry« oder »Mercury« bezeichnet. Man hat die Pflanze dem römischen Gott Mercurius oder Merkur zugeordnet, der auch als Schutzgott der Hirten gilt.

Die »Gutheinrichwurzel« wurde auch im Milchzauber gebraucht. Wenn die Kühe »verhext« waren und deshalb zu wenig oder blutige Milch gaben, wusch man mancherorts das Milchgeschirr mit einem Absud aus Gundermann, Gutem Heinrich, Türkenbundlilie und Liebstöckel aus, um so den Zauber zu lösen (SCHERF 2007). Während des Ausziehens sagte man: »Gut Heinrich, du bist mein Knecht, mit meiner Kuh ist's nicht recht; geh das Dorf auf und nieder, bring mir meinen Nutzen wieder.«

Der Gute Heinrich ist eine Staude, die schon früh im Jahr austreibt und frisches Grün in der gemüsearmen Zeit liefert. Er ist eine typische Dorfpflanze, die an Wegrändern, rund um Stallungen und auf überdüngten staunassen Mist- oder Jaucheplätzen wächst. So beschrieb ihn auch Leonhart Fuchs in seinem Kräuterbuch von 1543: »Der Gut Heinrich würt allenthalben an den angebawten orten / in den dörffern / hinder den zeunen / auff den alten hofstetten / un neben den strassen gefunden.« In den Bergen wächst er häufig in der Umgebung von Almhütten bis in Höhenlagen über der Baumgrenze. Er gilt als Mutterpflanze unseres Gartenspinats und war vor allem in Notzeiten als »Wilder Spinat« sowohl ein wertvolles Frühjahrsgemüse als auch eine geschätzte Heilpflanze.

Bemerkenswert ist, dass *Herba boni Henricii* – also das Kraut des Guten Heinrich – in früheren Jahrhunderten sogar ein offizielles Heilkraut war.



Die vielen kleinen, weißlich-grünen Blüten des Guten Heinrichs ähneln büscheligen Ähren. Seine pfeilförmigen Blätter (oben links) riechen beim Zerreiben ein wenig wie Spinat.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Allgut, Feldspinat, Gänsefuß, Heinerle oder Heinerli, Hirtenspinat, Hundszunge, Lämmer-Ohren, Mehlkraut oder Mehlspinat, Schmalzblätter, Schmerling, Schmotzig Heiner, sowohl Eisener als auch Roter, Sanfter und Stolzer Heinrich, Wilder Spinat, Good King Henry

Die Herkunft des Namens Guter Heinrich ist nicht eindeutig geklärt. Das Wort Heinrich stammt aus dem Germanischen (*haganrich*, »König«); Heinz, Hinzl oder Heinzel sind alte Namen für einen Kobold oder Wichtel mit platten Gänsefüßen (STORL 2006). Der Namensbestandteil »Guter« soll nach MARZELL auf die Verwendung als Heilpflanze zurückführen (GRÖLL 2001). Eine andere Erklärung gibt Hanns BÄCHTOLD-STÄUBLI (2000). Der heilige Henrik (Heinrich) soll aus dem Guten Heinrich ein Pflaster hergestellt haben, das für alle Wunden tauglich war.

Aus alten Kräuterbüchern

In den alten Kräuterbüchern findet man wenig über das Gänsefußgewächs. Otto Brunfels hat den Guten Heinrich einer Gruppe mehrerer Pflanzen zugeordnet, die er »Naterwurz«

nannte und schrieb über den »Gut Hennrich«: »Noch ist ein kraut / Guthynrich genant / wollen mich die alten Weiber bereden / es sey auch ein Naterwurz ...« (1532). Leonhart Fuchs (1543) fasste unter dem Begriff »Mengelwurtz« sowohl den Wilden Ampfer, den Rhabarber, den Guten Heinrich und den Sauerampfer zusammen. Nur Tabernaemontanus hat die »Natur / Krafft und Würckung des Guten oder stolzen Heinrichs« explizit, wenn auch nicht ausführlich, mit den Worten beschrieben: »Der gute Heinrich hat ein Ebenmäßigkeit in der Wärme und Kälte / trucknet aber aus. Ist ein gemein Wundkraut« (1731).

Ein einziges Mal taucht der Gute Heinrich auch als Bestandteil des Neunerleikrautes auf, aus dem ein heilkräftiger Trank gebraut wurde und das gleichzeitig zum Abwehrzauber gebräuchlich war. Eine Annecke Enfers bekannte am 2. Oktober 1582, dem Wasser »negenderlei Kräuter« zugesetzt zu haben, wozu in diesem Fall der »Glatthe Hinrichk« gehörte (GRÖLL 2001).

Pflanzenkunde

Der Gute Heinrich ist eine 20 bis 80 Zentimeter hohe, mehrjährige winterharte Staude und gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae). Er ist bis in Höhenlagen von 3000 Metern in ganz Europa bis nach Sibirien beheimatet. Heute gilt er in Deutschland bundesweit als gefährdet (Rote Liste der gefährdeten Arten). Allen Gänsefußgewächsen (neben dem Guten Heinrich auch Rote Bete, Mangold, Zuckerrübe, Runkelrübe, Melden, Spinat) ist gemein, dass sie kalium- und natriumgetränkte Böden lieben. Sie wachsen in der Nähe menschlicher Ansiedlungen, wo Tierharn und Asche die Erde düngen und anreichern. Vor allem die Briten lieben den Good King Henry, weil er über das ganze Jahr nachwachsende Blätter liefert.

Die Blätter sind dunkelgrün oder rötlich gefärbt, in der Form dreieckig und pfeilförmig; der Blattrand ist etwas wellig. Beim Zerreiben verströmen sie ein spinatartiges Aroma. Sie sind auf der Unterseite mehlig bestäubt – daher der Name »Mehlspinat« – und sehen tatsächlich den Füßen von Gänsen recht ähnlich. Guter Heinrich liebt feuchte, humose, stickstoffreiche und leicht salzhaltige Böden und einen sonnigen Standort.

Die zahlreichen kleinen, weißlich-grünen Blüten sind rispenartig angeordnet und ähneln büscheligen Ähren; die Blütezeit ist von Mai bis September. Die Vermehrung kann durch Aussaat im Frühjahr oder Herbst bzw. über den Wurzelstock älterer Pflanzen erfolgen, da er problemlos teilbar ist.

Inhaltsstoffe

Blätter: Die jungen Blätter enthalten die B-Vitamine und das Provitamin A. Bemerkenswert ist der hohe Vitamin-C-Gehalt, der mit bis zu 230 mg pro 100 g den Wert des Spinats um das Dreifache übertrifft (GRÖLL 2001). Weiter enthält er Folsäure,

etwa 6,5 % Eiweiß, Stärke, etwa 1 % Glucose, etwas ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure und Linolensäuren), Mineralien, reichlich Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Saponine und Betalaine. Wie alle Gänsefußgewächse weist er Oxalsäure auf, die in höheren Konzentrationen bei entsprechender Veranlagung Nierensteine verursacht. Außerdem neigt er zur Nitratanreicherung.



Der Gute Heinrich gilt als die Mutterpflanze des Gartenspinats und als guter Geist von Haus und Hof.

Heilwirkung und -anwendung

Das Wildgemüse ist eine gute Quelle nährstoffreicher Inhaltsstoffe zu Frühlingsbeginn. Die wichtigste Heilwirkung bei innerlicher Anwendung dürfte die antiskorbutische Eigenschaft haben. Nach der lichtarmen Jahreszeit ist der Körper besonders auf Vitamin-C-reiche Lebensmittel angewiesen.

Das Kraut wird zudem als Gemüse gekocht, um die Verdauung zu fördern. Walter Gröll verweist auf die vereinzelte Indikation »Stuhlgängerleichterung« in den Büchern der früheren Jahrhunderte (2001). Die Blätter sind reich an Eisen und anderen Mineralstoffen und wirksam bei Blutarmut.

Wie fast alle Gänsefußgewächse enthält auch der Gute Heinrich antioxidativ wirkende Betalaine und Saponine, die ihr Wirkspektrum vor allem im Magen-Darm-Bereich entfalten. Zumindest experimentell konnte für die Stoffgruppe der Saponine eine hemmende Wirkung auf Dickdarmkrebszellen und eine antifugale Wirkung (*Candida albicans*) dokumentiert werden (WATZL 2001).

Die traditionelle Anwendung der überlieferten Volksmedizin ist ein schmerzlindernder Breiumschlag der frischen Blätter als Wundpflaster bei entzündeter Haut oder Schleimhäuten, Krätze, Gicht und rheumatischen Beschwerden. Äußerlich kann man den Breiumschlag auch bei Abszessen oder zur Auflage bei Hämorrhoiden benutzen.

Kulinarik

Die zarten Sprossen können ab dem zweiten Vegetationsjahr im Frühling geerntet werden und bereichern Salate und Wildkräutersuppen oder lassen sich wie Spinat zubereiten. Zur Blütezeit ab Mai können auch die jungen Blütenstände gedünstet gegessen werden.

Die reifen gerösteten Samen können zu einem kaffeeähnlichen Getränk verarbeitet bzw. getrocknet und vermahlen zum Brotbacken verwendet werden. Zu Zeiten der russischen Hungersnot von 1891 bis 1892 waren die Samen neben den günstigen Getreiden Roggen und Gerste Zutat zum sogenannten »Hungerbrot«.

Heilrezept

Umschlag bei Abszessen, Hauterkrankungen und rheumatischen Beschwerden: Blätter mit einem Nudelholz oder einer Flasche plattwalzen, bis etwas Zellsaft austritt. Für etwa 1 Stunde auf die Hautstelle legen, mit einer Binde fixieren. Bei Bedarf etwas nachfetten.

Hinweise

Wie bei allen Gänsefußgewächsen sollte man auch den Guten Heinrich wegen seines Oxalsäuregehalts bei Neigung zu rheumatischen Erkrankungen, Gicht und Nierenerkrankungen nur in kleinen Portionen genießen. Wegen möglicher Infektionsgefahr die Blätter nicht auf offene Wunden auflegen.



Hafer

Avena sativa

»Lebe glücklich, lebe froh, wie der Mops im Haferstroh.«

Kinderreim

Mythologie, Wissenswertes

Hafer wird in der astrologischen Mythologie dem Wochentag Dienstag, dem Tag des Kriegsgottes Mars, und allem Feurigen und Dynamischen zugeordnet. Wer vor Energie strotzt, »den sticht der Hafer«. Das wissen nicht nur Pferdebesitzer. Auch bei Menschen fördert Hafer die Energie und Vitalität und zugleich auch das cholerische Temperament.

Vermutlich ist er ein osteuropäisches Urgetreide. Älteste Funde wurden an der Weichsel in Polen gefunden und sind auf etwa 5000 v. Chr. datiert. In Kultur ging der Hafer erst erheblich später, etwa 100 v. Chr. Er liebt besonders das nordische Klima, ist winterhart und gedeiht bis zum Polarkreis. Das »barbarische Brotkorn« und den »Haberbrei« lernten die Römer als Hauptnahrung der Germanen kennen. Er war Ernährungsgrundlage der niederen sozialen Schichten, bis er durch die Kartoffel abgelöst wurde. Bis ins 16. Jahrhundert wurde das Getreide auch zur Herstellung von Bier verwendet. Man rühmte den Hafertrank als nervenstärkend und kühlend.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Biwen, Flöder, Gäbelshaber, Haber, Habern, Hattel, Hauwe, Howern, Rispenhafer, Saathafer

Die Bedeutung des Namens *Avena* lässt sich nicht genau bestimmen. Möglicherweise geht er auf die sanskritischen Wörter *avi*, »Schaf«, »Schafgras«, oder *avasa*, »Nahrung«, zurück. *Sativus* bedeutet im Lateinischen »gesät«, »angepflanzt«. Der deutsche Name Hafer leitet sich vom niederdeutschen *Haver* ab, das dem altsächsischen *Havaro* entspricht.

Aus alten Kräuterbüchern

Den antiken Schriftstellern war der Hafer zwar als Getreide bekannt, er wurde aber als minderwertig angesehen. »Galen sagt, daß er nur eine Nahrung für Thiere sey und von den Menschen blos bei großem Mangel und Hungersnoth gegessen werde« (DIERBACH 2012). Dioskurides rühmte den Haferbrei gegen Durchfall und den Haferschleim bei Husten.

In der mittelalterlichen Klostermedizin und bis in die Renaissance wurden die erweichenden Umschläge bei Geschwüren und Fisteln verwendet. Als »edle Arznei zum täglichen Stuhlgang« lobte ihn Lonicerus, wie er auch seine erweichenden Eigenschaften bei verhärtenden Gliedern (Rheuma) pries.

Hildegard von Bingen schien darüber hinaus die nervenstärkende Wirkung beobachtet zu haben, denn er sei »eine beglückende und gesunde Speise und bereitet einen frohen Sinn und reinen und klaren Verstand«. Seit alters her gelten Matratzenfüllungen mit Haferstroh als schlaffördernde und wohltuende Grundlage, die sich besonders bei rheumatischen Beschwerden bewährt hat.

Pflanzenkunde

Hafer ist wie der Roggen eine sogenannte sekundäre Kulturpflanze und trat zunächst als Beikraut in Gerstenoder Weizenfeldern auf. Als Stammpflanze wird der noch heute im Getreide wild wachsende Flughafer (*Avena fatua*) vermutet. Wenn die Wasserversorgung des Bodens ausreichend ist, gedeiht Hafer auch auf mageren Böden und in kühleren Lagen. Erntezeit ist der Spätsommer.

Wie auch die anderen Getreidesorten stammt das einjährige Rispengras aus der Familie der Süßgräser (Poaceae). Der etwa meterhohe Halm trägt seinen Blütenstand und die Früchte an kleinen elastischen Stielen mit nickenden Ähren. Die einzelnen Körner sind tief gefurcht und von Spelzen umschlossen, die, anders als bei Dinkel, Emmer oder Einkorn, mit ihnen nicht verwachsen sind. Um ihn als Nahrungsmittel einzusetzen, muss er mit Ausnahme des Nackthafers von den Spelzen befreit werden.

Haferkörner haben einen süßlich-mehligem Geschmack. Der Geruch ist schwach und etwas erdig.

Inhaltsstoffe

Korn entspelzt: Circa 55 g Kohlenhydrate, 12 bis 24 g Eiweiß, 10 g Ballaststoffe, je nach Sorte 7 bis 18 g Fett (mit einem Anteil von 70 bis 80 % ungesättigter Fettsäuren), 2,9 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Zink, Mangan, Kieselsäure), die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure, Vitamin E, Phytinsäure, bis 4 % Beta-Glucane, Saponine



Der Halm trägt seine reifen Früchte an kleinen elastischen Stielen mit nickenden Ähren.

Haferstroh: Pektine, Oligo- und Polysaccharide, Saponine, Calcium, reichlich Kieselsäure

Heilwirkung und -anwendung

Hafer ist eine der nahrhaftesten Getreidesorten, da er neben leicht verdaulichen Kohlenhydraten wie Stärke auch reichlich Vitamine, Mineralien und Spurenelemente und besonders viel Eiweiß und Fett enthält. Er zeigt seine Vorzüge auf der körperlichen Ebene vor allem bei Erschöpfungszuständen, steigert die Konzentration und Leistungsbereitschaft und ist für Sportler eine vegetarische Quelle zum Muskelaufbau. Die wärmende Eigenschaft des Getreides ist wohltuend bei Frost und Kälte. Da der Mensch jedoch eine Einheit aus Körper, Geist und Seele bildet, wirkt Hafer in kleinsten Dosen auch hilfreich bei verschiedenen Formen der Überforderung und Schlaflosigkeit. Von alters her gelten Matratzenfüllungen mit Haferstroh als schlaffördernde und wohltuende Grundlage, die sich besonders bei rheumatischen Beschwerden bewährt hat.

Wissenschaftliche Studien lassen den Schluss zu, dass ein hoher Verzehr an Ballaststoffen, wie sie im Haferkorn und der Haferkleie vorkommen, unter anderem das Risiko für Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, die koronare Herzkrankheit und das Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, reduzieren kann. Zu den unverdaulichen und löslichen Ballaststoffen oder Quellstoffen zählen auch die Beta-Glucane. Sie bilden durch die Bindung von Wasser eine viskose Lösung. Diese schützt

die Darmschleimhaut und sorgt für einen längeren Nährstoffabbau im Dünndarm. Über ihre große Oberfläche absorbiert sie Stoffe im Darm, zum Beispiel Gallensäuren und Toxine, und fördert deren Ausscheidung. Für die Beta-Glucane wurde neben der antidiabetischen und blutfettsenkenden Wirkung auch eine krebshemmende und immunmodulatorische Wirkung nachgewiesen (Ross 2009).

Hafererschleim gilt als ideale Heilnahrung bei Durchfallerkrankungen und in der Akutphase bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, als Aufbaunahrung bei auszehrenden Krankheiten, in der Zeit der Rekonvaleszenz und für Untergewichtige. Die leicht löslichen Schmelzflocken sind als Beikost in der Säuglingsernährung ab dem sechsten Lebensmonat eine Basis für selbst zubereitete Breie. Diese können mit püriertem Gemüse oder säurearmem Obst in verschiedenen Varianten serviert werden. Ein Haferbrei aus Vollkornflocken lindert aber auch bei Erwachsenen Beschwerden bei Magen- und Darmerkrankungen sowie Sodbrennen und fördert die Verdauung. Der Brei kann auch als wärmender Umschlag bei Atemwegserkrankungen auf die Brust gelegt werden und lässt Abszesse und Schwellungen abklingen. Zu Zeiten, als Insulin noch kein gängiges Mittel zur Behandlung von Diabetes mellitus war, sorgten sogenannte »Hafertage« für eine stoffwechsel-normalisierende Wirkung. Diese Empfehlung geht auf den Diabetologen Carl von Noorden zurück. Um den Blutzuckerspiegel zu normalisieren, setzte er nach drei bis vier »Hafertagen«, ein bis zwei »Gemüsetage« und gelegentlich auch einen »Hungertag« ein.

Haferkrautzubereitungen werden bei akuten und chronischen Angst-, Spannungs- und Erregungszuständen, Bindegewebschwäche, Blasenschwäche sowie als Aufbau- und Kräftigungsmittel angewendet. Als »Grüner Hafer« werden die kurz vor der Vollblüte geernteten Haferpflanzen bezeichnet. Eine Teezubereitung fördert das Ausschwemmen von Stoffwechselendprodukten wie Harnsäure und kann bei Rheuma oder Gicht hilfreich sein. Die entwässernde Wirkung entlastet bei Bluthochdruck, Übergewicht und über die wasserlösliche Toxinausscheidung verbessern sich Hauterkrankungen.

Obwohl die Kommission E sowohl die Wirksamkeit der Haferfrüchte als auch des Haferkrauts als nicht belegt sieht, hat sie sich in der Volksheilkunde über Jahrhunderte bewährt. Zubereitungen mit Haferstroh (*Avena stramentum*) wurden hingegen positiv bewertet. Bäder mit Haferstroh werden hauptsächlich bei rheumatischen Erkrankungen, Gicht, Lähmungen, Lebererkrankungen, Hühneraugen, Hautbeschwerden (Juckreizlinderung bei Neurodermitis), zur Schlafförderung und Beruhigung der Nerven und bei leichten Depressionen verordnet. Die wohltuenden Eigenschaften kennt auch der Volksmund, wie der Kinderreim am Eingang des Kapitels zeigt. Die beste Erntezeit für Haferstroh ist kurz vor der Vollblüte.

Die Getreidepflanze Hafer wird in ihrer Blütephase als homöopathisches Mittel *Avena sativa* aufgearbeitet. Es ist kein typisches Mittel, da es meist in sehr niedrigen Potenzen verwendet wird. *Avena sativa* wird vor allem als Tonikum bei Erschöpfungszuständen, Schlaflosigkeit und Nervenschwäche eingesetzt. Roger

Kalbermatten sieht das Einsatzgebiet der Urtinktur bei verschiedenen Formen von Überforderung und zur unterstützenden Behandlung in der Phase des Entzugs bei Suchtbehandlungen (KALBERMATTEN 2010). Auch Volker FINTELMANN (2009) berichtet über Studien zur Nikotinentwöhnung, bei der ein alkoholischer Extrakt der frischen Pflanze verwendet wurde.



Wer vor Energie strotzt, »den sticht der Hafer«.

Kulinarik

Haferkörner werden zu Flocken, Grütze, Mehl, Kleie oder Knusperprodukten verarbeitet. In Flockenform findet man Hafer des Öfteren als kernige Zutat in oder auf Mehrkornbrot, Haferbrötchen oder Haferkeksen. Haferflocken sind wegen des hohen Fettgehalts besonders anfällig für Oxidationsprozesse, die sowohl einen ranzigen und bitteren Geschmack als auch den schnellen Verderb hervorrufen können. Deshalb werden industriell hergestellte Haferflocken nach der Reinigung zunächst in Dampf und später mit trockener Hitze bei etwa 90 Grad zwei Stunden behandelt. Bei diesem Verfahren bildet sich das typische nussartige Aroma. Jedoch erleidet der Hafer dadurch einen Wertverlust, da sowohl ein Teil der Vitamine als auch die ungesättigten Fettsäuren nicht hitzebeständig sind. Frisch gequetschte Flocken sind daher aus ernährungsphysiologischer Sicht am wertvollsten, da sie noch über alle gesundheitsaktiven Inhaltsstoffe verfügen.

Heilrezepte

Aufguss von Haferkraut bei rheumatischen Erkrankungen, Bindegewebsschwäche und nervösen Beschwerden: 1 gehäufter EL Haferkraut (Avenae Herba) mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, auf Trinktemperatur abkühlen lassen, abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich.

Haferschleimsuppe als Diätahrung bei akutem Durchfall oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen: 1 l kalte Gemüse- oder Fleischbrühe mit 16 EL Haferflocken ansetzen. So lange kochen, bis eine schleimige Konsistenz entsteht. In der akuten Phase des Durchfalls die Tagesration von 1 bis 1½ l auf 6 bis 8 Portionen verteilt essen.

Hafertag zur unterstützenden Behandlung bei Diabetes mellitus Typ 2: Etwa 250 g frisch gequetschte Haferflocken morgens 15 Minuten in Wasser kochen. Auf drei Portionen aufteilen. Den Frühstücksbrei mit Zimt und Mandeln verfeinern. Die Mittags- und Abendportion kann auch statt in Wasser mit Gemüse- oder Fleischbrühe gekocht und mit Schnittlauch abgeschmeckt werden.

Schmelzflockenbrei zur Säuglingsernährung ab dem 6. Lebensmonat: 100 ml kaltes Wasser und 100 ml Vollmilch oder 200 ml Fertigmilch in einen Topf geben. 5 EL Schmelzflocken dazugeben. Aufkochen und etwas nachquellen lassen. 20 g frisch püriertes Gemüse (Möhren, Pastinaken, Hokaido-Kürbis, geschälte und entkernte Zucchini, Kartoffeln) oder säurearmes Obst (Äpfel, Birnen) und ½ TL Weizenkeimöl dazugeben.

Haferstrohbad bei rheumatischen Erkrankungen, Hautbeschwerden, zur Schlafförderung und Beruhigung der Nerven, Gelenkversteifungen, Hühneraugen: 100 g klein gehäckselt Haferstroh (Avenae stramentum) in 2 bis 3 l Wasser kochen und zugedeckt etwa 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen und ins Badewasser geben. Badedauer 15 bis 20 Minuten, zweimal wöchentlich.

Badezusatz zur Juckreizlinderung bei Neurodermitis im Kleinkindalter nach FINTELMANN (2009): 50 g Haferstroh (Avenae Stramentum) in 2 l Wasser etwa 30 Minuten kochen. Nach dem Abseihen zum Badewasser geben.

Handelspräparate

Haferkraut, Avenae Herba (Apotheke)

Haferstroh, Avenae Stramentum (Apotheke)

Vollmers Grüner Hafertee (Salus)

Grüner Hafer (Sonmentor)

Haferkraut-Presssaft (Schonenberger Salus)

Homöopathie

Urtinktur: Avena sativa (Ceres, Weleda)

Avena sativa comp. (Weleda) und Avena comp., Globuli velati (Wala) Komplexmittel bei Schlafstörungen

Hinweise

Hafer hat deutlich weniger Klebereiweiß als Weizen. Dennoch kann er nicht als glutenfrei bezeichnet werden. In der Regel wird eine Tagesmenge von 50 Gramm Hafer von Patienten, die an Zöliakie leiden, gut vertragen und verbessert den Nährstoffgehalt bei einer glutenfreien Ernährungsweise. Die Verträglichkeit hängt jedoch von der unterschiedlichen Toleranzschwelle eines jeden Einzelnen ab.

In Einzelfällen konnte Hafermehl als Ursache eines Bäckerasthmas identifiziert werden (JÄGER et al. 2008).



Haferwurz

Tragopogon porrifolius

»Habermark macht d'Bube stark.«

Spruch aus dem Alemannischen

Wissenswertes

Die Haferwurz gehört zu den fast vergessenen Gemüsesorten. Sie ist eine echte Kulturpflanze und eng mit der Schwarzwurzeln verwandt. Bereits die Griechen und Römer kultivierten sie. Vom 15. bis 17. Jahrhundert wurde sie recht häufig in Europa angebaut, und in Deutschland und der Schweiz sind bis Anfang des 20. Jahrhunderts noch kleinere Bestände gezogen worden. Heute findet man sie noch bei einigen Hobbygärtnern, und wenige Biosaatguthändler vertreiben Samen. Die Pflanze ist zweijährig, wird aber im zweiten Jahr holzig, sodass für den Verzehr zwar die Blätter, jedoch nicht mehr die Wurzel geeignet ist.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Austernpflanze, Bocksart, Lauchblättriger Bocksart, Gauchbart, Habermalch, Habermark, Hafermark, Hafermilch, Markwurz, Milchwurz, Purpur-Bocksart, Weiße Haferwurz, Weiße Schwarzwurzel, Weißwurz

Aus dem Gattungsnamen *Tragopogon* (griechisch *trako*, »Bock«, *pogon*, »Bart«) ist die Bezeichnung Bocksart abgeleitet. Der Artname *porrifolius* bezieht sich auf die lauchähnliche Blattform.

Die Herkunft der Volksnamen Bocksart und Gauchbart bzw. Hafermark oder Hafermilch beschrieb Johann Georg Krünitz sehr treffend: »Die gemeine Haferwurz hat von dem haarichten Samen, welcher, wenn er noch im Kelche steckt, dem Barte eines Bockes gleicht, den Namen Bocksart und Gauchbart (...) bekommen. Wegen des milchichten Saftes, welchen die Wurzel enthält, wird sie auch Hafermark und Hafermilch genannt« (www.kruenitz1.uni-trier.de).

Die Engländer lieben die Haferwurzel. Sie bezeichnen sie als *goats-beard*, »Ziegenbart«, oder *vegetable oyster* bzw. *oyster plant*, »Gemüseauster«, was sich auf den feinen, an Austern erinnernden Geruch bezieht.

Aus alten Kräuterbüchern

Die Griechen und Römer kannten den Bocksbart, den sie als *come* bzw. *coma* bezeichneten. In Deutschland findet die Pflanze erstmals bei Albertus Magnus im 13. Jahrhundert Erwähnung.

Die medizinische Verwendung der Haferwurzel scheint im 16. Jahrhundert nicht üblich gewesen zu sein. Bei Leonhart Fuchs steht im Kräuterbuch, das um das Jahr 1543 geschrieben wurde, dass der Bocksbart in den »Apothecken nit gebraucht« wird. Jedoch wurde das Kraut damals in der Volksheilkunde verwendet, denn es sei »fürnemlich gut zu dem hitzigen magen / und zu den gebresten der brust / leber / nieren und blasen« (1543). Bei Johann Georg Krünitz lesen wir: »Die Wurzeln sind vorzüglich den Schwindsüchtigen und ausgezehrten Körpern dienlich, und sollen die Fehler der Brust, den Husten und das schwere Athemhohlen verbessern. Bey Verstopfungen und Verhärtungen der Eingeweide, besonders der Leber, imgleichen zu Zertheilung der zähen Feuchtigkeiten und Verbesserung der scharfen Säfte, ist dieses Gewächs von großem Nutzen. Einige haben dasselbe auch zur Vermehrung der Milch, und das abgezogene Wasser davon beym Blutauswurfe angerühmet« (www.kruenitz1.uni-trier.de).



Die Haferwurzel findet man nur noch sehr selten angebaut. Der Korbblütler zeigt seine wunderschönen

magentafarbenen Blüten erst im zweiten Vegetationsjahr.

Nach den ersten Nachtfrosten entwickelt die Haferwurzel einen leicht süßlichen Geschmack.

Pflanzenkunde

Die Wildform findet man noch rund um das Mittelmeergebiet. Die Haferwurzel ist eng verwandt mit dem Wiesenbocksbart und stammt aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Wie viele der Korbblütler liebt die Pflanze viel Sonne und lockere Böden. Die lanzettförmigen Blätter werden bis zu 50 Zentimeter lang, die Pfahlwurzel bis 30 Zentimeter. Die Haut der Wurzel ist cremefarben bis ockergelb, das Fleisch weiß und fleischig. Blütezeit ist im zweiten Vegetationsjahr von Mai bis Juni mit wunderschönen magentafarbenen Blüten, die sich der Sonne zuwenden. Der Samenstand erinnert an die Pustelblume des Löwenzahns, mit dem sie vermutlich botanisch auch verwandt ist. Die ganze Pflanze, aber insbesondere die Wurzel enthält einen milchigen Saft.

Aussaat ist im April und die Erntezeit ist ab Oktober. Mit dem Spaten können die Wurzeln freigestochen werden. Werden sie dabei verletzt, tritt der Milchsafte aus und die Wurzel ist nur kurz lagerfähig. Unbeschädigte Haferwurzeln können einige Wochen im Sand gelagert werden.

Haferwurzeln schmecken zart und nussig. Im Gegensatz zur Pastinake schmeckt sie nicht süß, entwickelt aber nach den ersten Nachtfrosten einen leicht süßlichen Geschmack. Der Geruch erinnert wie beschrieben ein wenig an den der Auster.



Die Haferwurzel, eine enge Verwandte der Schwarzwurzel, gehört zu den fast vergessenen Gemüsesorten.

Inhaltsstoffe

Wurzel: Kohlenhydrate in Form von Inulin, Ballaststoffe, Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Magnesium), Vitamin A in Form von Carotinoiden und Vitamin C, Scorzocreticoside, Thunberginol, Equisetumpyron und Tragopogonsäure

Heilwirkung und -anwendung

Die verdaulichen Kohlenhydrate der Haferwurzel werden nur langsam vom Körper resorbiert und gewährleisten eine gleichmäßige Energiezufuhr und ein angenehmes Wärmegefühl im Körper.

Das wasserlösliche Inulin ist ein prebiotischer, natürlicher und leicht süßlich schmeckender Ballaststoff, der den physiologischen Darmbakterien im Dickdarm (Bifidobakterien, Eubakterien) als Nahrungsquelle dient und somit einer Fehlbesiedlung entgegenwirkt. Damit wirken die Wurzeln positiv regulierend auf das Verdauungssystem. »Der Tod sitzt im Darm.« Die Bedeutung der Darmfunktion war schon Hippokrates und Paracelsus bekannt.

Falsche Ernährung, unzureichendes Kauen, der ständige Gebrauch von Abführmitteln, Antibiotika, Kortison und Hormonen, zunehmendes Alter – all dies sind Voraussetzungen, warum im Laufe der Jahre sowohl die Dünndarm- als auch Dickdarmfunktion nicht mehr gut funktioniert. Die Darmschleimhaut enthält Lymphgewebe, in dem mehr als siebzig Prozent der körpereigenen Immunzellen sitzen, die sogenannten Peyerschen Plaques. Somit ist der Darm unser größtes Immunorgan und maßgeblich an der Anfälligkeit für Krankheiten beteiligt. Das Inulin zählt zudem zu den löslichen Ballaststoffen, die den Blutzuckerspiegel nicht beeinflussen. Daher eignet sich die Haferwurz besonders zur Ernährung von Diabetikern.

Da die Darmfunktion eng mit der Funktion der Leber als Ausscheidungsorgan toxischer Stoffe verknüpft ist, gilt die Haferwurzel, wie auch andere inulinhaltige Lebensmittel wie Chicorée, Artischocke, Schwarzwurzel, Wegwarte, als Lebertonikum. Die Nierentätigkeit wird durch den Kaliumgehalt etwas angeregt.

Der weiße Milchsaft ist in der Signaturenlehre häufig ein Hinweis zur Förderung des Milchflusses. So gelten neben der Haferwurzel auch beispielsweise Löwenzahnblätter als milchbildend.

Kulinarik

Die lauchförmigen Blätter können im Frühjahr geerntet und roh für Salate oder gekocht für Suppen, Gemüsebrühen oder als Gemüse zubereitet werden; die Blütenknospen mariniert zu Salaten oder Spargelgerichten. Ab Oktober ist Erntezeit der Wurzeln, die zum einen als Salat mariniert mit Essig, Öl, Mayonnaise und Petersilie auf den Tisch kommen. Geschabt oder geschält, gekocht und in Butter geschwenkt eignen sie sich als

Beilage zu Hühner- oder Lammfleisch oder als Gemüsemahlzeit. Die geriebenen Wurzeln können zu Gemüsepuffern verarbeitet werden. Die gerösteten Wurzeln wurden früher getrocknet und gemahlen und als Kaffeeersatz verwendet.

Hinweise

Bei der Verstoffwechselung von inulinhaltigen Pflanzenteilen entstehen Gase, die bei empfindlichen Menschen zu Blähungen führen können. Bei bestehender Allergie gegen Korbblütler (Asteraceae) müssen Haferwurzelzubereitungen gemieden werden.



Hagebutte

Rosa canina

»Ein Männlein steht im Walde ganz still und stumm, Es hat von lauter Purpur ein Mäntlein um. Sagt, wer mag das Männlein sein, Das da steht im Wald allein Mit dem purpurroten Mäntlein?«

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

Mythologie, Wissenswertes

Fallersleben hat in seinem volkstümlichen Lied »Ein Männlein steht im Walde« nicht den Fliegenpilz, sondern die Hagebutte gemeint. Ähnlich wie der Holunder oder die Hasel ist auch die Hagebutte fest in der mitteleuropäischen Mythologie und Sagenwelt verankert. Im Märchen Dornröschen findet sich die Schutzfunktion der Strauchrose wieder. Auch wurden die Zweige gegen Schadenszauber der Milchbehexung angewendet. Einem alten germanischen Abwehrzauber entspricht auch, die Hagedornzweige vor das Stallfenster zu stecken, um das Vieh vor fremden Einflüssen zu schützen. Und auch als Wetterorakel wurde die Hagebutte genutzt – in Unterfranken wurde eine reiche Blüte vor Maria Himmelfahrt als Hinweis für eine gute Weinernte gedeutet. Die Pflanze gilt unter anderem als Symbol für das Weiterleben der Seele nach dem Tod. Möglicherweise geht dies auf die über den Winter am Strauch hängen bleibenden Früchte zurück. Der Winter wird dabei als Sinnbild des Todes und das Frühjahr als Sinnbild für neues Leben gedeutet. Die älteste bekannte Abbildung einer Rose ist viertausend Jahre alt und auf einer sumerischen Tontafel zu finden. Bereits in Gräbern und an Feuerstellen der Frühzeit finden sich Reste der Hagebutten. Schweizer Archäologen entdeckten in den Pfahlbauten aus der Steinzeit am Bodensee Teile dieser Pflanze.



Hagebutten gedeihen in ganz Mitteleuropa und in Vorder- und Mittelasien, gern an Waldrändern und in Gebüsch.

Aus der Blüte entwickeln sich die rundlichen scharlachroten Sammelnussfrüchte, die Hagebutten.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Arschkratzerl, Dornrose, Frauenrose, Hagrose, Hainrose, Heckenrose, Hedscherl, Herschepetschen, Hiefen, Hundsrose, Junirose, Kippendorn, Schlafdorn, Wildrose

Der Name Hagebutte setzt sich aus *hag*, »Hecke«, dem beliebten Standort der Pflanze, und *butte*, »Fass«, für die kurze, dicke Form der Früchte zusammen. Das Wort *Rosa* ist der lateinische Name der Pflanze und *canina* heißt so viel wie »hundsgemein« oder »gewöhnlich« und lässt im übertragenen Sinn auf die weite Verbreitung der Pflanze schließen.

Aus alten Kräuterbüchern

Die Hundsrose gehörte schon zum Arzneyschatz der Ärzte des Altertums. Pedanios Dioskurides schrieb im ersten nachchristlichen Jahrhundert über die Hagebutten, dass sie ohne die Kerne in Wein gekocht und getrunken den Durchfall stillen. Etwa zur gleichen Zeit empfahl Plinius der Ältere sie gegen Blähungen, Darmerkrankungen und Brustfellentzündungen.

In den Kloostergärten durften die Rosen nicht fehlen, denn man verwendete ihre Blätter

zur Augensalbenherstellung und die in Wein gekochten Blätter bei Ohren- und Kopfschmerzen sowie bei Magenfäule, Haut- und Zahnfleischentzündungen. Weil allen Rosen kühlende und trocknende Kräfte zugeschrieben wurden, setzte man sie im Mittelalter vor allem gegen Fieber, erhitze Verdauungsorgane (Durchfall), Brandwunden und eiternde Verletzungen ein.

Hildegards Empfehlung, die Hagrose bei Lungenerkrankungen zu verwenden, erscheint wegen des Vitamin-C-Gehalts zur Steigerung der Abwehrkräfte durchaus plausibel. Pfarrer Künzle (1945) lobte im letzten Jahrhundert alle wilden und duftenden Rosen als heilsame Arznei bei Fieber und zur Steigerung der Harnsekretion. Er kannte auch die Verwendung der Hagebuttenkerne als harntreibendes Mittel bei rheumatischen Erkrankungen, Gicht und Wassereinlagerungen.

Pflanzenkunde

Bei der Heckenrose handelt es sich um einen heimischen, bis zu drei Meter hohen, stark verzweigten und stacheligen Strauch aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceen), dessen lange Äste in Bögen überhängen. Die ganze Pflanze ist mit rückwärts gekrümmten »Dornen« versehen, die botanisch Stacheln darstellen. Sie gedeiht in ganz Mitteleuropa, Vorder- und Mittelasien an Waldrändern und in Gebüsch bis in Höhenlagen von 1500 Meter und kommt fast mit allen Böden zurecht. Die randgezähnten Blätter stehen wechselständig, sind oberseits glänzend dunkelgrün, unterseits etwas heller.

Heckenrosen bringen im Juni große weiße bis rosafarbene Blüten hervor, die einen angenehmen Duft verströmen. Die fünfzähligen Blütenblätter lassen auf ein Rosengewächs schließen. Daraus entwickeln sich die rundlichen und scharlachroten Sammelnussfrüchte, die in unseren Breiten als Hagebutten bezeichnet werden und im Inneren kleine Nüsschen enthalten. Diese sind mit feinen Härchen besetzt, die bei Hautkontakt einen Juckreiz hervorrufen. Die Hagebutten reifen im Spätsommer heran und bleiben, sofern sie nicht von Vögeln als Futter oder von Menschen zu Heilzwecken geerntet werden, bis zum nächsten Jahr an den Zweigen hängen. Als heilkräftige Pflanzenteile gelten die Blüten, die Hagebutten und die im Inneren befindlichen Kerne, die nicht nur gern von Kindern als Juckpulver, sondern auch als diuretisch wirkendes Mittel Verwendung finden. Eher selten werden die Laubblätter genutzt.

Der Strauch hat einen lieblichen Geruch, das Fruchtfleisch schmeckt säuerlich, süß und etwas zusammenziehend.

Inhaltsstoffe

Hagebutte: Circa 15 % Zucker; Vitamin B1 und B2, und K, bis zu 1,85 % Ascorbinsäure, Carotinoide in den Schalen, bis zu 3 % Fruchtsäuren (Apfel- und Zitronensäure), bis zu 15 % Pektine, Anthocyane, Proanthocyane, Flavonoide,

Gerbstoffe, fettes Öl (mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Linol- und Linolensäure) und Spuren von ätherischem Öl, Eiweiß, Mineralstoffe, Galaktolipide

Hagebuttenkerne: Bis zu 10 % fettes Öl mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Spuren von ätherischem Öl, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Proteine, Phospholipide

Hagebuttenkernöl: 44 % Linolsäure, 34 % Alpha-Linolensäure, 14 % Ölsäure, 3,5 % Palmitinsäure, 1,7 % Stearinsäure, Arachinsäure, Vitamin E, Carotine

Rosenblüten: Anthochyane, ätherisches Öl (Citronellol, Geraniol, Nerol), Catechin-Gerbstoffe

Heilwirkung und -anwendung

Die Früchte der Heckenrose enthalten sehr viel Vitamin C, weshalb sie seit Jahrhunderten zur Therapie und Prävention bei Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten, zur Vorbeugung und Behandlung von Vitamin-C-Mangelkrankungen und zur Steigerung der Abwehrkräfte verwendet werden. Als Stärkungsmittel für schwächliche Kinder, stillende Mütter und Rekonvaleszente haben sie eine lange Heiltradition. Insgesamt verbessern sie die Sauerstoffversorgung der Körperzellen, festigen die Gefäße bei Venenleiden und bieten einen Schutz vor freien Radikalen. Die Wirksamkeit der Hagebuttenschalen beruht ausschließlich auf Beobachtungen der Erfahrungsmedizin, in der sie auch bei Durchfall, Magenkrämpfen, Übelkeit und zur Förderung der Verdauung eingesetzt werden. Man sollte jedoch beachten, dass der Vitamin-C-Gehalt bei längerer Lagerung stark abnimmt, weshalb die Hagebuttenschalen von der Kommission E keine Positivmonografie als Heilmittel erhalten haben.

Neuere Studien konzentrieren sich auf die Anwendung der Hagebutte bei Arthrose in der Hüfte und den Knien. Mehrere Doppelblindstudien zeigten, dass sich bei täglicher Einnahme von fünf Gramm Hagebuttenextrakt über drei Monate die Symptome der Patienten wie Morgensteifigkeit und eingeschränkte Beweglichkeit deutlich besserten und der Gebrauch von Schmerzmitteln fast um die Hälfte gesenkt werden konnte. Zusätzlich wurde beobachtet, dass eine erhöhte LDL-Cholesterinkonzentration deutlich abnahm.

Zubereitungen aus Hagebuttenkernen werden in der Volksmedizin bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege, als harntreibendes Mittel bei Nieren- und Blasenerkrankungen, bei Steinleiden, Ödemen, bei rheumatischen Beschwerden, Gicht und Ischias verwendet. Ein kalter Hagebuttentee wirkt bei Fieber leicht fiebersenkend und durststillend.



Im Märchen Dornröschen findet sich die Schutzfunktion der Strauchrose wieder.

Wegen ihres Gerbstoffgehaltes eignen sich die Rosenblüten als adstringierendes Mittel zur Bereitung von Mundspülungen. Damit lassen sich leichte Entzündungen im Mund- und Rachenraum wie Aphten und leichte Zahnfleischentzündungen behandeln. Die zwischen den Fingern zerriebenen Rosenblüten wirken als Auflage auch juckreizstillend und leicht abschwellend bei Insektenstichen.

Wildrosenkernöl zählt zu den wertvollen Ölen in der Hautpflege und -behandlung. Seine hautregenerativen Eigenschaften unterstützen die Zellerneuerung bei trockener Altershaut und eignen sich als alleinige oder begleitende Behandlung bei Akne, Psoriasis, Ekzemen und zur unterstützenden Behandlung bei bzw. zur Nachbehandlung von Verbrennungen der Haut und Narben.

Wildrosenkernöl, nicht zu verwechseln mit dem Rosenölauszug aus den Blättern, wird seit Generation bis heute vor allem zur Wundbehandlung verwendet. Vor allem den Bestandteilen des ätherischen Öls wird ein entzündungshemmender und antibakterieller Effekt zugeschrieben, die Catechin-Gerbstoffe wirken dagegen trocknend und adstringierend.

Die Bachblüte Wild Rose steht in Verbindung mit Hingabe. Die Fähigkeit, Freude und Lust am Leben zu spüren, schließt die Fähigkeit, Trauer zu empfinden mit ein. Das eine bedingt das andere. Wenn jedoch eine tiefe Hoffnungslosigkeit, Teilnahmslosigkeit und innere Kapitulation überwiegt, dann kann die Bachblüte Wild Rose wieder neue Lebensfreude und das Gefühl innerer Freiheit und Vitalität geben. Jedoch ist darauf zu

achten, dass mittlere und schwere Depressionen von Ärzten behandelt werden müssen.

Kulinarik

Hagebutten werden kurz vor oder nach dem ersten Frost geerntet. Aus ihnen lässt sich eine hervorragende Marmelade (auch Hilfenmark genannt) herstellen. Dazu werden die Hagebutten von Stielen und Blättern befreit, gewaschen, die festen Früchte der Länge nach aufgeschnitten und mit einem Messer die Kerne ausgekratzt. Anschließend die Früchte eine halbe Stunde einkochen und durch ein Sieb passieren, um die Nüsschen zu entfernen. Nach Geschmack mit Gelierzucker oder Honig einkochen und noch heiß in Gläser abfüllen. Als »Heilnahrung«, wie in manchen Büchern zu lesen ist, lässt sich der schmackhafte Aufstrich leider nicht bezeichnen, da durch den Kochvorgang doch erhebliche Mengen an Vitamin C verloren gehen.

Die zart duftenden Blütenblätter lassen sich nicht nur als Rosenblütengelee verarbeiten, sondern auch zum Dekorieren von Salaten oder Desserts, in der Bowle oder zum Aromatisieren von Essig verwenden. Man kann sie aber auch wie die Gartenrose mit Eiweiß und Zucker kandieren, um stilvolle Torten und Desserts zu dekorieren. Und aus einem Gemisch von Hagebutten, Zucker und Schnaps lässt sich mit vierwöchiger Wartezeit ein fruchtiger Likör herstellen.

Heilrezepte

Zum Trocknen die im Spätherbst geernteten Hagebutten von Stielen und Blättern befreien, waschen und in einer einfachen Schicht zum Trocknen ausbreiten. Etwa 1 Woche vortrocknen und mit der Restwärme des Back- oder Kachelofens fertig trocknen. Darauf achten, dass nicht mehr als 40 Grad erreicht wird, sonst verlieren die Hagebutten wertvolle Inhaltsstoffe und werden zudem dunkel bis schwarz. In einem leinenen Säckchen sind sie über die Wintermonate haltbar und sollten vor dem Aufguss grob gehackt werden.

Aufguss aus Hagebuttenschalen zur Steigerung der Abwehrkräfte, Vorbeugung und Therapie von Erkältungskrankheiten sowie bei Gelenkproblemen: Knapp 1 TL zerkleinerte Hagebutten (*Rosae pseudofructus*) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, gut 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mehrere Tassen täglich.

Die Wirkstoffe der Hagebuttenschalen lösen sich auch gut in einem Kaltauszug nach einer Einweichzeit von 10 bis 12 Stunden. Danach den Auszug bis zum Siedepunkt erhitzen und abseihen.

Aufguss aus Hagebuttenkernen als harntreibendes Mittel bei Nieren- und Blasenerkrankungen sowie rheumatischen Erkrankungen: 1 bis 2 g bzw. ½ TL der grob gepulverten Kerne (*Rosae Semen*) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, nach etwa 10 Minuten durch ein Teesieb abseihen. Mehrere Tassen täglich.

Aufguss aus Rosenblüten zur äußeren Anwendung bei Entzündungen im Mund- und

Rachenraum: 1 bis 2 g bzw. 1 TL getrocknete und zerschnittene Rosenblüten mit 200 ml siedendem Wasser übergießen und nach gut 10 Minuten abseihen. Als Gurgellösung verwenden. **Rosenölauszug** nach einem Rezept des Odo Magdunensis im »Macer floridus« aus dem 12. Jahrhundert: »Nimm von den Blütenblättern, reinige und verquicke (verbinde) eine Unze (etwa 31,1 g) davon mit einem Pfund Olivenöl / verschließ dieses Gemisch in einem Glasgefäß, das du aufhängst, um es so ganze sieben Tage lang der Sonne auszusetzen; danach bewahrst du's auf: es hat dir mannigfaltige Arznei- und Heilwirkung zu bieten.«

Handelspräparate

Hagebuttenschalen, *Rosae pseudofructus* (Apotheke)

Hagebuttentee (Bombastus-Werke; Sonnentor)

Litozin Trinkgranulat und Litozin Kapseln für bewegliche Gelenke (Doppelherz, Queisser Pharma)

Hagebuttenkernöl (Maienfelder Naturkosmetik)

Bachblüte Wild Rose (Murnauer Tropfen, Nelsons)

Hinweise

Es sind keine unerwünschten Nebenwirkungen und Kontraindikationen bekannt. Sehr selten kann es zu allergischen Reaktionen kommen.



Hasel

Corylus avellana

»Zwei Hasel warf ich in die Flammen, und jeder gab ich eines Liebchens Namen: mit lautem Knall zersprang die erste schnell, im Feuer leuchtete die zweite still und hell. Ach, wenn doch deine Liebe so erblühte, wie deine Nuß im Feuer glühte.«

Thomas Gray

Mythologie, Wissenswertes

Thomas Gray beschrieb in seinem Gedicht recht anschaulich die Symbolik der Haselstaude. Da die Früchte häufig paarweise zusammenstehen, sah man in ihnen ein Symbol der Partnerschaft und setzte dies mit Erotik und Sexualität in Beziehung. Die Hasel gilt als uraltes Fruchtbarkeitssymbol und tritt auch wegen ihres Fruchtreichtums vielfach in der Volkserotik auf. Die »Lebensgerte« wurde deshalb noch im 19. Jahrhundert zum »Pfeffern« am zweiten Weihnachtsfeiertag in der Oberpfalz verwendet. Beim Pfeffern ziehen Kinder mit Haseloder Weidenruten durch die Dörfer, um Erwachsenen oder anderen Kindern spielerisch auf die Beine zu schlagen und dabei einen Spruch aufzusagen. Sie bekommen dafür Gebäck, Süßigkeiten oder auch Geld. Ferdinand Stadlbauer hat zur Fruchtbarkeitssymbolik dieses Brauchs einen sehr derben Oberpfälzer Spruch notiert: »Nußbaum und Weiber mou ma schlogn, dass s'übers Joar wieder drogn« (STADLBAUER 1979). Zudem zeigt das Erblühen der männlichen Kätzchen oft schon im Februar den Beginn des meteorologischen Vorfrühlings an. Deshalb gilt die Hasel auch als ideales Symbol der Unsterblichkeit, Wiedergeburt und des glückhaften Neubeginns.

Die uralte keltische Pflanze hat sich nach der letzten Eiszeit als eines der ersten Laubgehölze flächenmäßig ausgebreitet. Sie war wegen ihres Ölgehalts und der Lagerfähigkeit eine der ersten Sammelfrüchte der Europäer und wichtiger Fettlieferant für die Wintermonate. Eine Haselhecke galt über die Jahrhunderte auch als Grenze im doppelten Sinn. Zum einen pflanzte man sie gern als sichtbare Abgrenzung an Feldraine,

Waldränder und Hofgrenzen. Sie bot aber auch gleichzeitig Schutz vor chaotischen Kräften wie Blitzschlag, Feuer, wilden Tieren, Krankheiten und Zauberei. Besonders in Süddeutschland, Österreich und in Teilen der Schweiz ist der Glaube verbreitet, dass die Hasel vor Gewitter schützt. Kein anderer heiliger Baum wurde für so viele Zwecke zu Hilfe genommen. Die Hasel galt für fast alle Rituale des Lebensbereichs als konzentrierte Weisheit, mit deren Hilfe man »harte Nüsse knacken« konnte. Im Rahmen der Christianisierung versuchte man, den Schutzbaum zum Sitz von Hexen und Dämonen zu erklären, was aber »Gott sei Dank« nicht gelang. Die Haselzweige gelten noch heute als »Zauberstöcke«, wenn Wünschelrutengeher die elastischen Stecken nutzen, um Wasseradern oder Edelmetalle zu finden. Das Holz wird nicht nur in der Korbflechterei und Fassbinderei, sondern auch zur Herstellung von Werkzeugstielen verwendet.



Haselnüsse waren wegen ihres Ölgehalts und der Lagerfähigkeit das »Getreide der Mittleren Steinzeit«.

Männliche Haselnusskätzchen zeigen oft schon im Februar den Beginn des Vorfrühlings an.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Hagennuss, Hexenstrauch, Lämmerschwanz, Märzennudel, Nussstrauch, Zellernuss

Die Römer nannten den Haselnussstrauch *Corylus*, nach dem griechischen Wort *corys*, »Maske«, »Hut«, da der aus den Hochblättern gebildete Fruchtkelch die Nuss wie eine Maske umhüllt. Der Artnamen *avellana* weist auf die italienische Gemeinde

Avella in Kampanien hin, die schon im Altertum für den Haselnussanbau berühmt war.

Aus alten Kräuterbüchern

Der griechische Militär- und Leibarzt unter Kaiser Claudius, Pedanios Dioskurides, hielt die Haselnüsse eher für schädlich für den Magen. Wenn sie aber fein gestoßen und mit Honigmet getrunken werden, dann heilen sie hartnäckigen Husten. Und die gerösteten und mit etwas Pfeffer abgeschmeckten Nüsse verordnete er bei Erkältungskrankheiten.

Im Mittelalter beschäftigte sich auch Hildegard mit der Heilwirkung des Haselstrauchs. Sie folgte der Meinung des großen Pharmakologen Dioskurides und hielt nicht viel von der Heilkraft des Strauchs. Zumindest den Männern gestand sie bei Impotenz ein, etwas Haselsprossen mit Mauerpfeffer und Pfeffer gemischt zu nehmen. Sie mischte dann noch einige Ingredienzien, wie Leber und Schweinefleisch hinzu, und fertig war das mittelalterliche Potenzmittel.

Fuchs (1543) beurteilte die Haselnuss als kräftiger und stärker als die Walnuss, wusste aber auch von ihren blähenden Eigenschaften. Er mischte die zerstoßene Nuss mit anderen Bestandteilen. Mit Honig verordnete er sie bei langwierigem Husten und die Asche der Nuss mit Bärenschmalz gemischt als Haarwuchsmittel. Demnach könnte man meinen, dass selbst im 16. Jahrhundert eine Glatze als behandlungswerter Mangel empfunden wurde.

Während sich die Ärzte und Kräuterkundigen der Vergangenheit mehr auf klinische Aspekte konzentrierten, galt der Haselstrauch in der Volksheilkunde schon allein durch bloßes Berühren als heilkräftig. Sowohl bei Impotenz des Mannes als auch bei Empfängnisunfähigkeit der Frau oder bei schwerer Geburt gab es entsprechende Rituale, aber auch um Krankheiten auf die Staude zu übertragen.

Pflanzenkunde

Der kleine, bis zu sieben Meter hohe Baum oder Strauch aus der Familie der Birkengewächse (Betulaceae) gilt neben Wacholder und Holunder als das volkstümliche Gewächs schlechthin und ist in ganz Europa und Kleinasien in den Wäldern, Gebüsch und Hecken bis in eine Höhenlage von 1400 Meter verbreitet. Die Haselblüten vertragen Fröste bis minus acht Grad und zeigen sich schon ab Ende Januar bis in den März hinein. Gleichzeitig leiten sie mit mehreren Millionen Pollenkörnern pro Strauch auch die Heuschnupfenzeit ein. Die Blüten sind getrenntgeschlechtlich einhäusig, und an der Pflanze sind sowohl die auffällig gelben, männlichen Kätzchen, die wie kleine Walzen nach unten hängen, als auch die unscheinbaren weiblichen Blüten mit rotem Stempel zu finden. Die charakteristisch wechselständig angeordneten und weichhaarigen Blätter sind kurzgestielt, rundlich und zeigen sich erst nach den Blüten. Erst ab einem Alter von etwa neun Jahren beginnt die Hasel Früchte zu tragen. Meist sind es ein bis vier Nüsse an einem Trieb, die zunächst grün sind und erst im Herbst reifen. Botanisch

stellen sie Samen dar. Sie sind von einer blattartigen grünen Hülle, der Cupula, umgeben. Der eigentliche Samen oder essbare Kern ist von einer bräunlichen Haut umschlossen und wird von einer harten und verholzten Schale geschützt.

Die jungen Blätter und Triebe schmecken erdig, die Blüten süßlich. Die Nüsse sind mild im Geschmack und meist besser verträglich als die der Walnuss.

Inhaltsstoffe

Samen/Nuss: Circa 61 g Fett (Ölsäure, Linolsäure, Palmitinsäure, Stearinsäure, Linolensäure), 12 g Eiweiß (unter anderem Arginin), 10,5 g Kohlenhydrate, 8,2 g Ballaststoffe, 2,4 g Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan, Eisen, Kupfer, Zink, Selen), Provitamin A, Vitamin B (B1, B2, B3, B5, Folsäure), C, E und K, Purine

Blätter: Gerbstoffe, Flavonoide, Spuren von ätherischen Ölen

Haselnussöl: Circa 77 % Ölsäure, 13 % Linolsäure, 6 % Palmitinsäure, 2 % Stearinsäure, Linolensäure, Vitamin D und E, Phytosterole

Heilwirkung und -anwendung

Im letzten Jahrzehnt haben mehrere epidemiologische Studien ein auffallend abnehmendes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei zunehmendem Verzehr von Nüssen gezeigt. Wie aus klinischen Studien hervorgeht, bewirkt der alleinige Verzehr von Haselnüssen, aber auch anderen Nussarten wie Walnüsse, Macadamia, Pekanüsse, Mandeln und Pistazien eine Senkung des Gesamtcholesterinspiegels und des LDL-Cholesterinspiegels im Blut. Erhöhte LDL-Cholesterinwerte können auf ein Arterioskleroserisiko, Gallenstau oder eine Urämie (Harnvergiftung) hindeuten. Vieles spricht dafür, dass der Anteil der einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure, Linol- und Linolensäure) in Kombination mit anderen Inhaltsstoffen wie dem Protein Arginin, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie Phytosterinen und weiteren sekundären Pflanzenstoffen eine präventive und therapeutische Rolle spielt. Der Effekt, der mit dem Verzehr von »einer Handvoll Nüsse pro Tag« erzielt wird, ist vergleichbar mit dem Ergebnis, das durch die Einnahme cholesterinsenkender Medikamente erreicht werden kann. Der frühere Aspekt in der Ernährungsmedizin, als Nüsse wegen ihrer hohen Fett- und Energiebilanz als wahre »Kalorienbomben« bezeichnet wurden, wandelt sich allmählich zugunsten der Nüsse, und immer mehr Naturmediziner und Heilpraktiker empfehlen bereits den täglichen Nussverzehr zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Die Römer nannten den Haselnussstrauch *Corylus*. Das Wort kommt von »Maske«, »Hut«, da der Fruchtkelch die Nuss wie eine Maske umhüllt.

Die Haselnuss liefert hohe Mengen an B-Vitaminen, die eine zentrale Rolle für das Nervensystem spielen. Für Stressfestigkeit und gute Konzentration sind ausreichend B-Vitamine unerlässlich. Das in Haselnüssen reichlich vorhandene Biotin sorgt zudem für kräftiges Haar und eine gesunde Haut. Nüsse gelten also zu Recht als ideales Nervenfutter, das die Konzentration erhöht, die Leistungsfähigkeit steigert, die Nerven stärkt und gegen degenerative Gehirnerkrankungen wie Alzheimer vorbeugt. So manche gut durchgekaute Nuss hat nebenbei auch schon saures Aufstoßen und Sodbrennen verhindert bzw. gemindert, da sie überschüssige Magensäure bindet.

Traditionell werden die gerbstoffreichen Haselnussblätter zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Niere und zur Anregung des Stoffwechsels, bei Störungen des Gefäßsystems (vor allem der Venen), Darmentzündungen und damit verbundenen leichten Durchfällen verwendet. Die zusammenziehende Wirkung der Gerbstoffe macht eine äußere Anwendung bei Hämorrhoiden als Sitzbad und bei Entzündungen der Schleimhäute, wie der Mund- und Rachenschleimhaut, als Gurgellösung oder als Kompressen bei Augenlidschwellungen sinnvoll. Inwieweit die volksmedizinische Verwendung der männlichen Kätzchen als Aufguss zur Förderung der Schweißsekretion und Fiebersenkung helfen soll, entzieht sich meiner Kenntnis – die Möglichkeit soll aber der Vollständigkeit halber aufgeführt werden.

Das dezente wohlriechende Haselnussöl ist durch den hohen Ölsäuregehalt ein sehr reichhaltiges Massageöl, das sich auch als Basisöl eignet. Es nimmt ätherische Öle gut auf, lässt sich gut verteilen und zieht leicht ein. Besonders wohltuend empfinden das Öl

Menschen mit trockener Haut. Es wirkt etwas straffend, gefäßverengend und sowohl gewebstfestigend als auch gewebst aufbauend.



Haselnussblätter sind ein Heilmittel zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Niere und zur Anregung des Stoffwechsels.

Kulinarik

Haselnüsse können roh, getrocknet oder geröstet gegessen werden. Meist verwendet man sie als Backzutat für Kuchen, Nougat, Krokant und Weihnachtsplätzchen oder füllt damit Schokoladen und Pralinen. Haselnusstorten und Nussecken sind die Klassiker in der Konditorei, das Nusseis eher eine winterliche Dessertvariante, und Weihnachten ohne Nussmakronen sind unvorstellbar. Kinder der heutigen Zeit verbinden die Haselnuss meist mit pappig süßen Nuss-Nougat-Brot aufstrichen. Unter »eingefleischten« Vegetariern und Veganern sind dann auch eher so hochwertige Nusserzeugnisse wie Nussmilch, Nussbutter, Nussmus und Nussbratlinge bekannt. Das hell- bis goldgelbe Haselnussöl ist nicht nur ein hochwertiges, allerdings leicht verderbliches Speiseöl, sondern wird auch in der Kosmetik und als Naturheilmittel verwendet. Es eignet sich für Rohkostplatten, Vollwertgerichte und als Salatdressing. Einige Tropfen verfeinern auch Süßspeisen und Desserts. Es ist hoch erhitzbar und zum Braten und Backen geeignet.

Ganze Haselnüsse mit Schale sind durchaus ein Jahr haltbar, wenn sie kühl, trocken und luftig gelagert werden. Gemahlene Nüsse werden schnell ranzig und schmecken

dann etwas muffig. Besser ist es, die ganzen Nüsse vor dem Verzehr mit einer Nussreibe oder in einem elektrischen Mixer (Cutter) zu zerkleinern.

Heilrezepte

Aufguss der Blätter zur inneren Anwendung, wie zur Erhöhung der Harnmenge, bei Störungen des Gefäßsystems, bei leichten Durchfällen: Etwa 150 ml Wasser aufkochen und auf 80 Grad abkühlen lassen. Diese Temperatur wird meist 5 Minuten nach dem Aufkochen erreicht. 2 g Blätter bzw. 1 TL (*Coryli avellanae Folium*) hinzugeben und bedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen, anschließend durch ein Teesieb geben. 2 bis 3 Tassen täglich.

Aufguss der Blätter zu äußeren Anwendung, als Sitzbad oder Gurgellösung: 4 g Blätter bzw. 2 TL wie oben zubereiten und eine Kompresse damit tränken, als Gurgellösung verwenden oder ins Sitzbad geben.

Handelspräparate

Haselnussblätter, *Coryli avellanae Folium* (Apotheke)

Haselnussöl Bio (Bremer Gewürzhandel, Fandler)

Hinweise

Die Haselnussallergie zählt zu den häufigsten Nahrungsmittelallergien. In den meisten Fällen treten die Symptome lokal auf, sie können aber auch schwere anaphylaktische Reaktionen hervorrufen. Eine Kreuzallergie mit der Hasel-Pollenallergie ist möglich, ebenso wie mit den Früchten des Mandel- oder Walnussbaums und anderen Nussarten. Haselblätterzubereitungen nicht anwenden bei Ödemen aufgrund eingeschränkter Herzoder Nierenfunktion.



Heidelbeere

Vaccinium myrtillus

»In der Heidelbeerernte kann der Arzt auf Urlaub gehen.«

Volksmund

Mythologie, Wissenswertes

Nach Heinrich Marzell sollen vor allem die Bewohner des Oberpfälzer und die des angrenzenden Böhmisches Waldes die am Jacobitag (25. Juli) geernteten Schwarzbeeren für besonders heilkräftig halten. Ähnlich verhält es sich im Allgäu für die in der Zeit zwischen Maria Himmelfahrt (15. August) und Maria Geburt (8. September) geernteten Beeren. In Oberösterreich ging die Sage um, dass die Heidelbeeren dort die Erde bedecken, wo das Volk der Zwerge ein- und ausschlüpft. Da Zwerge bekanntlich häufig Schätze behüten, muss es in ihrer Nähe auch einen solchen geben (MARZELL 1938).

Nicht nur im alten Rom nutzte man die Färbekraft der Heidelbeeren für Gewänder. Wie uns Adam Lonitzer (1679) berichtete, wurde der Heidelbeersaft mit Alaun und Galläpfel gemischt, um daraus eine blaue Tinte herzustellen, die im 16. Jahrhundert noch die kunstvoll beschriebenen und bemalten Bücher verzierte.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Angelbeere, Bickbeere, Blaubeere, Haselbeere, Heelbeere, Heilbeere, Krackbeere, Krähenauge, Mehlbeere, Mollbeere, Mostbeere, Pechbeere, Pickbeere, Schwarzbeere, Staudelbeere, Taubeere, Waldbeere, Waldheidelbeere, Wildbeere, Zeckbeere

Heidelbeere leitet sich vom althochdeutschen *heitperi* oder *heidbeeri* ab und bedeutet so viel wie »auf der Heide wachsende Beere«. Der wissenschaftliche Gattungsname *Vaccinium* soll eine Verfälschung von *baccinum* für »Beerenstrauch« sein. *Myrtillus* ist nach KROEBER (1934) die Verkleinerungsform von *myrthus*,

»Myrthe«, mit der die Heidelbeere eine gewisse Ähnlichkeit aufweist.

Aus alten Kräuterbüchern

Da die heilwirksamen Beeren nur nördlich der Alpen heimisch sind, findet man auch keine Beschreibung der griechischen, römischen oder arabischen Ärzte. Die früheste Aufzeichnung im deutschsprachigen Raum stammt wohl von der Ordensfrau Hildegard von Bingen. Warum sie die Frucht als schädlich bezeichnete und schrieb, dass sie obendrein noch Gicht verursachen könne, lässt sich heute nicht mehr nachvollziehen.

Die meisten der botanisch-medizinischen Klassiker des Mittelalters wissen nur wenig von der Heilkraft der Heidelbeere zu berichten. Auffällig ist, dass in den Kräuterbüchern der Hinweis auf die heute so gebräuchliche Verwendung gegen Durchfallerkrankungen nur in einem Nebensatz bei Tabernaemontanus erwähnt wird. Er bezeichnete die Pflanze als »kalt und trucken im andern Grad / trucknen ein wenig zusammen«. Er sah die Anwendung der Heidelbeere eher »wenig in der Arzney / denn mehr ein Speis der jungen Kinder und der Vögel. Jedoch kann man sie gebrauchen wider die große Hitz des Magens und der Fieber / dann sie kühlen / löschen den Durst. Und dieweil sie zusammen ziehen / kan man sie gebrauchen wider das Würgen und Brechen des Magens / und wider die Bauchflüß (Duchfall)« (1731).



Heidelbeeren gelten als »Apotheke auf kleinstem Raum«.

Während die frischen Beeren leicht abführend wirken, haben die getrockneten Beeren die Eigenschaft, alle Arten von Durchfällen zu heilen.

Paracelsus nutzte sie als »giftwidriges Mittel« (RIPPE/MADEJSKI 2009) und Adam Lonicerus pries die »Heydelbeer«-Blätter und die Frucht bei Blasen- und Gallensteinen, den Saft bei Mundfäule (Skorbut). Er führte auch einige Rezepte mit der gepulverten Wurzel zur Behandlung von »faulenden« Wunden an.

Pflanzenkunde

Zur Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae) zählt auch die Heidelbeere, die fast auf der ganzen nördlichen Halbkugel heimisch ist. Die sommergrünen und stark verzweigten Halbsträucher werden nur maximal 40 Zentimeter groß und bilden in den Wäldern Mittel- und Nordeuropas oft dichte Bestände. Sie brauchen einen feuchten, humusreichen und sauren Boden und sind bis in die Zwergstrauchregion von 2500 Metern Höhe anzutreffen. Die nur bis zu drei Zentimeter großen, wechselständig und elliptisch angeordneten Blätter ähneln etwas den Buchsbaumblättern und stehen an reich verästelten und scharfkantigen Stängeln. Die beste Erntezeit der gerbstoffreichen Blätter sind die Sommermonate. Je nach Witterung treiben die ersten Glockenblüten ab April, aus denen sich die kugeligen, dunkelblauen Wildfrüchte entwickeln, die ab Juli erntereif sind. Die Beere selbst wird nur bis zu sechs Millimeter groß, was eine ertragreiche Ernte sehr mühselig macht.

Kulturheidelbeeren sind eine Erfindung des 20. Jahrhunderts. Der Handel bietet die bis zu einem Meter hohen Sträucher zum Anbau im eigenen Garten an. Deren deutlich größere Früchte haben nur leider an Aroma und Inhaltsstoffen verloren, sind jedoch im Herbst wegen ihrer leuchtend goldrot bis blutrot gefärbten Blätter eine Augenweide.

»Schwarzbeeren« schmecken aromatisch-herb und doch süß. Gedörrt duften sie nach Rosen – so beschrieb sie zumindest der Kräuterpfarrer Johann Künzle (1945). Wer die Beeren heimlich genascht hat, wird sofort durch eine tiefrote bis blauschwarze Zunge entlarvt.

Inhaltsstoffe

Beeren: 84 g Wasser, 0,6 g Eiweiß, 0,6 g Fett, 6,1 g Kohlenhydrate (Fructose, Glucose, Saccharose), 5 g Ballaststoffe, 0,3 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, reichlich Mangan, Eisen, Zink, Kupfer, Chrom), das Provitamin A, B-Vitamine, reichlich Vitamin E und C, organische Säuren (Apfelsäure, Zitronensäure, Weinsäure), Gerbstoffe, Flavonoide (Anthocyane/Myrtillin), Pektin

Blätter: Catechingerbstoffe, Flavonoide (Quercetin), Phenolcarbonsäuren, Arbutin, Alkaloide, Mangan, Chrom

Heilwirkung und -anwendung

Als »Apotheke auf kleinstem Raum« werden die wohlschmeckenden und vitalisierenden Beeren manchmal bezeichnet. Während die frischen Beeren durchaus leicht abführend

wirken, haben die getrockneten, gerbstoffreichen Beeren die Haupteigenschaft, alle Arten von Durchfällen, Gärungs- und Fäulnisdyspepsien zu heilen und chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zu lindern. Dazu gehören auch Schädigungen der Darmschleimhaut, wie sie bei Krebspatienten durch Strahlen- oder Chemotherapie vorkommen. Kinder und Erwachsene können die getrockneten Beeren kauen, für die Anwendung bei Kleinkindern wird ein Tee aus den getrockneten Beeren empfohlen.

Heidelbeersaft oder -tee festigt entzündete und wundte Gewebeoberflächen und wird bei Entzündungen des Mund- und Rachenbereichs und bei Zahnfleischentzündungen gegurgelt oder getrunken sowie äußerlich zur beschleunigten Wundheilung vor allem bei nässenden und juckenden Ekzemen und bei Akne aufgetupft. Nur muss man beachten, dass der Saft stark färbt – eine Eigenschaft, die schon vor fast zweitausend Jahren genutzt wurde, um mit den gefärbten Gewändern römische Sklaven zu kennzeichnen.



Je nach Witterung treiben die ersten Glockenblüten der Heidelbeere ab April aus. Aus ihnen entwickeln sich die kugeligen, dunkelblauen Wildfrüchte.

Die unter der Fruchtschale liegenden blauen Farbstoffe (Anthocyane) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind sowohl in den frischen als auch in den getrockneten Beeren vorhanden. Zahlreiche Studien belegen die schützende Wirkung vor allem auf die Blutgefäße und die vorbeugende Wirkung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck. Außerdem sind sie bei Nachtblindheit und fortschreitender Kurzsichtigkeit wirksam, da sie die Aktivität der Netzhautenzyme steigern und eine schnellere Regeneration des Sehpurpurs bewirken. Diese Erkenntnis war zunächst rein

empirischer Natur, als man im Zweiten Weltkrieg beobachtete, dass sich Piloten, die regelmäßig Heidelbeermarmelade aßen, besser im Dunklen orientieren konnten.

Von diesem Wirkspektrum profitieren auch Diabetiker, die zu einer diabetischen Retinopathie neigen. Diese Schädigung kleiner Blutgefäße entsteht durch eine anormal erhöhte Synthese von Bindegeweben mit der Folge von Gefäßausweitungen und Gefäßverschlüssen und führt im schlimmsten Fall zu Erblindung.

Heidelbeerkuren sind in der Volksheilkunde ein nebenwirkungsfreies Mittel, um Kinder und Erwachsene von Spul- und Madenwürmern zu befreien. Dr. Ernst Schneider berichtete in den 1960er-Jahren von großen Erfolgen an einer Universitäts-Kinderklinik in Helsinki. Den Kindern gab man an drei Tagen hintereinander nur frische Beeren oder Heidelbeerkompott, etwas Milch und nach Belieben Wasser (1985).

Im Gegensatz zur Anwendung der Beeren bei Durchfallerkrankungen befürwortet die Kommission E die Anwendung der Heidelbeerblätter nicht. Diese werden traditionell zur unterstützenden Behandlung bei Diabetes mellitus angewandt und manchmal auch als »pflanzliches Insulin« bezeichnet. Sie stellen zwar keine Alternative zur konservativen Diabetestherapie dar, können aber vor allem im Anfangsstadium durchaus hilfreich sein. Auch als harntreibendes Mittel, bei Rheuma, Gicht, Durchblutungsstörungen und Haut- und Hämorrhoidalerkrankungen werden sie traditionell angewandt.

Kulinarik

Heidelbeerspezialitäten sind nicht nur frisch gegessen ein gesunder Genuss. Roh harmonisieren sie gut mit Joghurt oder Quarkspeisen. Häufiger werden die Früchte jedoch zu Mus oder Marmelade gekocht, um damit Waffeln, Pfannkuchen, Kuchen oder Muffins zu füllen. Wer Astrid Lindgrens Geschichten vom Michel aus Lönneberga gelesen hat, kennt auch die schwedische Heidelbeersuppe. Im Entsafter ergeben die Beeren einen tiefroten Saft; wer jedoch die fruchtig-süffige alkoholische Variante bevorzugt, kann aus Beeren, Zucker, Wasser und einer Flasche Korn auch einen tiefroten Likör herstellen.

Die vollreifen Früchte sollten nicht länger als einige Tage aufbewahrt werden, da sich schnell Schimmel entwickeln kann.

Heilrezepte

Tee aus getrockneten Heidelbeeren zur beschleunigten Wundheilung: 1 bis 2 EL getrocknete Heidelbeeren mit 150 ml Wasser 10 bis 15 Minuten kochen, danach abseihen. Ein- bis dreimal täglich 1 Tasse frisch bereiteten Tee trinken. Alternativ Kaltansatz mit zweistündigem Quellenlassen der Beeren in kaltem Wasser. Der erkaltete bzw. körperwarmer Tee kann auch als Gurgellösung verwendet werden. Die Tagesdosis beträgt für Erwachsene und Jugendliche 20 bis 60 g, bei Kindern über 4 Jahren 15 bis 20 g, bei Kleinkindern 10 bis 15 g und bei Säuglingen 5 bis 10 g.

Getrocknete Heidelbeeren bei Durchfallerkrankungen: Die reifen Früchte sammeln

und zum Vortrocknen auf einem feinen Gitterrost ausbreiten. Nach dem Anwelken entweder die Restwärme eines Kachelofens nutzen oder sie im Backofen bei 50 Grad oder im Dörrautomaten fertig trocknen. Mehrmals täglich einige Beeren gut kauen.

Heidelbeertinktur: Heidelbeeren im Verhältnis 1:6 mit Brantwein ansetzen. Mindestens 14 Tage, besser 4 Wochen ziehen lassen, danach abseihen. 10 bis 25 Tropfen in Wasser verdünnt einnehmen.

Schwarzbeerwein nach Maurice Mességué zur Regeneration der Sehfähigkeit und zum Schutz der Blutgefäße: 2 Handvoll der getrockneten Früchte in etwas Wasser aufkochen, nach 15 Minuten $\frac{1}{2}$ l Rotwein hinzufügen, noch 5 Minuten auf kleiner Flamme weiterkochen. 2 bis 3 kleine Gläser täglich.

Heidelbeerblätter-Tee zur Unterstützung bei Diabetes mellitus und als harntreibendes Mittel: In den Sommermonaten die Blätter von den Zweigen streifen und an einem luftigen und schattigen Ort trocknen. Etwa 2 TL der Blätter mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser übergießen, 8 bis 10 Stunden ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich. Die Blätterzubereitung nicht mehr als 8 Tage und maximal 5-mal pro Jahr anwenden.

Handelspräparate

Heidelbeerblätter, Myrtilli Folium (Apotheke)

Heidelbeerblätterttee (Bombastus-Werke)

Getrocknete Heidelbeeren (Bombastus-Werke; Sonnentor)

Heidelbeersaft (Axisis, Beutelsbacher, Biotta, Donath-Kelterei, Rabenhorst)

Augenschutzkapseln (Salus) zur Vorbeugung von Nachtblindheit

Homöopathie

Urtinktur: Vaccinium myrtillus (Spagyros; Staufen Pharma; Drogerie zum Chrüterhüsli, Basel)

Myrtillus Globuli (Archea, Staufen Pharma)

Rubus spezial Nr. 15 zur begleitenden Blutzuckerregulierung (Nestmann)

Hinweise

Bei Durchfallerkrankungen, die länger als drei bis vier Tage anhalten, sollte medizinischer Rat eingeholt werden. Der hohe Gerbstoffgehalt kann zu einer verschlechterten Aufnahme von zusätzlich verwendeten Arzneimitteln führen, deswegen sollten getrocknete Heidelbeeren nicht zeitgleich mit anderen Arzneimitteln eingenommen werden. Zubereitungen aus Heidelbeerblättern nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit und bei Kindern unter zwölf Jahren anwenden.



Himbeere

Rubus idaeus

»Wenn man älter wird, so lernt man eben einsehen, dass man von einem Menschen nicht alles verlangen kann und dass man zufrieden sein muss, wenn ein Weinstock Trauben trägt. In jüngeren Jahren verlangt man auch noch Erd- und Himbeeren dazu.«

Theodor Fontane

Mythologie, Wissenswertes

In den Göttersagen des Olymp wird berichtet, dass die Nymphe Ida an den Gebirgshängen auf Kreta zwischen Dornenbüschen eine Himbeere gepflückt hat, um den kleinen Zeus mit seinen schrecklichen Wutausbrüchen zu beruhigen. Unglücklicherweise zerkratzte sie sich dabei die Brust und ihr Blut floss über die Himbeeren, die damals noch weiß waren, und färbte sie für immer blutrot (BÉLIVEAU/GINGRAS 2008).

Bis in die Steinzeit lässt sich der Verzehr der Früchte durch Funde in Siedlungsstätten zurückverfolgen. Seit dem Mittelalter wurden sie zunächst vorwiegend in den Klostergärten als Obstgehölz kultiviert, um später ihren Siegeszug in die Bauerngärten anzutreten. Vor allem in den Hungerjahren des Ersten Weltkrieges wurden die Blätter fermentiert und als Ersatz für Schwarzen Tee verwendet. Einige Großmütter kennen diese Verwendung noch oder auch die Zugabe der Blätter zum sogenannten Haustee für den alltäglichen Genuss und die ganze Familie. Das Rezept variiert zwar je nach Region, doch Himbeer-, Brombeer-, Erdbeer- und Ringelblumenblüten gehören fast immer dazu.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Ambas, Grollbeere, Haarbeere, Heidelen, Himbremen, Himmchen, Himmel, Hindelbeere, Hintbeere, Immel, Hochbeere, Holber, Hohlbeere, Katzenbeere, Kinderbeer, Kratzbeere, Madebeere, Mollbeere, Mutterbeere, Rote Umbeere, Umbel, Waldbeere

Der Wortursprung von »Himbeere« kommt von der althochdeutschen Bezeichnung *hintperi* und wird als »Beere der Hinde« (der Hirschkuh) gedeutet, da Hirschkühe eine Vorliebe für Himbeerblätter haben sollen. Der wissenschaftliche Gattungsname *Rubus* bezeichnet die roten Früchte und der Artnamen *idaeus* stammt aus dem Griechischen und bezieht sich auf den Dornstrauch *batos idaia*, der nach Aussagen des Dioskurides und Plinius nur auf dem Berge Ida wuchs (MARZELL 1938).



Der Volksmund bezeichnet die Himbeerpflanze manchmal auch als Mutterbeere, da die Blätter seit Jahrhunderten in der Frauenheilkunde genutzt werden.

Wer genau hinschaut, sieht auf den einzelnen Steinfrüchten der Himbeere (oben links) kleine gelbliche Fädchen. Dies sind die Reste der Blütennarbe.

Aus alten Kräuterbüchern

Himbeerezubereitungen galten wohl schon immer als klassisches Heilmittel der Volksheilkunde. In den Apotheken allerdings waren sie kein gängiges Mittel, denn im Gegensatz zur Brombeere findet sich zur Himbeere kaum ein Hinweis in den alten Kräuterbüchern. Auch der Botaniker Adamus Lonicerus hat sie nicht ausführlich beschrieben, sondern mit im Kapitel Brombeeren angeführt. Die Beere sei »hohl und süß und hat die Gestalt wie haarige rote Hütlein (...) Himbeeren seyn zarter / dann die Brombeeren / haben wenigere und zartere Dörnlin / etliche gar keine. Seynd sonst alle beyde mit Gewächs und Frucht einander fast gleich / auch einer Tugend Wirckung« (1679). Die Blüten kleingestoßen und mit Honig vermischt verordnete er bei Augenentzündungen und die Blätter als kühlendes Mittel bei fiebrigen Erkrankungen.

Für Kräuterpfarrer Johann Künzle war Himbeersaft nicht nur ein angenehm kühlendes Getränk bei »hitzigen« Krankheiten, sondern ein »recht wirksames Vorbeugungsmittel, wenn innere Hitze mit Fieber den Ausbruch einer Lungenentzündung, Brustfellentzündung, Grippe oder dergleichen Krankheiten ankündigen« (1945).

Pflanzenkunde

Die stachelige, sommergrüne Himbeere aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceen) hat als Strauch bis zu zwei Meter lange Ruten. Die Triebe selbst sind borstig bestachelt. Das natürliche Verbreitungsgebiet erstreckt sich von ganz Europa bis in die gemäßigte Klimazone Asiens. In Mitteleuropa ist sie nicht nur als Wildpflanze in Waldschlägen, Staudenfluren, Gebüsch und in aufgelichteten Wäldern und Forsten zu finden, sondern wird häufig auch als Kulturpflanze in den Gärten gezogen. Sie liebt sonnige bis halbschattige Lagen.

Die handförmig angeordneten Laubblätter sind dreiteilig, gezähnt und unterseits meist weißfilzig. Erst im zweiten Jahr sind die Ruten von Mai bis Juni mit meist weißen Blüten besetzt, die sich in lockeren Trauben gruppieren und eine Verwandtschaft zur Rose verraten. Aus den zahlreichen Fruchtblättern entwickelt sich eine kugelige bis eiförmige, rote und fein behaarte Sammelsteinfrucht. Im Gegensatz zur Brombeere lässt sie sich leicht vom Zapfen lösen und ist innen hohl – das gab ihr auch den Volksnamen Hohlbeere. Nach der Fruchtreife ziehen sich die zweijährigen Ruten Anfang des Winters ganz in die Wurzeln zurück und sterben ab bzw. bleiben als trockenes Reisig stehen. Im Frühjahr treiben neue Ruten aus dem unterirdisch stark verzweigten Wurzelstock.

Zur Teezubereitung werden die Blätter im Frühjahr und Frühsommer gesammelt und auf einem luftigen Dachboden oder im Schatten getrocknet und anschließend geschnitten. Der Geschmack der Blätter ist etwas schleimig und würzig, der Geruch eher schwach ausgeprägt. Die Beeren sind süß im Geschmack.

Inhaltsstoffe

Beerenfrüchte: Knapp 5 g Kohlenhydrate (Fructose, Glucose, Saccharose), 4,5 g Ballaststoffe, 1,3 g Eiweiß, 0,3 g Fett, Fruchtsäuren (Zitronen- und Apfelsäure), Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Mangan), Vitamine der B-Gruppe, Provitamin A, Vitamin C und E, Gerbstoffe (Ellagsäure), Flavonoide (Quercetin, Anthocyane), Pektin

Blätter: Polypeptide, Fruchtsäuren, Flavonoide, Gerbstoffe, Vitamin C, Schleimstoffe

Himbeersamenöl: Ungesättigte Fettsäuren, wie Linolsäure (47 bis 63 %), Alpha-Linolensäure (25 bis 40 %), Ölsäure; Vitamin E, Carotinoide

Heilwirkung und -anwendung

Die sommerlich frischen Himbeeren sind eine kühlende Speise und eignen sich als vitaminreiches und immunstärkendes Obst zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und als therapiebegleitendes Mittel bei allen Erkrankungen, die mit Fieber verbunden sind. Reiner Himbeersaft versüßt nicht nur die bittere Medizin, sondern wird vor allem von fiebernden Kindern, aber auch alten Menschen dann noch gern genommen, wenn sie sonst keine Nahrung zu sich nehmen möchten. Der Saft kann auch verdünnt mit Wasser

genossen werden. Sein Basenüberschuss entsäuert zudem das Gewebe. Nach der Theorie der Säure-Basen-Regulation werden saure Verbindungen im Endzustand im Bindegewebe zwischengelagert; dies kann Krämpfe oder Schmerzen zur Folge haben und Entzündungen aufrechterhalten.



Erst im zweiten Jahr sind die Ruten mit meist weißen Blüten besetzt, die eine Verwandtschaft zur Rose verraten.

Die in den Himbeeren enthaltenen Anthocyane und die Ellagsäure gelten als potenzielle Wirkstoffe gegen freie Radikale. Diese wiederum stehen im Verdacht, Krebs zu verursachen. Das Wirkspektrum beider Substanzen ist noch nicht vollständig erforscht, jedoch wurde unter Laborbedingungen und in Tierversuchen festgestellt, dass isolierte Tumorzellen nach Zugabe bestimmter Anthocyane und der Ellagsäure das Zellwachstum einstellten und die für die Entwicklung der Gefäßversorgung von Tumoren nötigen Proteine in ihrem Wachstum gehemmt waren.

Vor allem der Kaliumgehalt der Beeren wirkt harntreibend bei Infektionen des Harnsystems. Das macht sie auch zu einem wohlschmeckenden Lebensmittel bei rheumatischen Erkrankungen. Selbst Diabetiker müssen auf die Frucht nicht verzichten, da der Fruchtzucker zum einen langsam resorbiert wird und der Mineralstoff- und Spurenelementkomplex die Zellen mit wichtigen Bausteinen versorgt. Himbeeren fördern durch ihren Gehalt an Fruchtsäuren und Ballaststoffen die Verdauung und werden selbst von magenkranken Patienten meist noch gut vertragen.

Zur innerlichen und äußeren Anwendung eignet sich sowohl Himbeeressig als auch

ein kräftiger Aufguss aus Himbeerblättern. Die gerbstoffreichen Blätter wirken als Tee bei Entzündungen im Magen-Darm-Bereich und im Gegensatz zu den Beeren etwas stopfend und entzündungshemmend. Als mildes Gurgelmittel heilen sie Wunde Stellen des Hals- und Rachenraums, Angina und Zahnfleischentzündungen. Bei Hautentzündungen, Akne und Hämorrhoiden kann der kräftige Aufguss zum Trinken von Kompressen genutzt werden.

Der Volksmund bezeichnet die Pflanze manchmal auch als Mutterbeere. Ohne als offiziell hormonell wirksame Pflanze anerkannt zu sein, werden die Blätter seit Jahrhunderten in der Frauenheilkunde verwendet. Der Folsäure- und Eisengehalt der Beeren ist nicht nur während der Schwangerschaft von Nutzen, sondern auch nach der Entbindung, vor allem dann, wenn es zu größeren Blutverlusten kam. Ab der 37. Schwangerschaftswoche empfehlen Hebammen täglich zwei Tassen Himbeerblättertée, um die Gebärmuttermuskulatur für die bevorstehende Geburt zu lockern. Die spezifische Wirkung auf den Uterus ist auch bei zu starker Menstruation mit Krämpfen angezeigt. Dazu empfiehlt es sich, schon einige Tage vor Einsetzen der Blutung täglich drei Tassen des Tees zu trinken.

Aus den kleinen Nüssen (Kernen) wird in Kaltpressung das gelb-orange Himbeersamenöl gewonnen. Durch den hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren wie der Alpha-Linolensäure und dem hohen Provitamin-A- und E-Anteil sorgt das Öl für samtig weiche Haut, die es zudem vor schädlichen Umwelteinflüssen und UV-Strahlen schützt. Das Öl würde sich aus ernährungsphysiologischer Sicht zwar gut für Salate eignen, ist aber für diese Verwendung viel zu teuer.

Die rote, etwas an die Herzform erinnernde Frucht ist in der Signaturenlehre ein Hinweis auf die Verwendung bei Herzkrankheiten. Die herzstärkenden Eigenschaften sind mehrfach in alten Büchern erwähnt worden. »Von den herzstärkenden Eigenschaften der Himbeeren weiß man heutzutage wohl nirgendsmehr etwas«, schrieb Heinrich Marzell schon 1938 (2002). Ob diese Nutzung schlichtweg in Vergessenheit geraten ist oder sich nicht bewährt hat, bleibt offen.

Kulinarik

Zu Beginn des Sommers hat die Natur eine ihrer aromatischsten Beerenfrüchte fertiggestellt. Der feine Geschmack der Himbeeren entfaltet sich am besten frisch gepflückt. Die ganzen oder pürierten Früchte schmecken im Naturjoghurt, der Buttermilch oder im Quark. Wenn man den Geschmack konservieren will, bereitet man daraus fruchtige Kaltschalen, Marmeladen, Gelees, Saft oder, zusammen mit anderen Beerenfrüchten, Rote Grütze.

Zu den Klassikern zählt Vanilleeis mit heißen Himbeeren. Eine aus den Beeren hergestellte leuchtend rote Fruchtsauce rundet auch andere Desserts in Geschmack und Farbe ab. Himbeertorten oder Himbeerkuchen sind keine Sünde, sondern ein wahres

Geschmackserlebnis.

Werden die Himbeeren in Weinessig und Weißwein eingelegt, ergibt das einen milden rosa- bis rotfarbenen Himbeeressig. Sein leicht süßlicher aromatischer Geschmack verfeinert Wildsaucen oder mariniert frische Salate.

Das fruchtige Aroma der Beeren prägt den Geschmack von Himbeerwein und Himbeergeist, der zu den Spezialitäten unter den Spirituosen gehört. Wer es etwas gehaltvoller mag, gibt die Beeren mit in den Rumtopf, um in der kalten Jahreszeit nochmals die Früchte des Sommers zu genießen.

Die sehr druckempfindlichen Früchte haben nur zwei kleine Nachteile: Sie sind auch unter besten Bedingungen nur kurze Zeit haltbar und relativ häufig von Maden befallen, weshalb sie mancherorts auch als »Madebeeren« bezeichnet werden. Sie sollten deshalb vor dem Rohgenuss genau durchgesehen werden.

Heilrezepte

Zur Teezubereitung werden die Blätter im Frühjahr und Frühsommer gesammelt und auf einem luftigen Dachboden oder im Schatten getrocknet und anschließend geschnitten.

Aufguss der Himbeerblätter bei Entzündungen im Magen-Darm-Trakt, zur Geburtsvorbereitung und bei Menstruationskrämpfen: 2 TL getrocknete Blätter (*Rubi idaei Folium*) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und nach 5 Minuten durch ein Teesieb geben. Zur äußeren Anwendung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum gurgeln oder als Kompresse bei Hauterkrankungen auflegen.

Himbeerblüten haben ein ähnliches, aber etwas milderer Wirkspektrum als die Blätter und können daher frisch oder getrocknet auch zur Teezubereitung verwendet werden.

Handelspräparate

Himbeerblätter, *Rubi idaei Folium* (Apotheke)

Himbeerblätter-Tee (Bombastus-Werke, Sonnentor)

Himbeersamenöl (Maienfelser Naturkosmetik)

Himbeersaft bio (Eden)

Himbeeressig (Byodo)

Hinweise

Von den Himbeerzubereitungen sind keine Nebenwirkungen oder Gegenanzeigen bekannt. Bei länger als drei Tagen andauerndem Durchfall und erheblichen Flüssigkeitsverlusten sollte medizinischer Rat eingeholt werden. Die Anwendung der gerbstoffreichen Blätter sollte nicht bei Verstopfung erfolgen.

Schwangere sollten den Himbeerblätterttee keinesfalls vor der 34. Schwangerschaftswoche trinken und vorzugsweise ab der 37. Woche beginnen. Sicherheitshalber sollten sie jedoch vor der Einnahme die Hebamme bzw. den

betreuenden Arzt konsultieren, um eine vorzeitige Muttermunderöffnung auszuschließen.



Hirse

Panicum miliaceum

»Dieselbe Strecke Landes, welche als Wiese, das heißt als Viehfutter, zehn Menschen durch das Fleisch der darauf gemästeten Tiere aus zweiter Hand ernährt, vermag mit Hirse, Erbsen, Linsen und Gerste bebaut hundert Menschen zu erhalten und zu ernähren.«

Alexander von Humboldt

Mythologie, Wissenswertes

Die ertragreiche Hirse gilt als weitverbreitetes Fruchtbarkeitssymbol, weshalb ein Hirsebrei auch lange Zeit als traditionelles Hochzeitsessen vor allem bei den Bauern nicht fehlen durfte. Die goldene Farbe erinnert zudem an Gold oder Geld, und damit symbolisiert sie auch Reichtum. So ist überliefert, dass man an Weihnachten, Silvester, Neujahr und Lichtmess Hirse essen soll, damit genug Geld übers Jahr im Haus ist. Sie gilt aber auch als Speise der Hausgeister, Zwerge und »Unterirdischen« und als Seelenopferspeise, weshalb lange Zeit auch Hirsemahlzeiten beim Leichenschmaus nach Begräbnissen serviert wurden.

Die Hirse hat ihren Ursprung in Zentralasien oder Ostasien und zählte im alten China zu den fünf heiligen Pflanzen. Da eine tiefe Bearbeitung des Bodens nicht nötig ist und aufgrund ihrer sehr kurzen Vegetationszeit war sie eine bevorzugte Pflanze der Nomaden und breitete sich sehr schnell über große Gebiete aus. Sie kam sehr früh nach Mitteleuropa und wurde seit der Jungsteinzeit und später bei den Germanen ebenso wie Griechen und Römern und bis nach Ägypten angebaut.

Im Mittelalter hatte die Hirse in Deutschland als »Brot des armen Mannes« eine große Bedeutung, wobei die Bezeichnung nicht ganz richtig ist, da sie eigentlich nur als Brei gegessen wurde. Auch war sie lange während der Fastenperioden wichtig, da sie hochwertiges Protein während der fleischlosen Zeit lieferte. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts wurde sie sowohl wegen des zunehmenden Kartoffel- als auch Maisanbaus

verdrängt. In unseren Regionen hat Hirse in der Ernährung keine wesentliche Bedeutung mehr. Dies könnte sich jedoch durch den zunehmenden Trend zu alternativen Ernährungsformen ändern.



Hirse macht nicht nur Haut und Haare schön. Durch die Regeneration der Knorpelmasse lindert sie auch Beschwerden bei Arthrose und Schäden an der Wirbelsäule.

Vor allem im Keimling und in den äußeren Schichten des Hirsekorns konzentrieren sich wertvolle Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Fette.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Fench, Fennich, Fenk, Fenchelhirse, Panikorn, Pennig, Pfäanch, Pfennig, Pennig, Hirtze, Rispenhirse, Schönheitsgetreide, Weizen des Sandes

Der Gattungsname *Panicum* ist die Übersetzung des Wortes für »Hirse«. Das deutsche Wort stammt vom Althochdeutschen *hirsi*, *hirsq*, *hirso*, das für »Nahrung, Ernährendes« steht.

Pflanzenkunde

Hirse ist eine Sammelbezeichnung für bis zu hundert Formen und Arten der Familie der Süßgräser (Poaceae). Das einjährige Rispengras erreicht je nach Art eine beachtliche Wuchshöhe von bis zu drei Metern. Am bekanntesten sind Kolbenhirse (italienische Hirse) und die Rispenhirse (auch als Echte oder Deutsche Hirse bezeichnet). Sie ist von Natur aus von einer stark verkieselten, hart-spröden Spelze umgeben, die vor dem

Verzehr durch einen Schälvorgang abgetrennt wird.

Der »Weizen des Sandes« gilt als eines der widerstandsfähigsten Getreidearten und toleriert Trockenheit, Hitze und magere Böden, was aufgrund der zunehmenden Klimaerwärmung weltwirtschaftlich von steigender Bedeutung ist. Die Aussaat der Rispenhirse beginnt erst nach den Eisheiligen, da die Keimlinge frostempfindlich sind. Dafür ist die Vegetationsperiode relativ kurz und es kann bereits im August/September geerntet werden. Den Blütenstand bilden die vielen kleinen Ähren, die wie lockere Rispen oder kompakte Kolben aussehen. Die Farbe der rundlichen kleinen Körner wird durch den Provitamin-A-Anteil bestimmt und variiert von weiß-gelben bis hin zu orange-gelben Tönen.

Aus alten Kräuterbüchern

In den hippokratischen Schriften wird die Hirse als Dekokt vermischt mit Honig als Heilmittel bei Brustfellentzündungen genannt. Die Körner und das Mehl wurden als stopfend beurteilt. Dioskurides beschrieb die Hirse als harntreibend und als Brei wirksam gegen Durchfall, geröstet als Mittel bei Krämpfen.



Im Mittelalter hatte der Hirseanbau in Deutschland eine große Bedeutung, bevor er im 19. Jahrhundert durch Kartoffel- und Maisfelder verdrängt wurde.

Hildegard von Bingen schätzte die Hirse nicht und bezeichnete sie als »nicht brauchbar zum Essen«. Ob sie diese Erkenntnis wie so mach andere recht eigenwillige

Beurteilung hochwertiger Lebensmittel aus ihren Visionen oder aufgrund von Erfahrungen hat, lässt sich nicht mehr nachvollziehen.

Sowohl Tabernaemontanus als auch Lonicerus erwähnten die lindernde Wirkung bei Bauchschmerzen: »Hirschen in einem leinen Säcklin warm auf den Bauch gelegt / ist gut fürs Grimmen.« (LONICERUS 1679). Tabernaemontanus (1731) beschrieb unter anderem auch die Verwendung der Auflagen bei Nieren- oder Lendenschmerzen.

Inhaltsstoffe

Geschältes Korn: Verwertbare Kohlenhydrate circa 70 %, etwa 3,8 % Ballaststoffe, 10 % hochwertiges Eiweiß, 4 % Fett mit ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure, Linolensäure), die Vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, Biotin und Folsäure, Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Calcium, Natrium, Eisen mit bis zu 7 mg, Zink bis zu 3 mg pro 100 g, Kupfer, Silizium, Fluor und andere)

Heilwirkung und -anwendung

Die wärmenden Zubereitungen der Hirse sind eine gute Speise für Menschen, die leicht frösteln, aber auch nährend und sättigend für Menschen nach auszehrenden Krankheiten. Insgesamt ist sie eher leicht verdaulich, erhöht das Wohlbefinden und verhindert ein unangenehmes Völlegefühl im Magen.

Vor allem im Keimling und in den äußeren Schichten des Hirsekorns konzentrieren sich Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Fette. »Hirse macht Haut und Haare schön« – diese Volksweisheit beruht auf dem relativ hohen Zink-, aber auch Siliziumgehalt, der das gesamte Stützgewebe wie Knochen, Knorpel, Bindegewebe, zudem die Haut und die Hautanhangsgebilde wie Nägel und Haare stützt. In Schleimhäuten und Zellgeweben, in den Umhüllungen unserer Organe, der Blutgefäße und Nervengewebe sorgt die wichtigste Siliziumverbindung, die Kieselsäure, für Elastizität, Biegsamkeit und Widerstandskraft. Die Regeneration der Knorpelmasse lindert die Beschwerden bei Arthrose und degenerationsbedingten Schäden an Wirbelsäule und Skelettsystem. Gleichzeitig stärkt die Kieselsäure die Immunabwehr, indem sie die großen Fresszellen – die Makrophagen – aktiviert.

Besonders Vegetarier und Veganer, aber auch werdende Mütter und Kinder profitieren vom relativ hohen Eisengehalt der Hirse. Tendenziell und auf einen längeren Zeitraum gesehen hat die Empfehlung, Hirse bei Eisenmangel verstärkt in den Speiseplan mit aufzunehmen, durchaus ihre Berechtigung. Eine Ergänzung mit Vitamin C aus Obst oder Gemüse kann die Eisenaufnahmefähigkeit bedeutend steigern.

Die früheren warmen Auflagen bei Bauchschmerzen und Nierenerkrankungen sind zwar heute keine gängige Therapieform mehr, dürften aber aufgrund der Tiefenwärme und der damit entspannenden Wirkung sowie wegen des Mineralstoffgehalts der Hirse durchaus sinnvoll gewesen sein.

Kulinarik

Hirse ist wegen des süßlich-nussigen Geschmacks sehr beliebt. Sie kommt geschält in Form von Körnern und eher selten als Flocken oder Mehl in den Handel. Hirse quillt beim Kochen stark auf und braucht daher auf einen Teil Hirse zweieinhalb bis vier Teile Wasser. Das Mehl ist nicht backfähig und eignet sich daher nicht für Brot. Vor dem Kochen sollte sie mit heißem Wasser gespült werden. Dadurch wird die nach dem Entspelzen auf der Außenhaut sitzende ranzige Fettschicht abgespült, so verschwindet ein möglicher bitterer Geschmack.

Aus Hirsekörnern können Speisen wie Breie, Eintöpfe, Aufläufe, Bratlinge oder Salate bereitet und auch Waffeln, Pfannkuchen oder Fladenbrote gebacken werden.

Hirseflocken in Naturjoghurt oder dem Fruchtsaft beigemennt sind nicht nur nahrhaft, wohlschmeckend und vitalisierend als Start in den Tag. Das in der Hirse enthaltene Eisen kann in Kombination mit Vitamin-C-reichen Säften wie dem der Schwarzen Johannisbeere vom Körper gut aufgenommen und verstoffwechselt werden.

Heilrezepte

Stärkendes Hirsemüsli in der Rekonvaleszenz: ½ kleine Tasse Hirse mit der 2½-fachen Menge Wasser kochen. Zerkleinerte Mandeln, Obst nach Saison (Apfel, Birne, im Winter auch Trockenobst) und ein Schuss Sahne hinzugeben. Bei stark fröstelnden Menschen zusätzlich etwas Zimt hinzugeben.

Handelspräparat

Für Haut, Haare, Nägel: Hirsana Goldhirse-Öl-Kapseln (Zwicky oder Töpfer)

Hinweise

Das Allergiepotenzial scheint sehr gering zu sein, da nur vereinzelt über allergische Reaktionen berichtet wird. Wie beim Buchweizen enthält der Eiweißkomplex der Hirse kein Gluten. Für Getreideallergiker (Zöliakie-/Sprueerkrankung) sind daher das Hirsekorn und seine Verarbeitungsprodukte ein geeigneter Baustein der Ernährung.



Holunder

Sambucus nigra

»Oh, wer zählt die Wunder alle dieses Bäumchens wohl? Rinde, Beere, Blatt und Blüte, jeder Teil ist Kraft und Güte, jeder segensvoll!«

Volksweisheit

Mythologie, Wissenswertes

Für die Germanen war der geheimnisumwitternde Hollerbusch der Wohnsitz der schützenden Hausgöttin Frau Holle. Um die »holde« Wächterin der Gesundheit, die Haus und Hof beschützt und zudem für gutes oder schlechtes Wetter sorgt, in nächster Nähe zu haben, pflanzte man den Holunder möglichst nahe an das Wohngebäude oder den Stall. Einen Holunderbaum zu fällen galt als schwerer Frevel, und noch heute gilt das Sprichwort, dass man vor einem Holunder den Hut ziehen muss. Im Volksglauben gibt es viele Mythen rund um den Holler. Ganz besondere Wirkung soll er am Johannistag (24. Juni) haben, diesem Tag kurz nach der Sommersonnenwende. Wer an diesem Tag ein gebackenes Holunderküchlein oder eine Holunderblüte in Butter gebraten isst, bekommt ein Jahr lang kein Fieber (MARZELL 1938).

Der schwarze Holunder ist ein urgermanischer Strauch und stand früher als »guter Hausgeist« an jedem Bauernhaus. Er zählt zu den ältesten und beliebtesten Haus- und Hofpflanzen und gilt als lebendige Hausapotheke der Einödbauern. Auffallend ist, dass das Innere seiner Äste schwammig, reichlich luftdurchdrungen ist und somit in der Signatur eine Beziehung zu den Atemwegen zeigt. Und tatsächlich besitzt er eine ausgeprägte Beziehung zu den durchlüftenden Teilen im Körper wie den Atemwegen und Nebenhöhlen. Entzündungen und hartnäckige Verschleimungen im Bereich der Atemwege, fieberhafte grippale Infekte, chronische Sinusitis und Raucherhusten sprechen gut auf *Sambucus* an.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Alhorn, Attich, Flieder, Elder, Holler, Holder, Hollerstaudn, Judasbaum, Lausholler, Mauslieder, Pfeifenstock, Pisseke, Tutenholz, Zibke

Der Name Holunder wird zum Teil von »hohl« in Anlehnung an die markhaltigen und hohlen Äste abgeleitet; häufiger wird er jedoch auf »Holda« oder »Holle« zurückgeführt. Die Endsilbe »-der« soll aber sicher vom althochdeutschen *tar*, »Baum« oder »Strauch« stammen. Bis ins 16. Jahrhundert bezeichnete man den Holunder landläufig als Flieder. Erst nachdem der duftende Zierflieder kultiviert wurde, hat sich der Name Holunder durchgesetzt.

Aus alten Kräuterbüchern

In der Antike wurden Blüten, Beeren, Blätter und Wurzeln des Holunders therapeutisch verwendet, die Beeren auch zum Schwarzfärben der Haare. Diese Nutzung hat sich über viele Jahrhunderte fortgesetzt und auch im deutschsprachigen Volksglauben mit dem anfangs angeführten Sprichwort manifestiert. Hippokrates und seine Schüler nutzten ihn vor allem als schleim- und galletreibendes, abführendes und gynäkologisches Mittel.

In den medizinischen und botanischen Schriften des Mittelalters und der Renaissance wird der Holunder sehr ausführlich beschrieben, wohl auch deswegen, weil er im deutschen Volksglauben ein besonders hohes Ansehen genoss. Dass Holunder den Schweiß aus den Poren treiben kann, war der Klosterfrau Hildegard von Bingen bekannt, jedoch fehlt in ihren Aufzeichnungen die im Mittelalter übliche Verwendung als Diuretikum.



Die reifen Steinbeeren sind prallvoll mit gesundheitsfördernden Wirkstoffen. Sie gelten als bewährtes Mittel zur Steigerung der Abwehrkräfte.

Und Tabernaemontanus schrieb in seinem Kräuterbuch: »Es dienet der Holder den Wassersüchtigen (...) Dies Wasser (Holunderblütenaufguss) getruncken / Morgens und Abends / jedesmal auf drey Loth / weicht die Brust / ist gut für die Geschwulst / Wassersucht / eröffnet die Verstopfung der Leber / Miltzes und Nieren / vertreibt das Fieber« (1731). Sein Weggefährte Adam Lonicerus erwähnte auch eine Anwendung bei neurologischen Erkrankungen. »Das Wasser (Holunderblütenwasser) ist gut für zittern der Hände / dieselbige Morgens und Abends damit bestrichen / und von ihm selbst lassen trocken werden« (1679).

Der Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp empfahl seinen Zeitgenossen, in jeder Hausapotheke eine Schachtel gedörrte Blüten aufzubewahren: »Denn der Winter ist lang und es kann Fälle geben, in denen ein derart lösendes und schweißtreibendes Mittelchen

durchaus treffliche Dienste leistet« (1894).

Pflanzenkunde

Der in Europa heimische Schwarze Holunder stammt aus der Familie der Moschuskrautgewächse (früher Geißblattgewächse), ist ein bis zu zehn Meter hoher sommergrüner Strauch und wächst in Hecken, auf Brachland, in Auenwäldern und kultiviert in Gärten. Er kommt fast überall in den gemäßigten Breiten bis in Höhenlagen von 1500 Meter vor und wird im Durchschnitt hundert Jahre alt oder älter. Die Blätter wachsen an markhaltigen Zweigen und sitzen in gegenständigen Paaren, sind dunkelgrün, gefiedert und zugespitzt.

Die weiß-gelben, stark duftenden Trugdolden blühen von Mai bis Juni. Aus ihnen erwachsen die anfangs grünen, später braunroten und schließlich glänzenden blauschwarzen, kugelförmigen Steinbeeren. Der reife Fruchtstand zeigt sich von August bis September, ist oft überhängend und unregelmäßig ausgereift. Die Beeren enthalten in der Regel drei längliche Steinkerne, die meist unverdaut den Darmtrakt der beerenfressenden Vögel passieren und so verbreitet werden. Die Borke älterer Sträucher ist tief gefurcht und runzelig.

Die Blüte ist stark duftend und riecht je nach Empfinden angenehm oder unangenehm. Der Geschmack der Blüten ist leicht bitter.

Inhaltsstoffe

Blüten: Bis zu 3,5 % Flavonoide (Rutin oder Quercetin-3-Rutosid, Isoquercitrin und Kaffeesäure), Phenolsäuren, ätherisches Öl, Triterpene und Triterpensäuren, Tannine, Sterole, Schleim- und Gerbstoffe sowie Mineralien (vor allem Kalium)

Steinbeeren: Etwa 7,5 % Zucker (Glukose und Fructose), Fruchtsäuren (Citronen- und Apfelsäure), eine Reihe von Vitaminen (A, B2 und C), Folsäure und Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Calcium, Chrom und Phosphor), Flavonoide (Rutin, Isoquercitrin und Anthocyane), etwas ätherisches Öl. In den unreifen Beeren das Blausäure freisetzende Glycosid Sambunigrin

Holundersamenöl: Alpha-Linolensäure, Linolsäure, Ölsäure, Palmitinsäure, Stearinsäure, Phytosterole

Heilwirkung und -anwendung

Gleich zweimal im Jahr schenkt uns der Holunder seine vitalisierenden Heilkräfte, die nicht nur volksheilkundlich genutzt werden. Die Kommission E empfiehlt die Anwendung von Holunderblüten lediglich »zur Besserung des Befindens bei Erkältungskrankheiten«. Jedoch belegen Studien auch die antivirale Aktivität gegen den Grippeerreger vom Typ A und B. Dabei zeigte sich bei 93 Prozent der Patienten innerhalb von zwei Tagen eine deutliche Verbesserung der Symptome, während in der

Kontrollgruppe bei 91 Prozent der Patienten erst nach sechs Tagen eine Verbesserung eintrat. Unter Laborbedingungen konnte gezeigt werden, dass Holunderblüten das Anheften des *Helicobacter-pylori*-Bakteriums an die menschliche Magenschleimhaut hemmt.

Seine stark duftenden Blüten werden im Juni (vorzugsweise am 24. Juni) gesammelt und getrocknet. Die schweißtreibende und entzündungshemmende Wirkung des Holunderblütentees ist ein probates Mittel bei grippalen Infekten, Bronchitis, Husten, Keuchhusten, Asthma und wegen der leicht harntreibenden Wirkung auch bei allen rheumatischen Erkrankungen und Hautunreinheiten. Er wird häufig eingesetzt, wenn eine Krankheit nicht ausheilen will und chronisch wird. Holunder fördert die Bronchialsekretion und beseitigt chronischen sowie akuten Schleim, vorwiegend in der Nase und den Nasennebenhöhlen. Gelegentlich wird er auch gegen Raucherhusten verwendet. Zur Unterstützung der schweißtreibenden Wirkung empfiehlt sich ein heißes Vollbad mit anschließender Nachruhe eingehüllt in mehrere Decken, um ein Nachschwitzen zu fördern. Jedoch ist dies nur bei fieberfreien Erkrankungen ratsam.

Zudem gelten die Beeren als bewährtes Mittel, um ganz allgemein und vorbeugend die Abwehrkraft zu stärken. Da sie einen Vitamin- und Mineralstoffkomplex und reichlich sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, sind sie als Saft getrunken sehr gut geeignet, die Abwehrkräfte im Winter zu steigern. Davon täglich ein bis zwei kleine Gläschen trinken. Ein aus reifen Holunderbeeren gekochtes Mus ist nicht nur eine köstliche Mahlzeit, sondern ein gut geeignetes Mittel zur Anregung der Darmperistaltik und Förderung der Verdauung. Besonders bei Kindern hat sich dieses nebenwirkungsfreie Mittel bei Verstopfung bewährt.



Leicht und unbeschwert wirkt die weiße Holunderblüte, die sich nach oben streckt.

Die Erfahrungsheilkunde berichtet auch immer wieder von antineuralgischen Eigenschaften der Beerenzubereitungen, wie bei Nervenschmerzen und insbesondere bei Trigeminusneuralgie. Zur Heilung dieser Leiden und von Rheuma und Ischias wird täglich ein Glas Saft empfohlen, der wahre Wunder wirken soll.

Ein Nebenprodukt aus der Holundersaftproduktion ist das aus den Holundersamen gewonnene Öl. Kalt gepresst ist es von grünlich-gelber Farbe mit einem hohen Anteil an Alpha-Linolensäure und Phytosterolen, die, auf die Haut aufgetragen, entzündliche Prozesse lindern und abschwellend wirken. Von den entzündungshemmenden und beruhigenden Effekten profitieren vor allem Patienten mit Neurodermitis, Akne und sensibler Haut.



Alte Schnittstelle an einem sehr betagten Holunder. Das helle Mark ist schon längst verwittert, zurück bleibt ein Hohlraum. Die Signaturenlehre sieht hier einen Zusammenhang zu den »durchlüfteten Organen«, den Atemwegen.

Die homöopathische Aufbereitung aus frischen Holunderblättern und -blüten wird als *Sambucus nigra* bei Entzündungen der oberen Atemwege, fieberhaften Erkältungen, Schnupfen, chronischem Schnupfen mit reichlich Schweiß vor allem bei Kindern eingesetzt. Eine Anwendung bei Säuglingen sollte nach einer Empfehlung der Kommission D erst ab einer Verdünnung von D2 erfolgen.

Kulinarik

Weder Holunderblüten noch die stark färbenden Steinfrüchte sind für den Rohgenuss geeignet. In Großmutter's Küche gab es schon immer in Pfannkuchenteig gebackene Hollerstrauben, Hollermus, Hollerlimonade und -wein. Heute haben Feinschmecker und Sterne-Köche die Holunderbeeren und -blüten als kulinarische Leckerei entdeckt, und man findet in den Karten der Gourmetköche Holunderspezialitäten aus der alltäglichen Bauernküche. In Bioläden und Reformhäusern füllen Holundersäfte, -marmeladen, -gelees und -sirups die Regale.

Die Gewinnung des Saftes geschieht am besten mit einem Entsafter. Er ist nicht nur ein vitaminreiches Stärkungsmittel für die kalte Jahreszeit oder geschmackund farbgebend im Punsch, sondern eignet sich auch gut als »biologischer Färbesaft« für Ostereier und Marzipan. Aus Wasser, Zucker, Zitronen und den Holunderblüten lässt sich ein erfrischend-spritziges Sommergetränk herstellen, das manchmal auch als

Holundersekt bezeichnet wird.

Heilrezepte

Aufguss Blüten als schweißtreibendes und entzündungshemmendes Mittel bei Erkältungskrankheiten, Fieber, Rheuma und Hautunreinheiten: 3 g bzw. 2 TL Holunderblüten (Sambuci Flos) werden mit 150 ml kochendem Wasser übergossen und nach 5 bis 10 Minuten durch ein Teesieb abgeseiht. Mehrmals täglich 1 bis 2 Tassen möglichst heiß trinken. Die Tagesdosis liegt bei 3 bis 5 solcher Portionen.

Aufguss Beeren zur Förderung der Harnmenge oder bei fieberhaften Erkältungskrankheiten: Etwa 10 g bzw. 3 TL der getrockneten Beeren (Sambuci Fructus) in 150 ml kaltes Wasser geben, 10 Minuten stehen lassen, dann bis zum Sieden erhitzen. Danach nochmals 10 Minuten stehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich 1 Tasse.

Holundermus bei Verstopfung und zur Steigerung der Abwehrkräfte: 500 g Holunderbeeren mit 200 g Zucker oder Honig und 1 EL Mehl einkochen. Wenn die Masse zu zäh ist, etwas Wasser hinzufügen. Täglich ein kleines Schälchen als Kur über 2 Wochen.

Handelspräparate

Holunderblüten, Sambuci Flos (Apotheke)

Holunderbeeren, Sambuci Fructus (Apotheke)

Holunderbeerensaft (Salus, Rabenhorst, Voelkel)

Holunderblüten-Tee (Bombastus-Werke)

Holundersamenöl Bio (Maienfelder Naturkosmetik)

Urtinktur: Sambucus nigra (Ceres; DHU; Drogerie zum Chrüterhüsli, Basel)

Hinweise

Sowohl Blätter und Rinde als auch die Wurzel und die rohen Beeren nicht in der Schwangerschaft verwenden. Der Verzehr roher oder ungenügend erhitzter Früchte kann generell zu Übelkeit und Erbrechen führen. Holunder und Holunderzubereitungen können im Einzelfall allergische Reaktionen hervorrufen.



Honig

»Bienen! Immen! Sumseriche! Wer sich je mit euch vergliche, der verdient, dass man ihn töte! Dass zumindest er erröte! Denn, wie ihr in Tal und Berg schafft ohne Zutun der Gewerkschaft, ohne dass man euch bezahle, ohne Streik und Lohnspirale, täglich, stündlich drauf bedacht, dass ihr für uns Honig macht.«

Heinz Erhardt

Mythologie, Wissenswertes

Die »goldfarbene Essenz der Blüten« oder der »konservierte Sonnenschein« hat hier als einzige Symbiose von Pflanzen und Bienen unter der Vielzahl der in diesem Buch vorgestellten Heil- und Nahrungspflanzen seinen berechtigten Platz. Der griechische Philosoph Demokrit wurde einmal gefragt, was der Mensch tun soll, damit er ein langes und gesundes Leben hat. Die Antwort ist dem Kräuterbuch des Jacob Theodor Tabernaemontanus in der Ausgabe von 1731 entnommen: »Wann er sich äusserlich mit gutem kräftigen Oel schmieret / innerlich aber Honig brauchte. Und zwar muss jederman sagen und bekennen / daß Gott der Allmächtige den Honig dem menschlichen Geschlecht / als ein sonderliches Geschenck / durch die kleine Bienlein zukommen lasse / nicht allein seines Leibs halben / sondern vielmehr seine Gesundheit / welche allem anderen vorzuziehen ist.«

Milch und Honig gehören zu den Attributen des Gelobten Landes. Im Alten Testament heißt es von Kanaan: »Ich bin herabgekommen (...) es herzuführen in ein Land, da Milch und Honig fließt.« Im arabischen Kulturkreis gelten Milch und Honig als Symbole der Fruchtbarkeit. Vor allem in den sagenumwobenen Harems von Konstantinopel war Honig ein beliebtes Aphrodisiakum. Honig ist bei fast allen Völkern in der Volksmedizin eines der häufigsten Hausmittel und wird vor allem als antiseptische Arznei verwendet. Seine reinigenden Qualitäten sind seit Cleopatra als kosmetischer Zusatz bekannt und seine Anwendung in der Kosmetik wird bis heute vor allem bei Frauen geschätzt.

Die mittelalterliche Mystik benennt Christus selbst als die süße Honigwabe. Die

Bienen gelten als jungfräulich und keusch, da sie weder beischlafen noch gebären können. Mehrere Schutzheilige wie Valentin von Terni, dessen Fest am 14. Februar, dem Valentinstag, gefeiert wird, und der heilige Blasius spielen in der Imkerei eine Rolle. Nach archäologischen Funden wird Honig seit etwa 12 000 Jahren vom Menschen genutzt, und in Kleinasien begann die Imkerei vor etwa siebentausend Jahren. Als »Speise der Götter« erlebte sie etwa 3000 v. Chr. in der Hochkultur des alten Ägypten ihre erste Blütezeit.



Eine Honigbiene saugt Nektar an der Ysopblüte. Bienen lagern Nektar, Honigtau und Pollen in Waben ein und versetzen das Gemisch mit enzymhaltigen Drüsensekreten.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Bienenhonig, Blütenhonig, Imkerhonig, Zuckerhonig

Das deutsche Wort Honig geht über die mittelhochdeutsche Bezeichnung *honeg*, althochdeutsch *honag*, auf eine indogermanische Bezeichnung zurück, die ihn der Farbe nach als den »Goldfarbenen« bezeichnet.

Aus alten Kräuterbüchern

Im warmen und blumenreichen Griechenland war der Honig natürlich den Hippokratikern bekannt. Uneins waren sich die alten Gelehrten, wo der beste Honig zu finden sei. Sie hielten den Honig für warm und trocken und nannten noch heute gültige Indikationen wie die innere Anwendung zur Auswurf Förderung bei Husten und die

äußere Anwendung als erweichendes Mittel bei Geschwüren.

Für naturheilkundliche Fragen ist es fast unverzichtbar, Plinius den Älteren und seine »Naturalis historia« zu konsultieren: Fast alle Kräuterarzneien brauchten im alten Griechenland Honig als Ingredienz, eine Heiltradition, die sich bis in das späte Mittelalter fortgesetzt hat.

Jacob Theodor Tabernaemontanus hat in seinem umfangreichen Kräuterbuch die Heilkräfte des Honigs ausführlich beschrieben. Unter anderem lesen wir dazu: »Innerlicher Gebrauch. Es wird aber der Honig fürnehmlich gelobt / daß er nützlich zu den Gebrechen der Brust und der Lungen könne gebraucht werden / als da ist der Husten / Verstopfung der Lungen / Keichen / Beschwörung des Athems und dergleichen / dann er verteilet den groben und kalten Schleim und hilft auswerfen (...) Etliche sagen auch dass der Honig gut sey wider der giftigen Thier Biß. (...) Eusserlicher Gebrauch. Derweil der Honig ein Natur hat zu reinigen und zu säubern / wird er gar nützlich gebraucht zu den faulen unreinen Wunden / Geschwären und andern Schäden« (1731).

Der Arzt und Botaniker Adam Lonitzer, genannt Lonicerus, hat den vierten Teil seines Kräuterbuchs den Vögeln gewidmet – zu denen er wohl auch die Bienen zählte. Er wusste um die verschiedenen Honigqualitäten, den Gebrauch des Honigwassers, des Wachses und des Propolis. »Sein Natur ist warm und trucken (...) Er befördert den Harn. Mit Wasser vermendet / wol geschäumt und eingetrunken / macht der sanffte Stulgäng (...) Alte Leut sollen Honig geniessen / denselbigen bekommt er am allerbesten / bringt ihnen gute Nahrung / miltet den Husten und treibt den Harn« (1679). Weiter zitierte er Dioskurides, der Honig als Antidot für alle möglichen Vergiftungen wie durch Tierbisse, Pilze oder Narkotika wie Opium empfahl. Für alle Wunden, Schründen und Flecken sei Honig eine nützliche Arznei – wie wahr.

Warenkunde

Etwa achtzig Prozent aller Blütenpflanzen sind auf eine Insektenbestäubung angewiesen. Honig ist ein Gemisch aus Nektar, Honigtau und Pollen. Im Bienenstock wird dieses Gemisch in Waben eingelagert, mit enzymhaltigen Drüsensekreten der Honigbienen versetzt und es wird ihm gleichzeitig das Wasser entzogen.

Honig ist in verschiedenen Qualitäten auf dem Markt. Entscheidend ist die Art der Gewinnung, die mit möglichst geringen Temperaturen und ohne chemische Hilfsmittel erfolgen sollte. Die typischen Begriffe »wabenecht« oder »kalt geschleudert« sind irreführend, da Honig immer aus der Wabe kommt und kalt geschleudert wird. Die neuen Bezeichnungen »Auslese« für eine sehr gute Qualität und »feinste Auslese« oder »Premium« für höchste Qualität erscheinen erstmals auch nur als sehr blumige Begriffe. Wichtigstes Kriterium ist, dass der Honig nicht über 40 Grad erhitzt werden sollte, wie es beispielsweise häufig bei industriell vertriebenem Honig geschieht, um ihn besser abfüllen zu können. Dadurch gehen natürliche Inhaltsstoffe und Enzyme mit den antibakteriellen und gesundheitsfördernden Eigenschaften verloren. Beim Süßen von

Heißgetränken oder zum Backen kann man hingegen auf erhitzte Honigsorten zurückgreifen.

Frisch geschleuderter Honig ist je nach Herkunft leicht flüssig oder zäh bis fast geleeartig. Die Farbe reicht von cremeweiß über gelb, bernsteinfarben, grünbraun bis olivfarben. Oft ist vor allem bei Blütenhonigen am Duft noch die Herkunftspflanze zu erkennen.

Inhaltsstoffe

75 g Kohlenhydrate (Fructose, Glucose, Saccharose), 18,6 g Wasser, 0,4 g Eiweiß, 0,2 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Selen), Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und K, Salicylsäure, Enzyme (Invertase, Glucoseoxidase, Diastase), Aminosäuren (Alanin, Prolin, Asparaginsäure, Glycin, Prolin)

Heilwirkung und -anwendung

Honig gilt dank seiner chemischen Verbindungen und biologischen Eigenschaften als wertvolles Lebensmittel und allgemein kräftigendes Elixier, das über antibakterielle, entzündungshemmende und antiallergische Eigenschaften verfügt. Er enthält überwiegend Einfachzucker, die schnell vom Körper resorbiert werden. Damit ist er ein schneller Energiespender und geeignet für Menschen mit körperlich anstrengender Arbeit, Sportler, Kranke und Rekonvaleszente. Die im Honig enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe gleichen Mangelerscheinungen aus und erleichtern es dem Organismus, sich von sauren Stoffwechselendprodukten zu befreien. Insgesamt wirkt Honig mild durchwärmend und beruhigend auf den Organismus.

Die aktuelle Forschung konzentriert sich vor allem auf die Wirkung des Honigs in der Wundheilung. Dazu haben insbesondere die Forschungsergebnisse des neuseeländischen Forschers Peter Molan über die Heilwirkung des Malukahonigs beigetragen. Ob jedoch nur bestimmte Honigsorten zu medizinischen Zwecken geeignet sind, ist bisher noch nicht untersucht worden. Im Prinzip sollte jeder schadstofffreie Honig geeignet sein. Die hygienischen Vorschriften erlauben in den Krankenhäusern aber nur die Verwendung des sogenannten Medihoney, der durch die Bestrahlung mit Röntgenstrahlen steril ist. Eine zunehmende Antibiotikaresistenz der Bevölkerung in den Industrieländern lässt die Anwendung des Honigs als Wundheilmittel in Krankenhäusern wieder zu.

Das bernsteinfarbene Elixier verfügt über eine Reihe einzigartiger Qualitäten. Die antibakteriellen Eigenschaften wirken effektiv bei verschiedenen Wundbakterien, die hochvisköse Konsistenz schützt die Wunde vor Kontamination und schafft gleichzeitig eine günstig feuchte Umgebung für die Wunde. Antientzündliche Eigenschaften reduzieren Schmerzen, Schwellungen und Sekretbildung. Es gibt Berichte von Therapieerfolgen mit Honig bei therapieresistenten Ulzerationen am Bein, deren Behandlung allerdings in die Hände von sehr erfahrenen Therapeuten gehört. Dies gilt

ebenso für die Behandlung von Patienten mit Hauttransplantationen.

Studien zeigen, dass die Therapie mit Honig sowohl bei Lippenherpes als auch Genitalherpes grundsätzlich kürzer und schmerzloser verlaufen kann als jene, bei denen die Patienten mit dem handelsüblichen Präparat Aciclovir behandelt werden.

Auch Krebspatienten, die sich gerade einer Strahlentherapie unterziehen, können von den Heileigenschaften des Honigs profitieren. Eine der Nebenwirkungen der Strahlentherapie sind häufig Entzündungen der Schleimhäute mit massiven Schluckbeschwerden und Gewichtsverlust. Die Einnahme von 20 Milliliter Honig 15 Minuten vor und 15 Minuten nach der Strahlentherapie sowie nach mehreren Stunden erneut, ist eine einfache und preisgünstige Begleittherapie, um diese Nebenwirkung effizient zu mindern.

Eine Mischung aus Honig, Olivenöl und Bienenwachs zu gleichen Teilen wurde in Studien an Menschen mit verschiedenen Hauterkrankungen wie Pilzerkrankungen, Neurodermitis und Schuppenflechte getestet. Die Symptome der Hauterkrankungen gingen deutlich zurück und die sonst übliche Kortisongabe bei den Neurodermitis- und Psoriasispatienten konnte reduziert werden.

Seine antibakteriellen Eigenschaften hemmen effizient das Wachstum des für Magengeschwüre verantwortlichen Keims *Helicobacter pylori*. Experimente zeigten auch einen schützenden Effekt auf die Darmschleimhaut. Somit könnte Honig künftig bei der Behandlung von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen eine adjuvante Therapie zu den üblichen Kortisongaben darstellen.

Honig gilt in der Volksmedizin als bewährtes Heilmittel zur Behandlung von Schnupfen, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Angina, Bronchitis und allgemein der Leber. In Verbindung mit Essig wird er seit Generationen als Mittel gegen Blähungen, als angenehm schmeckendes Fiebergetränk und äußerlich als Mund- und Gurgelwasser bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums verwendet. Äußerlich sind Auflagen bei Prellungen und Quetschungen hilfreich.

Kulinarik

Bis ins 17. Jahrhundert war Honig das ausschließliche Süßungsmittel in den Küchen – unser Verdauungs- und Immunsystem ist aus evolutionärer Sicht optimal an die Verwertung des bernsteinfarbenen Süßungsmittels angepasst.

Ob Rosmarinhonig aus dem Mittelmeergebiet, Lavendelhonig aus Frankreich, Eukalyptushonig aus Australien, ein kräftiger, kräuterartiger Thymianhonig oder schlichtweg heimische Blüten- und Waldhonige – jede dieser Honigsorten hat ihren charakteristischen Geschmack und Duft. Die Vielfalt bereichert nicht nur unseren Frühstückstisch, sondern verleiht vielen Gerichten eine wohlschmeckende Note und einen eigenen Geschmack.

Milder Honig rundet grundsätzlich viele Speisen ab und wirkt als regelrechter Geschmacksverstärker. Besonders zu Salatsaucen, Marinaden, Saucen, aber auch zu

Gemüse wie Blaukraut und anderen Kohlsorten harmoniert er gut. Als Naturprodukt steht Honig bei vielen Rohköstlern an erster Stelle der Süßungsmittel. Flüssiger Honig macht Honiggebäcke bräunlicher und etwas kompakter als Zucker, dagegen sind die Gebäcke vollwertiger und bleiben länger frisch.

Heilrezepte

Honigrezepte zur inneren Anwendung

Bei Bronchialerkrankungen, Husten und Schnupfen: 1 Glas Milch auf maximal 40 Grad erwärmen, den Honig unterrühren und schluckweise trinken. Bei Kindern bis zum 6. Lebensjahr $\frac{1}{2}$ TL, bis zum 12. Lebensjahr 1 TL, danach etwa 2 TL Honig einrühren.

Honig vermischt mit Apfelessig als Gurgellösung, Fiebergetränk oder Mittel gegen Blähungen: 3 TL Apfelessig mit 1 TL Honig in 1 Glas lauwarmen Wasser auflösen. Schluckweise trinken bzw. mehrere Minuten damit gurgeln.

Honigrezepte zur äußeren Anwendung

Leichte oberflächliche Schnitt- und Schürfwunden: 3 TL Eucerin aus der Apotheke mit 1 TL Honig zu einer glatten Masse verrühren und mit einem Spatel auf die Wunde auftragen. Mit Mull abdecken. Dreimal täglich erneuern.

Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte: Eine Mischung aus je 1 Teil Honig, Olivenöl und Bienenwachs herstellen. Das Bienenwachs in einem Töpfchen auf kleiner Flamme erhitzen, bis es schmilzt. Das Olivenöl unterrühren und die flüssige Masse zum Honig geben. Nochmals gut verrühren bis eine homogene Masse entsteht. Das Gemisch noch warm in Döschen abfüllen und erkalten lassen. Die Salbe mehrmals täglich auf die erkrankten Hautstellen auftragen.

Prellungen und Quetschungen: Je 1 Teil Honig und kalt gepresstes Olivenöl mischen, die betroffene Stelle bestreichen, mit Mull abdecken, locker mit einer Binde fixieren und mindestens für 4 bis 6 Stunden auflegen.

Handelspräparate

Medihoney Antibakterieller Medizinischer Honig, Gelverband, Wundgel und Tüllverband (Apofit)

Hinweise

Vereinzelt kann Honig *Clostridium botulinum* enthalten, ein sporenbildendes Bakterium, dem Säuglinge durch ihre noch nicht voll entwickelte Darmflora nichts entgegensetzen können. Obwohl das Auftreten des Erregers sehr selten ist, sollten Kinder unter einem Jahr keinen Honig essen. Bei älteren Kindern und Erwachsenen besteht keine Gefahr. Die Behandlung von tiefliegenden oder eitrigen Wunden mit Honig ist nicht zur Selbstbehandlung geeignet, sondern gehört in die Hände eines erfahrenen

Therapeuten.

Etwa 2,3 Prozent der Nahrungsmittelallergiker zeigen eine Honigallergie, deren klinische Erscheinungen von lokalen Reaktionen im Mund- und Rachenraum über Asthmaanfälle bis hin zum anaphylaktischen Schock reichen (JÄGER et al. 2008).



Hopfen

Humulus lupulus

»Auch Wasser wird zum edlen Tropfen, mischt man es mit Malz und Hopfen!«

Alter Spruch

Mythologie, Wissenswertes

Zumindest in Bayern ist man von der Zauberkraft des Hopfens überzeugt, da allseits bekannt ist, dass das magische Aroma des Bieres erst durch den Zusatz des »grünen Goldes« zustande kommt. Die Geschichte der Arzneipflanze Hopfen reicht noch nicht allzu lange zurück. Seit dem Mittelalter findet er jedoch nachweislich vor allem als blutreinigendes und galletreibendes Mittel und in der Frauenheilkunde Verwendung. Doch besitzt er ein noch weit größeres Potenzial.



Charakteristisch für den Hopfen sind die langgestielten, herzförmigen und stachelspitzig gezähnten Blätter.

Die goldgelben Lupulindrüsen in den weiblichen Fruchständen enthalten ätherische Öle und schmecken bitter.

Aus dem Volksglauben ist überliefert, dass Jungfrauen, wenn sie lange Haare bekommen wollen, bereits in der Jugend etwas von den Haaren abschneiden und zusammen mit Hopfenrankens in die Erde legen sollen, die dann gleichsam mit ihnen in eine beachtliche Länge wachsen.

Die Tatsache, dass die Hopfenpflanze rechtswindend ist, ist eine botanische Seltenheit – die meisten Schlingpflanzen sind linkswindend. Der Drehsinn von Spiralformen hat eine wichtige energetische Bedeutung; linksdrehende Spiralen wirken auflösend, zerstreudend und entladend (Yin-Eigenschaften); wohingegen rechtsdrehende Windungen sammelnd, verdichtend und aufladend wirken (Yang-Qualitäten).

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Bierhopfen, Bierkraut, Bruchhopfen, Echter Hopfen, Grünes Gold, Heidehopfen, Heckenhopfen, Hop, Hopf, Hoppen, Hupfen, Schlafkraut, Waldhopfen, Weidenhopfen

Der Gattungsname *Humulus* ist nach KROEBER (1934) aus dem im frühmittelalterlichen Latein gebräuchlichen *humlo* hervorgegangen, das wiederum vom slawischen *chmeli* für »Hopfen« abstammt. Der Artnamen *lupulus* stellt die Verkleinerungsform vom lateinischen *lupus*, »Wolf«, dar, womit die pflanzenwürgende

Eigenschaft des Hopfens hervorgehoben werden soll. Die Bezeichnung Hopfen wurde erst im 11. oder 12. Jahrhundert geprägt.

Aus alten Kräuterbüchern

Hopfen gehört zu den jüngeren Kulturpflanzen und bei den weinliebhabenden Römern und Griechen spielte er keine Rolle. In den historischen Darstellungen zum Hopfen wird meist mit der Erwähnung von Hopfengärten im 8. Jahrhundert begonnen, die in Deutschland erstmals im Jahre 736 in der Hallertau beurkundet sind. Hildegard von Bingen schätzte ihn nicht besonders und schrieb in ihrer »Physica«: »Zum Nutzen des Menschen ist er nicht sehr brauchbar, aber mit seiner Bitterkeit hält er eine gewisse Fäulnis von den Getränken fern«. Im 16. Jahrhundert folgte Leonhart Fuchs (1543) der Meinung der Ordensfrau nicht. Er beschrieb einige medizinische Indikationen, jedoch fehlt auch hier die heute gängige Heilanzeigen als Beruhigungsmittel. Hopfen als Schlaf- und Nervenmittel scheint eine Entdeckung des späten 18. Jahrhunderts zu sein. Als blutreinigendes, galletreibendes, harn- und verdauungsförderndes Mittel hat Fuchs ihn beschrieben.

Pfarrer Künzle (1945) empfahl die frischen, zerstoßenen Hopfenblätter als Auflage bei Quetschungen und Geschwulsten und die jungen Hopfenschosse bei Milz- und Lebervergrößerung sowie Gelbsucht.

Zeitweise wurde der Hopfen auch zur Giftpflanze erklärt, da man beobachtete, dass Hopfenpflückerinnen Schwindel- und Tobsuchtsanfälle oder Zwischenblutungen bekamen. Bei Männern stand eher die sedierende Wirkung im Vordergrund.

Pflanzenkunde

Die mehrjährige, sommergrüne, zweihäusige Kletterpflanze gehört zur Familie der Hanfgewächse (Cannabinaceae) und kann bis zu 50 Jahre alt werden. In der älteren Literatur wird sie auch den Maulbeerbaumgewächsen zugeordnet. Die ursprüngliche Heimat ist vermutlich die Mongolei. Hopfen wird weltweit zwischen dem 25. und 55. Breitengrad angebaut. Im Deutschsprachigen werden vor allem in der Hallertau, im Jura, im Elbe-Saargebiet, in Baden und Rheinpfalz sowie in der Schweiz in Wolfwil und im Fricktal ausschließlich die weiblichen Pflanzen in Hopfengärten zur Arzneimittelherstellung und für das Brauwesen angebaut.

An feuchten, halbschattigen Orten mit Gebüsch, Waldrändern und in Auwäldern kommt Hopfen wild wachsend vor. In Kultur braucht er lange Kletterhilfen aus Holz oder Draht-Schnur-Spaliere. Das Wachstum der Hopfenrebe beginnt Ende April und endet Anfang Juli. In diesen 70 Tagen werden die kletternden Sprosse bis zu acht Meter hoch und können unter günstigen Bedingungen bis zu 30 Zentimeter pro Tag wachsen. Die windenden Stängel sind mit haarartigen Widerhaken besetzt, die Laubblätter gegenständig angeordnet, am Grund herzförmig und stachelspitzig gezähnt. Blütezeit ist Ende Juli bis August. Aus den weiblichen Blüten entwickeln sich die zu bis zu fünf

Zentimeter großen grünlich-gelben ovalen und hängenden Fruchtstände bzw. Hopfenzapfen, die manchmal auch als »Hopfenkätzchen« bezeichnet und im Spätsommer geerntet werden. Die Hopfendolde selbst besteht aus dachziegelartig gebauten Vor- und Deckblättern und dem goldgelben pulvrigen Lupulin, das bitter schmeckende Harze und ätherische Öle enthält.

Inhaltsstoffe

Hopfendolden: 5 bis 20 % Hopfenbitterstoffe (Hopfenharz) mit Alpha-Säuren (Humulon) und Beta-Säuren (Lupulon), das beruhigend wirkende ätherische Hopfenöl (0,2 bis 2,5 %) mit Mono- und Sesquiterpenen, 2 bis 4 % Gerbstoffe, 0,5 bis 1,5 % Flavonoide mit Xanthohumol und 8-Prenylnaringenin, Phenolsäuren, Eiweiße, Polysaccharide und Mineralien

Heilwirkung und -anwendung

Hopfen hat als Beruhigungsmittel eine noch nicht allzu lange Anwendungstradition. Die Kommission E und ESCOP haben die Wirkung der Heilpflanze Hopfen bei Befindlichkeitsstörungen wie Unruhe, Angstzuständen und Schlafstörungen anerkannt. Beim Menschen konnte in Doppelblindstudien die schlaffördernde und sedative Wirkung von Hopfenextrakt nachgewiesen werden (TEUSCHER 2003). Dieses Wirkspektrum nutzt auch die ganzheitliche Zahnheilkunde zur Beruhigung ängstlicher oder unruhiger Patienten schon vor Behandlungsbeginn in Form von Hopfentee. Wenn auch viele Männer anderer Meinung sind, so soll Hopfen eine spezifisch dämpfende Wirkung auf die sexuelle Erregung haben. Ebenso wirkt die ätherische Essenz in Duftlampe oder Aerosol dämpfend auf den Menschen. Der Duft ist grasähnlich mit einer arteigenen Note. Eine Kombination mit Lavendel unterstreicht seine Wirkung noch.

Nach einem langen Arbeitstag helfen hopfenhaltige Badezusätze gegen Verspannungen und Erschöpfung; häufig auch in Kombination mit anderen schlaffördernden Zusätzen wie Baldrian und Melisse. Ein wohlriechendes Kräuter- oder Schlafkissen mit Hopfendolden und Lavendelblüten gefüllt, lässt leichter ins Reich der Träume fallen.



Hopfgärten sind in den historischen Darstellungen in Deutschland erstmals im Jahr 736 n. Chr. in der Hallertau beurkundet.

Die Bitterstoffe der Hopfenzapfen stimulieren die Verdauung und wirken appetitanregend. Sie kräftigen Magen, Leber, Darm und Galle in ihrer Funktion und haben sich bei nervösem Durchfall, Darmneurosen, Flatulenz und Darmkrämpfen bewährt. Als Tee wirkt Hopfen auch harntreibend, schmerzlindernd und krampflösend.

Mitte der 1990er-Jahre entdeckten japanische Krebsforscher erstmals Aktivitäten von Hopfen gegen Tumorerkrankungen. Experimentell zeigen Forschungsergebnisse eine krebshemmende Wirkung bei Brustkrebs, Prostatakrebs und Krebsmetastasen (RITTER 2012). Im Fokus der Wissenschaft stehen auch bakterienhemmende Eigenschaften, die vor allem auf die Bitterstoffe Humulon und Lupulon zurückgehen. So wurde bereits 1949 die Wachstumshemmung von Tuberkelbakterien entdeckt, später eine Aktivität gegen *Helicobacter pylori*. Der Bestandteil Xanthohumol hemmt die Aktivität einiger Bakterien und Viren wie des Herpes-Simplex-Virus Typ 1 und 2 und sogar die des HIV-1-Erregers (RITTER 2012).

Das Lieblingsgetränk vieler Männer ist auch bei Frauen von therapeutischem Nutzen. Hopfenzubereitungen hemmen die Milchbildung und können zusammen mit anderen Kräutern wie Salbei in der Phase des Abstillens verwendet werden. Durch seine beruhigende Wirkung kann Hopfen auch zur Behandlung nervöser Klimakteriumsbeschwerden eingesetzt werden. So wurde in einer Studie gezeigt, dass die tägliche Einnahme eines Hopfenextrakts eine günstige Wirkung auf klimakterische Beschwerden wie Hitzewallungen zeigt.

In homöopathischen Dosen hat *Humulus lupulus* (Lupulus) ähnliche Indikationen wie

in der Kräutermmedizin. Die frischen, kurz vor dem Zeitpunkt der Samenreife gesammelten, möglichst samenarmen Fruchtzapfen werden aufbereitet und sind bei Erkrankungen des Zentralnervensystems wie Nervosität und Schlafstörungen angezeigt.

Kulinarik

Die bekannteste Nutzung des Hopfens ist als Zutat zum Bierbrauen. Das gehopfte Bier war wohl eine Erfindung der Mönche. Heutzutage gehen 95 Prozent der Erträge in die Brauindustrie. Mit dem noch heute gültigen Bayerischen Reinheitsgebot von 1516 wurde erlassen, dass nur Wasser, Malz und Hopfen zum Bierbrauen verwendet werden darf.



Hopsenzapfen mit dachziegelartig gebauten Vor- und Deckblättern.

Die jungen Hopfensprosse wurden bis in die Nachkriegsjahre im März und April gesammelt und häufig als Salat, Suppenwürze und Gemüse ähnlich wie Spargel zubereitet. Der Leibarzt Kaiser Ferdinands I., Pietro Andrea Matthioli, hatte diese Verwendung 1563 in seinem Kräuterbuch niedergeschrieben (wobei es diese Nutznießung bereits im Altertum gegeben haben soll, wie der Admiral und Naturforscher Plinius berichtete): »Im Frueling lassen die Leckmeuler die jungen Hopfenspargen zum Salat bereyten / vñnd halten das für eine gute speiss der verstopfften lebern« (KROEBER 1934). In den Kochrezepten der heutigen Naturküche findet man nicht nur diese Zubereitung wieder, sondern auch Suppenrezepte, die mit Hopfentrieben oder -dolden verfeinert werden, mit Käse überbackene Hopfensprosse, Nudel- und Kartoffelgerichte mit Hopfen gewürzt oder mit Hopsenzapfen aromatisierten Essig und Öl.

Heilrezepte

Hopfentee bei Hitzewallungen, in der Zeit des Abstillens und zur Anregung der Verdauung: 1 TL (0,5 g) Hopsenzapfen (*Lupuli Strobulus*) werden mit etwa 150 ml

heißem Wasser übergossen und nach 10 bis 15 Minuten durch ein Teesieb gegeben. Zwei- bis dreimal täglich und vor dem Schlafengehen trinkt man 1 Tasse frisch bereiteten Teeaufguss. Da der Aufguss keine Gaumenfreude ist, empfiehlt sich die Beimischung von Melisse und Lavendelblüten. Den Tee vor der Zubereitung gut durchschütteln, da sich die Drüsenhaare gern am Boden absetzen.

Hopfentinktur zur Beruhigung, bei Appetitmangel und als Verdauungsmittel: 2 TL Hopfendolden werden mit 100 ml hochprozentigem Kornschnaps übergossen und 2 Wochen in der Wärme stehen gelassen. Die fertige Tinktur abseihen und in kleine Fläschchen füllen. Dreimal täglich 15 bis 20 Tropfen. Bei Appetitlosigkeit die Tinktur ½ bis 1 Stunde vor den Mahlzeiten einnehmen; um die Gallenproduktion und Verdauungstätigkeit zu steigern etwa ½ Stunde nach den Mahlzeiten.

Hopfenmilch für einen erholsamen Schlaf: 2 TL Hopfendolden in 200 ml Milch erhitzen. Etwa 7 Minuten ziehen lassen und abseihen. Mit etwas Honig süßen – und ins Reich der Träume fallen.

Badezusatz: 100 g Hopfenblüten in 1 l Wasser geben, aufkochen und 10 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb gießen, den Sud auffangen und zum Badewasser geben.

Handelspräparate

Hopfenzapfen, Lupuli strobulus (Apotheke)

Hopfenzapfen-Tee (Bombastus-Werke)

Hopfen Ölbad (Alpirsbacher Klosterbräu)

Ätherisches Öl (Maienfelser Naturkosmetik)

Allunapret® (Bionorica)

Ardeysedon® (Ardeypharm)

Pascoesdon® Filmtabletten (Pascoe)

Beruhigungstee VI (Nestmann)

Homöopathie

Urtinktur: Humulus lupulus (Ceres, DHU, Weleda)

Humulus lupulus (DHU, Homeda, Dr. Reckeweg, Staufen-Pharma)

Passiflora Nerventonikum und Passiflora Kinderzäpfchen und Zäpfchen (Wala)

Hinweise

Allgemeine Kontraindikationen sind nicht bekannt (ESCOP). Die Aufnahme großer Mengen an Hopfendrüsen oder Hopfenextrakten kann zu Kopfschmerzen, Appetitverlust und Pulsverlangsamung führen. Allergische Reaktionen mit Kontaktdermatitis wurden beschrieben. Für die phytotherapeutische Anwendung während der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern unter zwölf Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor.



Johannisbeere, Rote und Schwarze

Ribes rubrum, Ribes nigrum

»St. Johannsträublein also genennet / darum daß sie gewöhnlich um St. Johannstag / das ist zu End des Brachmonats zeitig werden.«

Jacobus Tabernaemontanus

Mythologie, Wissenswertes

In der Überlieferung wird die Johannisbeere mit dem heiligen Johannes in Verbindung gebracht, der die Beeren gesegnet oder damit seinen Hunger gestillt haben soll. Aber auch bei magischen Ritualen zu Ehren der dreifachen Göttin finden Johannisbeeren Anwendung, da sie in den Farben Weiß (Jungfrau), Rot (Mutter) und Schwarz (weise Frau) vorkommt.



Die Schwarze Johannisbeere wurde erst ab dem 16. Jahrhundert als Heilmittel genutzt. Zubereitungen aus den Blättern sind Heilmittel zur Durchspülung der Nieren.

Überliefert ist auch die Verwendung der Schwarzen Johannisbeere in der sympathetischen Medizin als »Gichtbaum«. Beispielsweise sollen über Nacht dem Kranken Blätter auf die schmerzhaften Stellen gebunden werden; eine Maßnahme, die nicht abwegig ist, da die Blätter tatsächlich antirheumatische und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Am frühen Morgen soll man mit den Zweigen zweimal das Kreuzzeichen machen und sie dann einpflanzen; gedeihen sie, verschwindet die Gicht.

Der Johannisbeerstrauch ist ein typisches Gewächs der nördlichen Erdhalbkugel. Seine Verbreitung reicht von Frankreich bis nach Lappland und zum Himalaja. Johannisbeeren sind erst spät in Kultur gegangen. In der Antike und im Mittelalter war das Obstgehölz noch nicht bekannt. Eine erste Abbildung erschien im Jahr 1484 im »Mainzer Herbarius« unter der Bezeichnung »Ribes, sund johans drubgin« (SCHERMAUL 2006). Bei den schwarzen Sorten dauerte es sogar bis ins 16. Jahrhundert, bis ihr Wert als Heilmittel entdeckt wurde. Neben der roten und der schwarzen Variante werden auch Weiße Johannisbeeren gezüchtet.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen Rote Johannisbeere: Agnus Christi, Fürwurz, Johannisträubchen, Kostbeere, Ribisl, Wildweinbeere, Wilde Rosinen, Wilde Weintrauben, Zeitbeere

Volksnamen Schwarze Johannisbeere: Ahlbeere, Albesing, Apenbeere, Bocksbeere,

Gichtbeere, Kassis, Pfaffenbeere, Pfefferbeerlein, Schwarze Träuble, Stinkbaum, Wanzenbaum, Wanzenbeere, Wendelbeere, Zeltbeere

Auch da die Früchte gewöhnlich am Johannistag, dem 24. Juni, zu reifen beginnen, tragen die Pflanzen den Namen Johannisbeere. Der gemeinsame Gattungsname *Ribes* war nach KROEBER (1935) ursprünglich die arabische Bezeichnung für eine Rhabarberart des Libanons; die Artnamen heißen *rubrum* für »rot« und *nigrum* für »schwarz«.

Aus alten Kräuterbüchern

Leonhart Fuchs hat in seinem Kräuterbuch aus dem Jahr 1543 den »S. Johansbeerlin« eine detaillierte und ganzseitige Abbildung gewidmet. Die Staude wurde zu dieser Zeit häufig als Kulturpflanze gezogen. »Diser staud würt allenthalben in den gärten gezilet«, so schrieb er. Über die arzneiliche Wirkung wusste er, dass die Beeren durststillend und erfrischend sind, den Appetit anregen und das Fieber kühlen. Auch bei Durchfall, der Ruhr und Erbrechen empfahl er die Beeren. »Dise beerlin krefftigen den magen / un stillen das speien und kotzen (...) Darumb sol man iren Safft vleissig samlen / unnd mit zucker innmachen / darmit man ihn das ganz jar möge gebrauchen / wie dan auch die Apothecker thun.«

Noch etwas ausführlicher beschrieb die Wirkung der »St. Johannsträublein« der Mediziner und Botaniker Tabernaemontanus (1731) in seinem Kräuterbuch. Für den inneren Gebrauch der Beeren gab er die gleichen Indikationen wie sein Weggefährte Leonhart Fuchs an. Zur äußeren Anwendung empfahl er sowohl den Saft als auch den Sirup als Gurgelwasser bei Erkrankungen des Mund- und Rachenraums, bei lockeren Zähnen und entzündetem Zahnfleisch. Wenn man die adstringierende Eigenschaft bedenkt und dass skorbutische Zustände mit lockeren Zähnen und entzündetem Zahnfleisch einhergehen, macht diese Anwendung durchaus Sinn.

Ferdinand Stadlbauer bezeichnete die Schwarze Johannisbeere als »Stiefkind unter den Arzneipflanzen«. Schuld daran sei wohl der widerliche Geruch der Beeren. Dabei wurde der schwarze Beerensaft schon seit dem 17. Jahrhundert in der Oberpfalz als Volksmittel bei Keuchhusten der Kinder und Bronchitis verwendet. Auch ein Aufguss der getrockneten Beeren als Gurgelmittel bei Erkrankungen im Mund- und Rachenraum und blutendem Zahnfleisch ist traditionell belegt (STADLBAUER 1979).

Pflanzenkunde

Die roten Beeren

Rote Johannisbeeren stammen von heimischen Wildformen ab und gehören zur Familie der Stachelbeergewächse (Grossulariaceae). Sie gelten als eine typisch europäische Obstkultur. Günstig sind tiefgründige Böden mit gutem Wasserspeichervermögen.

Die sommergrünen Johannisbeersträucher werden ein bis zwei Meter hoch und tragen drei- bis fünffach gelappte Blätter. Blütezeit der grünlichweißen Blüten ist bereits im

April bis Mai, deshalb bedeuten späte Fröste mitunter einen Ernteausschlag. Die roten, kugeligen Trauben hängen an Rispen und bilden ab Ende Juni reife Fruchtstände. Sie enthalten nicht so viel Vitamin C wie die schwarze Variante. Auch der Mineralstoffgehalt ist etwas geringer. Der Geschmack der kleinen roten Früchte ist je nach Sorte süß-sauer bis erfrischend herb-säuerlich.

Die schwarzen Beeren

Schwarze Johannisbeeren sind in den Bruch- und Auenwäldern, im Ufergebüsch und in Flachmooren der gemäßigten Klimaregionen Europas, West- und Zentralasiens heimisch und werden vor allem in Osteuropa kultiviert.

Der sommergrüne, charakteristisch riechende Strauch kann bis zu anderthalb Meter Höhe erreichen. An den Zweigen sitzen drei- bis fünfblattige Blätter mit gesägtem Rand. Auf der unteren Seite sind sie behaart und haben gelbliche Harzdrüsen. Aus den grünlich-weißen Blüten entwickeln sich die vielsamigen schwarzen Beeren mit anhängenden Kelchresten. Erntezeit der Blätter ist im Frühsommer, die Beeren reifen erst im Hochsommer.

Die im ätherischen Öl enthaltenen Stoffe sind geruchsbestimmend und sowohl in Blättern, Blütenknospen, Blüten, Früchten und der Rinde enthalten. Einige empfinden diesen Geruch als angenehm und harmonisch, für andere wirkt er hingegen widerlich und abstoßend, weshalb sich die Staude mancherorts auch den Volksnamen »Wanzenstrauch« oder »Wanzenbeere« eingehandelt hat.



In der Überlieferung steht die Johannisbeere mit dem heiligen Johannes in Verbindung.

Inhaltsstoffe

Beeren Rote Johannisbeere: Circa 85 g Wasser, 4,8 g Kohlenhydrate (Fructose, Glucose, Saccharose), 1,1 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 3,5 g Ballaststoffe, 2,4 g organische Säuren (Zitronensäure, Apfelsäure, Purine, Oxalsäure, Salizylsäure), Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Mangan, Zink, Kupfer), Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, E und K, Pektin

Beeren Schwarze Johannisbeere: Etwa 81 g Wasser, 6,1 g Kohlenhydrate (Fructose, Glucose, Saccharose), 6,8 g Ballaststoffe, 1,3 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 2,6 g organische Säuren (Zitronensäure, Apfelsäure, Salizylsäure), Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Mangan, Zink, Kupfer), Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, E und K, Flavonol-Derivate, Proanthocyanidine, Pektin

Blätter Schwarze Johannisbeere: Etwa 0,5 bis 1,2 % Flavonoide (Kämpferol, Quercetin), 0,4 % Proanthocyanidine als Vorstufe der Gerbstoffe (Catechine), ätherisches Öl in Spuren, Vitamin C, Phenolcarbonsäuren (Kaffeensäure, Chlorogensäure), Triglyceride (Linolensäure)

Schwarzes Johannisbeersamenöl: Etwa 46 % Linolsäure, 15 % Gamma-Linolensäure, 13 % Alpha-Linolensäure, 2 bis 4 % Stearidonsäure, 10 bis 15 % Ölsäure, 7 % Palmitinsäure, Phytosterole, Flavonoide, Beta-Carotin

Heilwirkung und -anwendung

Rote Johannisbeere

Die säuerlichen Früchte sind ein kühlendes, erfrischendes Obst, das bei »hitzigen« Erkrankungen gegessen oder Saft getrunken die Körpertemperatur sanft nach unten reguliert. Die Beeren versorgen den Körper mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen und stärken so das gesamte Immunsystem. Zudem wirken sie leicht abführend. Eine mehrtägige Kur mit einer Morgenmahlzeit aus etwa 250 Gramm der roten Beeren löst chronische Verstopfungen und entlastet neben dem Darm gleichzeitig die Leber.

Schwarze Johannisbeere

Wegen ihres außerordentlich hohen Vitamin-C-Gehalts und einer Reihe anderer Vitamine wie dem Provitamin A, den Vitaminen B1, B2, der antioxidativ wirkenden Flavonoide und Mineralien stärken die Beeren bzw. der Saft das gesamte Immunsystem und wirken entschlackend. Eine Saftkur mit dem angewärmten Saft ist seit alters her bewährt zur Vorbeugung und als Begleittherapie bei Infektneigung, Grippe, in der Zeit der Rekonvaleszenz, bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und Keuchhusten.

Die Proanthocyanidine der Beeren und Blätter haben eine ausgesprochen starke antioxidative Wirkung und können so vor freien Radikalen schützen. Insbesondere in Kombination mit dem Vitamin C der Beeren kann sich diese Wirkung verzehnfachen. Aus wissenschaftlichen Studien geht hervor, dass die Proanthocyanidine an der Blutdrucksenkung, Tumorchemmung, Verhinderung von Thrombosen, Gefäßprotektion und Entzündungshemmung beteiligt sind. Die sekundären Pflanzenstoffe gelten außerdem als Prophylaxe und geeignete Begleittherapie bei nachlassender Gehirnleistung wie Demenz und Alzheimer-Erkrankungen.

Das blutbildende Eisen der Beeren wird durch die Verbindung mit dem natürlichen Vitamin C vom menschlichen Körper besonders gut aufgenommen und verwertet. An Blutarmut durch Eisenmangel leiden selbst in Europa noch zehn Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter. Als Ursache gilt oft eine zu geringe Eisenzufuhr aus der Nahrung, vor allem bei Vegetarierinnen, und eine zu starke Menstruation. Hier kann die Saftkur durchaus hilfreich sein.

Die Blätter der Schwarzen Johannisbeere und die Ribes-nigrum-Urtinktur werden als

Nierenmittel gebraucht. Die diuretische Wirkung wurde hierfür in verschiedenen pharmakologischen Untersuchungen nachgewiesen. Das ausleitende und entgiftende Wirkspektrum unterstützt die Behandlung bei rheumatischen Erkrankungen, Gicht, überschüssigen Wassereinlagerungen und ist somit indirekt an der Blutdrucksenkung beteiligt. Durch die Steigerung der Harnmenge ist die Anwendung der Blätter auch zur Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengriß geeignet.

Ein stärkerer Aufguss kann ebenso wie andere gerbstoffreiche Pflanzen als Gurgellösung zur Behandlung von Halsschmerzen und Mundgeschwüren verwendet werden. Gelegentlich werden die frischen, zerriebenen Blätter auch zur äußeren Wundbehandlung oder Behandlung von Insektenstichen aufgelegt.

Das Schwarze-Johannisbeer-Samenöl ist ein hervorragendes Pflegeöl mit zellerneuernden und schützenden Eigenschaften für trockene, rissige und reife Haut, aber auch für fette, unreine und Mischhaut. Sein hoher Anteil an Gamma-Linolensäure ist besonders vorteilhaft für Menschen, die an Neurodermitis leiden. Bei einem Mangel an Gamma-Linolensäure kann es zu Störungen der Abwehrfunktion der Haut und zur Schwächung des Immunsystems kommen. Unterstützt wird diese Wirkung durch die Steroidonsäure, die erst in den letzten Jahren erforscht wurde und stark entzündungshemmend wirkt. Durch seinen hohen Tocopherolgehalt (Vitamin E) ist es relativ stabil gegen Oxidation, sollte aber dennoch kühl und dunkel aufbewahrt werden.

Kulinarik

Rote Johannisbeeren können frisch verzehrt oder als Zutat für ein fruchtiges Müsli verwendet werden. Verarbeitet sind die Beeren Bestandteil von Marmeladen, Likören oder erfrischend-säuerlichen Säften. Sie sind auch beliebt als Tortenbelag oder im Rührkuchen eingebacken, als Zutat für die Rote Grütze und als erfrischendes Sorbet. Wie das Preiselbeer- eignet sich auch das Rote-Johannisbeer-Gelee als Beilage zu herzhaften Gerichten wie Wild- oder Rindfleisch. Besonders bei Kindern ist ein erfrischender Milchshake beliebt, der aus Milch und Johannisbeeren zubereitet wird.

Wegen ihres herben, bitteren Geschmacks werden Schwarze Johannisbeeren selten frisch gegessen. Lediglich für den Cassis-Fruchtlikör, der Bestandteil des berühmten Sekt-Cocktails Kir Royal ist, hat sich die Beere in der Küche einen Namen gemacht. Wie fast alle Beerenarten lassen sich Schwarze Johannisbeeren zu Marmelade, Gelee und Saft verarbeiten. Für die Zubereitung werden die Beeren einfach mit den Zinken einer Gabel vom Stielgerüst gestreift. Sie sollten möglichst schnell verarbeitet werden. Man kann sie mit den Rispen etwa vier Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Heilrezepte

Aufguss Schwarze Johannisbeerblätter als Diuretikum, bei Rheuma: 2 bis 4 TL der

fein geschnittenen Blätter (*Ribis nigri* Folium) mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten bedeckt stehen lassen und anschließend durch ein Teesieb abseihen. Alternativ für einen Kaltansatz die Blätter mit kaltem Wasser ansetzen und kurz aufkochen lassen. Mehrmals täglich 1 Tasse des frisch bereiteten Teeaufgusses trinken. Mit dem Aufguss äußerlich bei Erkrankungen im Mund und Rachenraum gurgeln.

Muttersaft-Kur Schwarze Johannisbeere zur Stärkung des Immunsystems, bei Erkältungskrankheiten: Täglich 100 ml zu oder nach dem Essen über einen Zeitraum von etwa 8 Wochen.

Urtinktur *Ribes nigrum* als Diuretikum, bei Rheuma: Täglich 2 bis 5 Tropfen unverdünnt unter die Zunge tropfen oder in etwas Wasser verdünnt einnehmen.

Handelspräparate

Schwarze Johannisbeerblätter, *Ribis nigri* Folium (Apotheke)

Schwarzer Johannisbeersaft (Beutelsbacher, Eden, Rabenhorst, Voelkel)

Roter Johannisbeersaft mit Himbeeren (Beutelsbacher)

Johannisbeersamenöl aus der Schwarzen Johannisbeere (Maienfelder Naturkosmetik)

Johannifit Nahrungsergänzungsmittel aus Schwarzen Johannisbeeren für die geistige Vitalität (Hansapharm)

Urtinktur: *Ribes nigrum* (Ceres)

Hinweise

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln und unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Den Tee aus den Blättern der Schwarzen Johannisbeere nicht anwenden bei Ödemen, die durch eine eingeschränkte Nieren- oder Herztätigkeit bedingt sind. Allergische Reaktionen gegenüber Johannisbeeren kommen vor, sind aber extrem selten.



Karotte

Daucus carota

»Die gelben Rüben waren gar, Darunter auch ein Zwillingsspaar, Und dieses Wurzelzwillingsspärgchen Erzählte ein famoses Märchen: Es war einmal ein gelbes Rübchen, Das hatte viele tiefe Grübchen ...«

Joachim Ringelnatz

Mythologie, Wissenswertes

Magische Kräfte werden den Karotten zugeschrieben. Isst man die Möhren an Neujahr oder Silvester, dann geht einem im darauffolgenden Jahr das Geld nicht aus. Auch sollen die gelben Rüben die Gelbsucht heilen, wenn man sie aushöhlt, mit dem Urin des Kranken füllt und in den Kamin hängt. Wenn die Karotte vertrocknet ist, soll auch die Krankheit verschwunden sein.

Die allseits bekannte Möhre will ihre Geschichte nicht preisgeben. Über die Mutter aller Möhren gibt es unterschiedliche Angaben. Laut KÖRBER-GROHNE (1995) lässt sich die Urform der Gartenmöhre nicht eindeutig bestimmen. Sie vermutet, dass mehrere *Daucus*-Arten aus Asien in Frage kommen. Andere Autoren hingegen bestimmten die Wilde Möhre als Urpflanze unserer Speisemöhren, deren Heimat Mitteleuropa und Asien ist.

Hinzu kommt, dass bis ins 16. Jahrhundert die lateinische Bezeichnung *pastinaca* sowohl für die Möhre als auch die Hammelmöhre – also die Pastinake – benutzt wurde. Über die Jahrhunderte und bis heute sind sowohl gelbe, weiße als auch rote bzw. schwarzrote Varianten gezüchtet worden. Erst seit dem 18. Jahrhundert gibt es gesicherte Hinweise der orangefarbenen und carotinhaltigen Möhre auf niederländischen Gemälden, sie wurden aus gelben Möhren gezogen.

Außerhalb Mitteleuropas gibt es die ersten Hinweise der Wilden Möhre bei den alten Griechen. Der berühmteste Pharmakologe des Altertums, Dioskurides, verwendete sie als Arzneimittel. Auch die Römer kannten die *staphylinos* und gebrauchten sie sowohl

als Nahrungs- als auch Heilpflanze.

Noch ein Tipp zum Gärtnern aus dem Volksglauben: Die Karotten sollen nicht im Zeichen des Krebses gesät werden, sonst spalten sich ihre Wurzeln in krebsscherenähnliche Doppelschwänze. Das Gleiche gilt für die Zwillingstage. Der beste Aussaattermin ist am Tag des heiligen Benedikt, dem 21. März. Nach dem Volksglauben werden dann die Wurzeln so dick wie Beine oder wie die »Bene dick«. Erntezeit ist im Spätsommer und Herbst.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Eselsmöhren, Gartenmöhre, Feldrübe, Gelbrübe, Gelbe Rübe, Möhre, Mörle, Mohrenkümmel für die Früchte, Mohrrübe, Rübe, Rüebli, Vogelnest, Welsch(wurzel), Wurzel

Die lateinische Bezeichnung *Daucus carota* ist Namensgeber für den wichtigsten Inhaltsstoff der Möhre: die Stoffgruppe der Karotene oder Carotinoide. Hiervon leitet sich auch die Bezeichnung Karotte ab. Der Ursprung des Wortes Möhre kommt vom urgermanischen *morphon*, was so viel wie »gelbe Wurzel« heißt.

Aus alten Kräuterbüchern

Der Nachweis für die älteste medizinische Nutzung der Möhre stammt aus dem ersten nachchristlichen Jahrhundert. Dioskurides empfahl die gekochte Wurzel als Speise und den Samen der Wilden Möhre (*Daucus silvestris*), um die Menstruation anzuregen. Als Trank diente der Absud der Samen als Mittel gegen Harnverhaltung, Wassersucht, Brustfellentzündung sowie giftige Bisse und Stiche.

Karl der Große führte die *carvitas* Ende des 8. Jahrhunderts in seiner Landgüterverordnung auf, und das »Lorscher Arzneibuch« berichtete etwa zur gleichen Zeit von einer Zubereitung bei »Krankheiten der Lende und der Nieren« mit vier Skrupel (altes Gewichtsmaß, das mit 1,24 bis 1,55 g angegeben wird) Möhren oder Möhrensamen in Wassermet gekocht und getrunken.



Pflanzen, die im Welschland (Italien oder Frankreich) gezogen wurden, bezeichnete man lange Zeit einfach als Welsch oder wie im Fall der Karotte als Welschwurzel. Zu allem Überfluss findet man in der Literatur des 16. Jahrhunderts auch noch die Begriffe *pastinaca* und *sisern* als Bezeichnung für die Karotte und »Vogelnest« für die wilde Möhre. Vermutlich galten die Möhren wegen ihrer phallusartigen Signatur damals als Aphrodisiakum. Die Renaissancebotaniker wie Matthioli und Tabernaemontanus schrieben ihr eine luststeigernde Wirkung zu und wussten auch um ihre harntreibende Kraft.

Pflanzenkunde

Die Kulturmöhre gehört zur großen Familie der Doldengewächse (Apiaceae). Sie wächst überall dort besonders prächtig, wo sie einen gut gelockerten und sandigen Lehm Boden vorfindet. Die zweijährige Pflanze mit den feingliedrigen Blättern bildet im ersten Sommer nur eine Pfahlwurzel, die als Speicherorgan für Nährstoffe dient. Erst im zweiten Vegetationsjahr entwickelt sich ein bis zu 80 Zentimeter hoher Blütenstängel, der von Juli bis September mehrere große weißlich-gelbe Blütendolden trägt. Während der Fruchtreife zieht sich die Blütendolde vogelnestartig zusammen – daher der Volksname Vogelnest. Aus ihr reifen die zwei bis vier Millimeter langen Schließfrüchte.



Die Kulturmöhre wächst besonders gern auf gut gelockerten und sandigen Lehmböden. Es gibt sie in mehreren Varietäten.

Hier (oben) die rote Kulturmöhre.

Karotten schmecken süßlich und mild aromatisch. Junge, frühe Karotten haben einen höheren Zuckeranteil von bis zu sechs Prozent und schmecken etwas süßer. Der Geruch ist charakteristisch, fein-würzig.

Inhaltsstoffe

Wurzel: 5 bis 6 g Kohlenhydrate mit leichtverdaulichem Traubenzucker, Fruchtzucker, Oligogalakturonide, Pektine und Faserstoffe, 1 g Eiweiß, 0,2 g Fett, etwa 0,9 mg Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Natrium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Zink), reichlich Carotinoide mit bis zu 11 mg pro 100 g, die Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure), Vitamin C und E, ätherische Öle mit Asaron, Carotol, Pinen, Limonen, Naturstoffpolyine (Falcarinol)

Früchte: Flavonoide, ätherische Öle (Asaran, Carotol, Pinen, Limonen)

Heilwirkung und -anwendung

Besonders im Winter, wenn die Tage kurz sind, sind die fröhlich heiteren Gelborangetöne der Karotten eine wahre Lichtnahrung. Und tatsächlich kommen die Inhaltsstoffe auch der Sehkraft zugute.

Karotten enthalten viel Carotin, das in der Leber zu Vitamin A umgewandelt und

gespeichert wird. Das Carotin befindet sich in den Zellwänden der Wurzel und kann roh nur schwer verdaut werden. Bricht man dagegen die Zellwände auf, indem man einen Saft presst oder die Wurzel andünstet, liegen die Carotinoide frei und stehen dem Verdauungssystem zur Verfügung. Erste Hinweise auf einen Mangel an Vitamin A können Nachtblindheit und Lichtempfindlichkeit sein. Jedoch sind auch andere Sinnesfunktionen wie Hören, Riechen und Schmecken von dem fettlöslichen Vitamin abhängig. Außerdem fördert es die Regeneration von Haut und Schleimhäuten und wirkt so im Verdauungstrakt schützend auf alle Schleimhäute. Auch ein gut funktionierendes Immunsystem ist auf eine ausreichende Versorgung angewiesen. Die Entstehung von Tumoren und das Wachstum maligner Zellen wird durch Vitamin A bzw. die Retinsäure gehemmt und unterbindet das Zerstörungswerk der freien Radikale präventiv bei verschiedenen Krebserkrankungen. Rohe oder geraspelte Karotten liefern eine Menge Ballaststoffe, verdauungsfördernde ätherische Öle, einen Vitamin- und Mineralstoffkomplex und sind eine beliebte Knabbererei für zwischendurch.

Die leicht verdaulichen Kohlenhydrate und die ätherischen Öle machen die Karotte zu einem idealen Startgemüse in der Säuglingsnahrung. Die ätherischen Öle wirken gegen verschiedene Bakterienstämme und schützen so vor Säuglingsdurchfall. Da das Carotin im Unterhautgewebe und der Leber gespeichert wird, färbt sich so manche Babyhaut gelb-orange, was aber nicht gesundheitsschädlich ist.

Durchfallerkrankungen können nicht nur bei Säuglingen und Kleinkindern, sondern auch bei alten Menschen und in der Zeit aggressiver Therapien während einer Krebserkrankung bedrohliche Flüssigkeitsverluste verursachen. Die Aufnahme faserreicher Nahrungsmittel wie der Möhre bietet eine große Bindungsfläche für Darmbakterien, Viren oder Stoffwechselprodukte, die durch die schleimhautschädigende Wirkung der Krebstherapie freigesetzt werden. Die wirksamen Oligogalakturonide werden erst durch längeres Kochen freigesetzt und hemmen das Anhaften pathogener Keime an der Darmwand. Der Kinderarzt Dr. Ernst Moro hat mit einem einfachen Karottenrezept zu Beginn des 20. Jahrhunderts mit großem Erfolg die hohe Kindersterblichkeit infolge Durchfallerkrankungen gesenkt (siehe Heilrezepte).

Es finden sich keine wissenschaftlichen Belege, dass eine Verwendung von Möhrenzubereitungen als Wurmmittel eine direkte Wirkung zeigt. Dennoch beschreiben Erfahrungsberichte und Überlieferungen immer wieder die wurmtreibende Wirkung roher, geriebener oder pürierter Möhren bei Kindern. Dies wird in erster Linie auf den Gehalt an ätherischen Ölen zurückgeführt, die auf die pathogenen Darmbewohner zunächst erregend und später lähmend wirken, sodass sie ausgeschieden werden können.

Die gesamte Karotte gilt als Diuretikum und somit unterstützend bei Bluthochdruck, Ödemen und Erkrankungen der Harnwege. Der frisch gepresste Karottensaft gilt als Heilnahrung bei Gallenblasenentzündungen. Die Karotte unterstützt die Leber und Nieren beim Abtransport von Stoffwechselendprodukten und ist somit ein mildes Entgiftungsmittel vor allem für Gicht- und Rheumakranke. Als basisches Nahrungsmittel

kann neben Kartoffelsaft auch Möhrensaft bei Sodbrennen wirksam sein.

Bei zu schwacher Talgsekretion, trockener, spröder und schuppender Haut unterstützt das Karottenöl die natürliche Hautfunktion. Zu diesem Zweck sollte Karottenöl aber nur im Verhältnis 1:10 verdünnt mit einem Trägeröl wie Mandelöl verwendet werden. Die natürliche Färbekraft des Carotins wird auch genutzt, um der Haut einen gebräunten Teint zu verleihen. Sie kann aber Flecken auf heller Kleidung hinterlassen.

Die ernährungsphysiologisch bedeutende Karotte führt in der Homöopathie ein Schattendasein und wird in den meisten Arzneimittellehren nicht erwähnt, da keine ausreichende Monografie vorliegt. Roger Kalbermatten (2010) beschrieb als einer der wenigen die Signatur und das Wesen der Wilden Möhre (*Daucus carota* ssp. *carota*), die vor allem eine zentrierende Wirkung auf das Bewusstsein ausübt. Zerfahrenheit, Konzentrationsmangel, sich ständig im Kreis drehende Gedanken oder ein Mangel an Entschlussfähigkeit können Indikationen für die Verwendung der Urtinktur sein.



Erst im zweiten Vegetationsjahr entwickeln sich Blütendolden, die während der Fruchtreife wie ein Vogelnest wirken.

Kulinarik

Geraspelt, geschabt oder geschnitten sind Karotten häufige Zutaten für Rohkostsalate; gekocht sind sie fester Bestandteil von Gemüsesuppen und Eintöpfen und als Karottenpüree eine Diätspeise oder Säuglingsnahrung. In Butter geschwenkt und mit Petersilie abgeschmeckt ergeben sie ein farbenfrohes Gemüse, und Aufläufe werden durch die orangefarbenen Möhren aufgepeppt. Gelegentlich gibt es auch die süße Variante: Möhrenkuchen oder die Schweizer Rüblitorte.

Sowohl die jungen zarten Blätter als auch die Wurzel sind neben Sellerie, Lauch und Petersilie Bestandteil des Wurzelgemüses und Grundlage für Suppen, Eintöpfe und Fleischspeisen.

Junge Bundkarotten sollten schnell verbraucht werden. Zum Lagern empfiehlt es sich,

das Kraut abzuschneiden, da es den Karotten Flüssigkeit entzieht. Lagerkarotten können über einige Wochen in feuchtem Sand eingemietet werden.

Heilrezepte

Karottensuppe bei Durchfallerkrankungen: 500 g geschälte und zerkleinerte Karotten mit 1 l Wasser 1 bis 1 ½ Stunden kochen und dabei auf etwa 200 ml reduzieren. Danach durch ein Sieb streichen oder pürieren. Mit 1 l Fleischbrühe (Rinderbrühe) auffüllen; Vegetarier greifen zu Gemüsebrühe. Zum Schluss etwa 3 Prisen Meersalz hinzufügen und über den Tag verteilt essen.

Zur Vorbeugung und Behandlung grippaler Infekte, bei rheumatischen Erkrankungen: Täglich mindestens 200 ml Karottensaft mit einem Spritzer Zitronensaft mischen.

Bei Sodbrennen: ¼ l Karottensaft schluckweise vor dem Essen trinken.

Bei Wurmbefall: Bei Madenwurmbefall morgens nüchtern 1 Glas Karottensaft trinken, nachmittags erneut – über einen Zeitraum von 3 Wochen. Bei Spulwürmern 500 g frische, geschabte Möhren über mehrere Tage essen.

Aufguss zur Förderung der Urinmenge und der Menstruation: 2,5 g frisch gequetschte Möhrensamen (*Daucus carota* Semen) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich.

Handelspräparate

Karottenöl (Arya Laya; Drogerie zum Chrüterhüsli, Basel; Maienfesler Naturkosmetik)

Karottensaft (Beutelsbacher, Rabenhorst)

Urtinktur: *Daucus carota* (Ceres)

Homöopathie

Urtinktur: *Daucus carota* (Ceres, Staufen-Pharma)

Daucus carota D10 Globuli (Spagyra)

Hinweise

Das allergische Potenzial ist eher gering, jedoch treten manchmal Kreuzreaktionen mit Sellerie und Beifuß auf. Aber selbst Allergiker vertragen häufig gekochte Karotten, da die Allergene meist nicht hitzestabil sind. Zubereitungen der Möhrensamen sind in der Schwangerschaft kontraindiziert.



Kartoffel

Solanum tuberosum

»Jetzt schlägt deine schlimmste Stunde, Du Ungleichrunde, Du Ausgekochte, du Zeitgeschälte, Du Vielgequälte, Du Gipfel meines Entzückens. Jetzt kommt der Moment des Zerdrückens Mit der Gabel! – Sei stark! Oder Kümmel, auch Leberwurst in dich stampfen. Musst nicht so ängstlich dampfen.«

Joachim Ringelnatz

Mythologie, Wissenswertes

Die Kartoffel stammt aus den peruanischen Anden und ist eine uralte indianische Kulturpflanze. Sie stellt für die Inkas eine Verbindung zur Erdmutter und zu den Ahnen dar (STORL 2006). Im Hochland von Peru wird »das Gold der Inkas« seit über sechstausend Jahren und bis heute in Meereshöhen von bis zu 4000 Metern in zahllosen kultivierten Sorten angebaut. Um 1555 gelangte die Kartoffel mit den spanischen Eroberern erstmals nach Europa. Ihre wirtschaftliche Bedeutung erfuhr sie jedoch erst etwa zweihundert Jahre später. Lange Zeit wurde die Kartoffel als exotische Zierpflanze angebaut und konnte sich nur langsam als Nahrungsmittel durchsetzen. Einige Versuche, sie als Heilpflanze zu nutzen, scheiterten deshalb, weil man die giftigen oberirdischen Teile gebrauchte.

Friedrich der Große führte sie im 18. Jahrhundert fast unter Zwang als Nahrungsmittel für seine preußischen Untertanen in unseren Breiten ein. Als günstiges Grundnahrungsmittel sorgte sie vor allem in den Kriegszeiten für das Überleben ganzer Regionen. Heute ist die »gute alte Kartoffel« ein eher wenig geschätztes Gemüse. Aussagen, dass sie einen zu hohen glykämischen Index habe, treffen nur einen Teilaspekt der komplexen Nahrungspflanze. Ihrem Ruf als Dickmacher wird sie nur dann gerecht, wenn sie als Fertigprodukt, frittiert oder mit reichlich Speck und Öl aus der Pfanne serviert auf den Tisch kommt.

Das schwierige Thema Sortenschutz und -zulassung fand erstmals in der breiten

Öffentlichkeit große Beachtung, als der Kartoffelzüchter Europlant die Sorte Linda vom Markt nahm.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Batata, Erdapfel, Erdöpfel, Erdbirne, Erdtuffel, Grumbeer, Grundbirne, Grumbirn, Herdöpfel, Krumbeere, Pataten

Der deutsche Name Kartoffel stammt aus dem italienischen Sprachraum. *Tartuffoli* soll auf die Ähnlichkeit mit Trüffelspitzen hindeuten. In Frankreich wird die Kartoffel *pomme de terre* genannt, das dem deutschen Synonym »Erdapfel« bzw. »Apfel der Erde« entspricht.

Aus alten Kräuterbüchern

Die älteste Beschreibung der Kartoffel stammt von Tabernaemontanus (1731), der sie in seinem Kräuterbuch als »Grübling Baum« bezeichnete. Es folgt eine detaillierte botanische Beschreibung und die Verwendung der Wurzel in der Küche, aber auch als Aphrodisiakum »zur Stärckung der ehelichen Wercken / Mehrung des Saamens« und als allgemeines Stärkungsmittel: »Etliche aber geben es denen zu essen / die so gar am Leib abkommen sind«. Über die Verwendung der Knolle gibt es keine Hinweise. Diese müssen aber im 16. Jahrhundert noch sehr klein gewesen sein, da er die Größe einer Nuss oder Haselnuss beschrieb.

Pflanzenkunde

Botanisch zählt die Kartoffelpflanze, wie auch die Tomate oder Aubergine, zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Die mehrjährige Pflanze wird meist einjährig gezogen und erreicht bis zu 80 Zentimeter Wuchshöhe. Sie wächst hervorragend auf lehmigen Sandböden. In der Kultur werden die Saatkartoffeln nach den Nachtfrostern eingelegt und sind nach etwa fünf Monaten erntereif. Aus den unterirdischen Knollen wachsen die einjährigen Stängel mit gefiederten, leicht behaarten Blättern und weiß- bis lilafarbenen Blüten. Die Blütenblätter sind zu einer trichterförmigen Blumenkrone verwachsen, aus deren Mitte ein Griffel wächst, mit dem sich die Kartoffel selbst befruchtet. Die Knollen sind die stark vergrößerten Spitzen unterirdischer Ausläufer, die sich aus den Augen der Mutterknolle bilden und der Pflanze als Stärkespeicher dienen.



Erst um das Jahr 1555 gelangte die Kartoffel mit den spanischen Eroberern nach Europa. Im 16. Jahrhundert versuchte man vergeblich das Nachtschattengewächs als Heilpflanze zu nutzen – denn man verwendete nicht die Knolle, sondern das leicht giftige Kraut.



Grüne Stellen der Kartoffel (Bild links) enthalten hohe Konzentrationen des giftigen Alkaloids Solanin.

Sowohl der Erntezeitpunkt (früh, mittel, spät) als auch die Kocheigenschaften (festkochend bis mehlig) sind sortenbedingt. In dunklen und kühlen Kellern lassen sich Spätkartoffeln gut über mehrere Monate einlagern. Dass diese keineswegs tote Gebilde sind, merkt man spätestens dann, wenn sie beginnen auszukeimen.

Es ist überliefert, dass eine reiche Kartoffelernte dann bevorsteht, wenn am Neujahrstag viel Schnee fällt, wenn in der Christnacht viele Sterne am Himmel zu sehen sind oder wenn es viele Maikäfer gibt (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000).

Inhaltsstoffe

Knolle: Etwa 15 g Kohlenhydrate in Form von Stärke, etwa 2 g Ballaststoffe, 0,1 g Fett, 2 g Eiweiß mit allen essenziellen Aminosäuren, reichlich Vitamin C, B1, B2, B6 und Niacin, Schleimstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente (vor allem Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kupfer)

Heilwirkung und -anwendung

Die Kartoffel ist ein äußerst vielseitiges und gesundes Lebensmittel. Sie ist kalorienarm, nährstoff-, ballaststoff- und stärkeereich und enthält hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Für Vegetarier und Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion liefert die Kartoffel in Kombination mit Ei die beste Proteinquelle. Als Püree oder Brei kann sie wegen des leicht verdaulichen Stärkeanteils als Einstiegsgemüse in der Säuglingsernährung ab dem sechsten Lebensmonat und als Aufbaukost nach schweren Erkrankungen verwendet werden.

Der aus den Knollen gewonnene, basisch wirkende Saft eignet sich zur Anwendung bei Magenbeschwerden wie Sodbrennen und Reflux. Die im Saft gelösten Mineralien neutralisieren überschüssige Magensäure, die Schleimstoffe wirken zudem entzündungshemmend auf die gereizten Magenschleimhäute. Ursachen für Sodbrennen können die Folgen von Stress, Medikamenteneinnahme und Ernährungsfehler mit zu scharfen, süßen oder fetten Speisen, aber auch alkoholischen Getränken sein. Bei länger andauerndem Sodbrennen ist es immer ratsam, einen Arzt zu konsultieren, da in Ausnahmefällen auch ernsthafte Erkrankungen Ursache sein können.

Besonders häufig tritt Sodbrennen während der Schwangerschaft auf, da der vergrößerte Uterus die Funktion des Schließmuskels am Mageneingang beeinträchtigen kann. Hier leistet der Kartoffelsaft als nebenwirkungsfreies diätisches Mittel gute Hilfe. Zudem schwemmt der hohe Kaliumgehalt überschüssige Wassereinlagerungen aus, die häufig Ursache für schwere Beine sind.

Die entwässernde und basische Wirkung macht den Kartoffelsaft auch zu einem Begleiter bei Frühjahrskuren, zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts und adjuvant bei hohem Blutdruck und rheumatischen Erkrankungen.

Bei Sonnenbrand und leichten Verbrennungen haben sich Auflagen mit rohen kühlen Kartoffelscheiben bewährt, deren Schleimstoffe entzündungshemmend wirken. Stehen dagegen die juckenden Symptome im Vordergrund, wie sie bei Hauterkrankungen vorkommen, kann die Mondamin-Kartoffelstärke als Puder hilfreich sein.

Seit Generationen ist ein warmer Wickel aus gekochten und zerstampften Kartoffeln probates Mittel bei rheumatischen Beschwerden, Halsschmerzen, Bronchitis, Kopf- und Rückenschmerzen, Hexenschuss, Hautausschlägen und Hämorrhoiden. Die Kartoffelaufgabe wirkt schmerzlindernd, muskelentspannend, antiödematös und entzündungshemmend und hat sich selbst zum Reifen von Furunkeln und Abszessen bewährt, um den Eiter nach außen zu entleeren.

Auch die Homöopathie nutzt das Wirkspektrum der Nachtschattengewächse. William

Boericke (1986) beschrieb die Verwendung der Kartoffel (*Solanum tuberosum*) bei Krämpfen (vor allem in den Waden, Fingern und Daumen). Aber auch bei verhaltensauffälligen Kindern mit ADHS, Sonderlingen mit schwieriger sozialer Integration und Neigung zu Ticks kann an *Solanum tuberosum* gedacht werden.

Kulinarik

Die Zubereitungsvarianten der Kartoffel sind äußerst vielfältig. Die Kochbücher sind gefüllt mit Rezepten für Salat, Auflauf, Brat-, Pell- oder Salzkartoffeln, Kartoffelpuffer oder Rösti, Kartoffelknödel, Püree oder in Folie gebackene Kartoffeln und vieles mehr.

Die meisten Inhaltsstoffe bleiben erhalten, wenn sie mit der Schale gekocht werden. Junge Biokartoffeln lassen sich mit der sehr nährstoffreichen Schale essen, während Lagerkartoffeln und solche aus konventionellem Anbau besser geschält gegessen werden sollten.

Heilrezepte

Kartoffelwickel bei Halsschmerzen, Bronchitis, zur Schmerzlinderung, bei rheumatischen sowie bei Erkrankungen des Bewegungsapparats: 4 bis 5 mittelgroße Kartoffeln kochen und stampfen. Den gut warmen, aber nicht zu heißen Brei auf ein Baumwolltuch fingerdick ausbreiten und auf die schmerzende Hautstelle auflegen. Mit einem weiteren Tuch abdecken und so lange liegen lassen, bis er abgekühlt ist.

Kartoffel-Presssaft bei Sodbrennen, zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts und als Diuretikum: Rohe Kartoffeln reiben und durch ein Tuch pressen. Den austretenden Saft auffangen und mit der doppelten Menge an Wasser verdünnt trinken. Darauf achten, dass keine Kartoffeln mit grünen Stellen verwendet werden. Den Saft immer frisch zubereiten. Als Tagesdosis gilt der Saft einer großen Kartoffel.

Handelsprodukte

Schoenenberger Kartoffel-Presssaft (Salus)

Homöopathie: *Solanum tuberosum*, Globuli und Dilution ab D2 (Remedia Homöopathie Manufaktur)

Hinweise

Alle oberirdischen Pflanzenteile sowie grün gewordene Stellen und Keime enthalten das giftige Alkaloid Solanin. Deshalb ist es ratsam, alle grünen Stellen und Keimansätze wegzuschneiden. Da auch roher Kartoffelsaft in übermäßiger Dosierung giftig ist, sollte die tägliche Saftration einer großen Knolle nicht überschritten werden. Allergische Reaktionen auf die Kartoffel wurden ausgesprochen selten dokumentiert.



Kirsche

Prunus avium

»Rote Kirschen ess ich gern Schwarze noch viel lieber, Junge Mädchen hab ich gern, Alte hol der Diebel.«

Alter Spruch

Mythologie, Wissenswertes

Viele Mythen und Sagen ranken sich um die Kirschen. Seit dem 13. Jahrhundert ist der Brauch nachgewiesen, am Barbaratag, dem 4. Dezember, Kirschzweige zu schneiden, deren Blüten dann kurz vor Weihnachten die Geburt Christi ankündigen. »Kirschen schneiden an Sankt Barbara – Blüten sind zu Weihnacht da.« Früher wurden die Zweige nur von jungen Mädchen gebrochen, damit sie als Orakel verwendet werden konnten. Erblühten die Zweige bis zur Wintersonnenwende nicht, stand im kommenden Jahr keine Heirat an, wenn sie erblühten, kam es zur Hochzeit mit dem Geliebten, so die Meinung.

In Japan gelten die heiligen Kirschbäume als Symbol für Treue, Reinheit und Freundschaft und seit alters her wird dort ein Kirschblütenfest gefeiert. Mit Freunden trifft man sich zum Frühlingserwachen und zelebriert ein Picknick unter den weiß blühenden Baumkronen.

Ob weibliche und voll erblühte Schönheit, Versuchung und Erotik, die »Kirschen in Nachbars Garten« symbolisieren den süßen Genuss und die sinnliche Freude, die die christliche Seele in Gefahr bringen. Andererseits versinnbildlichen die Kirschen in der Hand von Tizians »Madonna mit den Kirschen«, dass Maria die Sünde in Reinheit und Unbeflecktheit verwandeln kann.

Der römische Feldherr und Feinschmecker Lucius Lucullus soll die ersten kultivierten Kirschen um 74 v. Chr. von seinen Feldzügen am Südufer des Schwarzen Meeres mit nach Rom gebracht haben, von wo aus sie sich schnell über weite Teile Europas verbreiteten. Das Steinobst wird mittlerweile in ganz Europa angebaut, und die Kirsche wird mitunter auch als »Königin der Früchte« bezeichnet. Das rötliche, oft

schön gemaserte Kirschholz ist nicht witterungsbeständig, eignet sich aber gut zur Herstellung von Möbeln, Inneneinrichtungen und zum Bau von Musikinstrumenten.



»Die besten Kirschen sind süß und vollreif; sie tun dem Magen wohl (...) Isst man zu viel davon, schaden sie dem Magen.« Ibn Butlan, arabischer Arzt des 11. Jahrhunderts.

Der römische Feldherr und Feinschmecker Lucius Lucullus brachte wohl die ersten kultivierten Kirschen nach Europa.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Alsenbaum, Elsen, Elexenbaum, Gichtbeerbaum, Holzbeerbaum, Holzkirsche, Maibaum, Schwarz elsen, Steinbaum, Vogeltrauben

Aus dem lateinischen *cerasum*, das seinerseits eine Entlehnung des griechischen *kerásion* ist, entwickelte sich über die althochdeutschen Wörter *kirs* und *kirsa* das deutsche Wort Kirsche.

Aus alten Kräuterbüchern

In den früheren Jahrhunderten verwendete man fast alle Bestandteile des Kirschbaums in der Heilkunde: Blätter, Stiele, Kirschkerne und sogar das Harz fanden Verwendung.

Dass zu viel Kirschgenuss dem Magen schadet, wusste nicht nur meine Großmutter, sondern ist schon in den Schriften des Ibn Butlan aus dem 11. Jahrhundert zu lesen. Er bezeichnete sie als kalt und feucht im ersten Grade. »Die besten Kirschen sind süß und vollreif; sie tun dem Magen wohl, weil sie ihn befeuchten; sie bringen dem Bauch

Linderung und lassen sich leicht verdauen. Isst man zu viel davon, schaden sie dem Magen. Durch Trinken von süßem Wein kann man diese Gefahr bannen« (UBUBCHASYM 1980).

Die neue Errungenschaft, die die römischen Besatzungsmächte mit nach Mitteleuropa brachten, ist auch Karl dem Großen nicht entgangen, der gleich mehrere Kirscharten in die »Capitulare de villis« aufnahm und so sein aufstrebendes Reich mit Kirschen versorgte.

Otto Brunfels beschrieb in seinem Kräuterbuch von 1532 eine interessante Konservierungsmethode, die in Vergessenheit geraten ist. Man soll die Kirschen wie die Oliven einlegen oder sie an der Sonne dörren. Das Harz der Kirschbäume mit Wein vermischt und getrunken soll nicht nur eine schöne Haut machen, sondern auch den »alten Husten« lindern. Sein Schüler, Tabernaemontanus, hat gleich mehrere Sorten wild wachsender und Kulturkirschen in seinem Kräuterbuch abgebildet. Er erinnerte an die kühlende Wirkung der Kirschen bei fieberigen Erkrankungen und beschrieb auch die Verwendung bei Herzerkrankungen. »Diese eingemachte Kirschen sind denjenigen gut / welchen das Hertz zittert / so von Hitz verursacht wird / sind auch gut bei den hitzigen Fiebern / dann sie erfrischen und erquicken den Krancken« (1731). Das Kirschkernöl kannte man auch schon im 16. Jahrhundert; er verordnete es bei »Harnwinde« – vermutlich eine Pferdekrankheit, bei der das Tier einen blutigen, eiweißhaltigen Urin entleert bei gleichzeitiger Lähmung des Hinterteils.

Pflanzenkunde

Obwohl nicht alle Kirschen süß schmecken, zählen sowohl Sauerkirschen als auch Süßkirschen zu den Rosengewächsen (Rosaceen). Der sommergrüne Laubbaum kann bis zu 20 Meter Höhe erreichen. Häufig ist die Krone weit ausladend. Die Blätter sind länglich-oval, am Rand gesägt und haben am oberen Ende des Stiels zwei rötliche Drüsen. Blütezeit ist je nach Sorte und Klima von April bis Mai. Die weißen bis rosafarbenen fünfzähligen Blüten sind bis zu drei Zentimeter groß. Aus dem einzigen Samen pro Blüte wächst zunächst eine grüne Steinfrucht. Die glatten, glänzenden Früchte reifen an dünnen Stielen. Ihre Farbe reicht von Gelb, Rötlich über Dunkelrot bis fast ins Schwarze, die Form ist rundlich bis oval oder herzförmig. Erntezeit sind die Sommermonate.

Je nach Sorte variiert der Kirschgeschmack von leicht süßlich über vollmundig saftig und süß bis hin zu stark sauer.

Inhaltsstoffe

Frucht: Bis zu 83 g Wasser, 13 g Kohlenhydrate (Fructose, Glucose), 0,9 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 0,5 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen), Carotin, Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure und Vitamin C),

organische Säuren (Apfelsäure, Zitronensäure), Polyphenole (Anthocyane)

Fruchstiele: Polyphenole und Mineralsalze

Kirschkernel: Ungesättigte Fettsäuren (bis zu 46 % Linolsäure, 35 % Ölsäure, 6 % Alpha-Linolensäure), 6 % Palmitinsäure, 2 % Stearinsäure, Vitamin E

Heilwirkung und -anwendung

In der Volksheilkunde erlangte die Kirsche nie eine große Bedeutung. Das rote Steinobst ist jedoch voll mit Biostoffen und vor allem bei Kindern sehr beliebt – vielleicht auch deshalb, weil man die Kerne gleich zum Weitspuckwettbewerb verwenden kann. Kirschen enthalten alles, was zum Aufbau von Knochengewebe, Zähnen, Bindegewebe und Gefäßen nötig ist bzw. vor Alterserscheinungen dieser Gewebe schützt, nämlich Kieselsäure, Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen.

Eisen, Folsäure und Vitamin C sind nicht nur wichtig für die Blutbildung bei Kindern, sondern auch in der Schwangerschaft, nach blutreichen Entbindungen oder Operationen oder aggressiven Therapien bei einer Krebserkrankung.

Die rotvioletten Farbstoffe, die Anthocyane, sitzen vor allem in der Haut der Kirsche. Sie gehören zu den kraftvollsten Antioxidantien der Natur und wirken gleichzeitig entzündungshemmend. Anthocyane können nicht nur entzündliche Prozesse mildern, die die Reproduktion von Onkogenen zu Krebszellen veranlassen, sondern gleichzeitig den Zelltod von Krebszellen aktivieren.

Die entzündungshemmende Wirkung der Anthocyane in Kombination mit dem entwässernden Kalium und dem Vitaminkomplex macht die Kirsche zu einem guten Naturheilmittel bei rheumatischen Erkrankungen, Gicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Neuere Forschungsergebnisse bei Patientinnen mit Osteoarthritis deuten darauf hin, dass zwei Gläser Kirschsafte täglich die Entzündungswerte im Blut erheblich sinken lassen.

Ein Tee aus den Fruchstielen gilt in der Erfahrungsheilkunde als schleimlösender Brusttee bei chronischer Bronchitis und hartnäckigem Husten. Die entzündungshemmenden Wirkstoffe kommen bei Harnwegserkrankungen zum Tragen.

Aus den Kirschkernen entsteht durch mechanische Kaltpressung ein hellgelbes Öl, das für die Pflege empfindlicher, trockener und spröder Haut gut geeignet ist. Die ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien machen das Kirschkernel zu einem funktionellen Lebensmittel, dem wegen des Gehalts an mehrfach ungesättigten Fettsäuren positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System zugesprochen werden.

Die Anwendung von Kirschkernelkissen ist schon seit dem Mittelalter bekannt. Ihre Handhabung ist einfach und unkompliziert. Überall wo sonst zur Wärmflasche gegriffen wird, kann auch ein erwärmtes Kirschkernelkissen Hilfe leisten. In der Erkältungszeit wärmt es kalte Füße oder Hände, auf den Bauch gelegt lindert es Menstruationsbeschwerden. Bei Verspannungen im Nackenbereich gibt es extra geformte Nackenkissen, die sich gut anpassen und den Kopf stützen. Während die

Wärme die Durchblutung im Schulter- und Nackenbereich fördert, massieren die Kerne zusätzlich wohltuend den verspannten Bereich. Erwärmt wird das Kirschkernkissen bei Niedrigtemperatur im Backofen (um die 120 Grad), mit der Restwärme des Kachel- oder Kohlenofens und zur Not auch in der Mikrowelle. Seine hohe Speicherkapazität verhindert ein schnelles Auskühlen. Andererseits kann das Kirschkernkissen auch im Kühlschrank heruntergekühlt und überall dann aufgelegt werden, wenn es zu unblutigen Verletzungen, Schwellungen und Schmerzen kommt, wie Blutergüsse, Verstauchungen oder Quetschungen, die schneller durch Kühlung abschwellen.



Am Barbaratag, dem 4. Dezember, geschnittene Kirschzweige kündigen mit ihrem Erblühen kurz vor Weihnachten die Geburt Christi an.

Kulinarik

Kirschen werden meist frisch gegessen. Die Erntezeit erstreckt sich über die sogenannten sieben Kirschenwochen, die je nach Sorte, Region und Witterung von Ende Mai bis Mitte August dauert. Der Satz »Mit Wasser ist nicht gut Kirschen essen« lässt sich so erklären: Auf den Schalen aller rohen Früchte sitzen Hefepilze. Wenn man nach dem Obstverzehr noch Wasser trinkt, verdünnt das die Magensäure, die nur noch bedingt die Hefepilze abtöten kann. Im Verdauungstrakt entsteht durch das Vergären des Fruchtzuckers Alkohol und Kohlendioxid, das in größerer Menge Blähungen und Bauchschmerzen verursachen kann.

Kirschaufläufe, Kirschkuchen, Rote Grütze und die legendäre Schwarzwälder Kirschtorte sind nur einige wenige Dessertvarianten. Reife Kirschen sind sehr

empfindlich und platzen bei Regen schnell auf. Wenn man sie nicht schnell genug erntet, kann man daraus noch leckere Kirschmarmelade, Kompott oder Kirschsafft herstellen. Eingelegte Kirschen verfeinern nicht nur Süßspeisen, sondern harmonisieren auch gut zu Wildgerichten.

Kirschkernöl eignet sich zum Verfeinern von Gemüsesuppen, Wildsaucen, Salaten, Desserts und aromatischen Käsesorten. Werden die prallen Herzkirschen mit ein paar Schokoladenraspeln und einigen Tropfen Kirschkernöl beträufelt, entfalten sie so noch mehr ihren runden Geschmack.

Ein kleiner Teil wird zu Kirschlikör und Kirschgeist verarbeitet oder kandiert, um Eiscremes, Torten und Coctails zu verzieren. Einige kandierte Kirschen fallen durch ihre grellrote Farbe auf. Sie wurden nach dem Einlegen in die Zuckerlösung zusätzlich mit dem Farbstoff E127 nachgefärbt, der im Verdacht steht, Allergien auszulösen und die Schilddrüsenfunktion so zu beeinflussen, dass es bei Kindern zu unkontrollierter Impulsivität und hyperaktivem Verhalten kommen kann.

Heilrezepte

Tee aus den Fruchtstielen als schleimlösender Brusttee: Für die Bevorratung die Kirschstängel gut im Schatten trocknen und in einer dunklen Dose lagern. Bei Bedarf tags zuvor eine kleine Handvoll einweichen und wenn nötig kleinhacken. Pro Liter Wasser eine Handvoll Kirschenstängel mit siedendem Wasser übergießen, 3 bis 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. 3 bis 4 Tassen täglich.

Zur begleitenden Therapie bei rheumatischen Erkrankungen und Osteoarthritis: Täglich 2 Gläser möglichst frisch gepressten Kirschsafft über den Tag verteilt trinken.

Handelsprodukte

Kirschkernöl (Maienfelser Naturkosmetik)

Kirschsafft (Rabenhorst, Voelkel)

Hinweise

Sowohl die Blütenpollen als auch die Früchte können allergische Reaktionen auslösen. Bei den Früchten steht das orale Allergiesyndrom mit pelzigem Gefühl im Mund und Rachen, Juckreiz, Lippenschwellung oder Bläschen auf der Zunge im Vordergrund; es sind aber auch systemische Reaktionen mit generalisierten Hauterscheinungen, Atemwegsverengungen, Magen-Darm-Symptomen und Schockzuständen möglich (JÄGER et al. 2008).

Kirschkerne enthalten etwas Blausäure. Ein oder zwei versehentlich verschluckte Kerne verursachen aber selbst bei Kindern keine Beschwerden und werden unverdaut über den Stuhl wieder ausgeschieden.



Knoblauch

Allium sativum

»Gar lieblich dringen aus der Küche Bis an das Herz die Wohlgerüche. Hier kann die Zunge fein und scharf Sich nützlich machen, und sie darf!«

Wilhelm Busch

Mythologie, Wissenswertes

Schon im Altertum galt der Knoblauch wegen seines starken Geruchs als Abwehrzauber. Wer Roman Polanskis Kultfilm »Tanz der Vampire« gesehen hat, weiß, dass Knoblauch nicht nur zur Abwehr von Dämonen und Geistern diente, sondern insbesondere eine abschreckende und lähmende Wirkung auf Vampire hat. Vielfach wird der Knoblauch im Viehzauber verwendet und man hängt ihn über der Stalltür auf, um Seuchen vom Vieh fernzuhalten. Wenn das Ausbuttern nicht geht, dann soll man den an Dreikönig geweihten Knoblauch ins Butterfass geben. Auch die Sympathiemedizin nutzte ihn. Vielerorts glaubte man, dass in der Stube aufgehängter Knoblauch die Krankheit an sich zieht.

Knoblauch ist eine uralte Kulturpflanze. Erste Hinweise auf eine Verwendung des Lauchs stammen aus steinzeitlichen Keilschriften aus der Zeit um 3000 vor Christus. Das Alte Testament erwähnt den Knoblauch im 4. Buch Moses, als sich die Israeliten sehnsüchtig an das gute Essen in Ägypten erinnern: »Wir gedenken der Fische, die wir in Ägypten umsonst aßen, der Gurken und Melonen, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch.« Altägyptische Papyrusrollen aus der Zeit um 1600 vor Christus berichten vom Streik der Arbeiter, weil sie zur täglichen Nahrung nicht genügend Knoblauch und Zwiebeln erhielten. Einige Autoren vermuten, dass die antimikrobielle Wirkung schon damals bekannt war, da die Arbeiter den Knoblauch nicht nur gegen die weit verbreitete Amöbenruhr brauchten, sondern man auch Mumien mit dem Gewürz ausstopfte und so den Verfall hinauszögerte. Knoblauch wurde wegen des Gestanks von den Griechen wenig geschätzt, während er in Rom zumindest von den Bauern und Arbeitern verwendet wurde, die feine Oberschicht vermied eher das miefende Gewürz.



Im Mittelalter galt der stark aromatische Knoblauch sogar als Mittel gegen die Pest und andere ansteckende Krankheiten.

Sorten mit violetter Haut und elfenbeinfarbenen Zehen haben ein feineres Aroma als die weißen Knollen.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Bauerntheriak, Chnobli, Furzkraut, Garlic, Gruserich, Knobel, Knofel, Knobloch, Knowwlich, Riechknolle, Riechzwiebel, Stinkknolle, Stinkwurz, Windwurz

Die deutsche Bezeichnung Knoblauch lautet nach MARZELL (1938) im Althochdeutschen *klobelouh*, *clovolouh* und hat seine Herkunft aus dem adh. *clobo* »gespaltener Stock«. Die Etymologie des Gattungsnamens *Allium* ist unsicher. Der Name wird sowohl in Verbindung gebracht mit dem lateinischen *olere*, »riechen«, als auch mit dem griechischen *halleshai*, »herausspringen«, und dem keltischen *all*, »brennend«.

Aus alten Kräuterbüchern

Als Heilpflanze beschrieben den Knoblauch schon die Hippokratiker. Er wurde aber für nicht besonders zuträglich gehalten. Blähungen, Angst, Kopfschmerzen und jeden vorhandenen Schmerz verstärkte er, so lauteten die Warnungen. Doch sie bemerkten auch positive Eigenschaften: Roh und gekocht gegessen vertreibt und tötet er die Ascariden (Spulwürmer) und er soll hilfreich sein bei eiternder Lungenentzündung.

Sowohl Dioskurides als auch Plinius der Ältere behandelten die Pflanze recht ausführlich. Sie nannten den Knoblauch unter anderem stärkend, bezeichneten ihn als wasser-, wurm- und blähungstreibendes Mittel, als gut gegen den Biss der Schlangen und des tollen Hundes, hilfreich bei Husten und Gelbsucht und in äußerer Anwendung bei Ausschlag, Wanzen, Läusen und als Sitzbad zur Beförderung der Menstruation und der Nachgeburt. Karl der Große förderte im 9. Jahrhundert den Anbau, und etwa zur gleichen Zeit wurde im »Lorscher Arzneibuch« ein Eintrag zur Verwendung der Knoblauchblätter vermerkt. Gegen Hals- und Nackenschmerzen soll man in Wasser gekochte Knoblauchblätter auflegen. Im »Macer floridus« nannte Odo Magdunensis den in Milch gekochten Knoblauch als Heilmittel bei verschiedenen Lungenleiden, Husten und Asthma (MAYER/GOEHL 2003). Die antimikrobielle Wirkung war zwar per se noch nicht erkannt, jedoch wurde er als Schutz vor Giften und vor verdorbenem Wasser verwendet, das in früheren Jahrhunderten eine der häufigsten Ansteckungsquellen war.

Hin und wieder taucht er in den alten Quellen als Aphrodisiakum auf. Er stimuliere zu »irdischen Gelüsten« oder »ehelichen Werken«, weshalb in manchen Kulturen Priestern untersagt wurde, davon zu essen. Aus heutiger Sicht stärken die vitalisierenden und durchblutungsfördernden Eigenschaften durchaus die Liebeskraft.

Im Mittelalter galt Knoblauch sogar als Mittel gegen die Pest und andere ansteckende Krankheiten. Alle in den alten Büchern genannten Indikationen aufzuzählen, würde hier den Rahmen sprengen, jedoch wird immer wieder auf eine wurmtreibende Wirkung, die Verwendung bei Vergiftungen aller Art und Lungen-, Leber- und Darmerkrankungen hingewiesen. Was Brunfels (1532) zu berichten wusste, stützt sich zum Teil auf die Zeugnisse der antiken Schriftsteller. Er verordnete ihn auch zur Pflege der Stimmbänder, bei Hautschuppen am Kopf und bei Haarausfall und ordnete ihn den warmen und trocknenden Gewürzen zu.

Pflanzenkunde

Die Wildform des Knoblauchs ist nicht genau zuzuordnen, jedoch wird der in Mittelasien heimische *Allium longicuspis* als Vorfahre vermutet. Knoblauch gehört zu den Lauchgewächsen aus der Familie der Amaryllidaceae. Sowohl in der Heilkunde als auch in der Küche wird die Zwiebel (*Allii sativi bulb*) verwendet. Eines der wichtigsten Anbauggebiete ist das sogenannte »Knoblauchland« in Franken. Er braucht einen lockeren und sandigen Boden und viel Wärme.

Kennzeichnend für den mehrjährigen Knoblauch ist die aus bis zu 15 Nebenzwiebeln oder Zehen zusammengesetzte Zwiebel, die von einer dünnen weißen bis violetten Haut eingeschlossen sind. Die Zehen sitzen dem Zwiebelkuchen, einem basalen Sprossachsenteil, auf. Die Blätter sind flach wie beim Porree, etwa 15 Millimeter breit und am Ende spitz zulaufend. Als Blütenstand treibt über einen Meter hoch ein hohles Hochblatt aus, das eine rötlich bis grünlichweiße Scheindolde bildet. Blütezeit ist von Juli bis August. Erntezeit ist im Spätsommer, die Knollen sind dann erntefähig, wenn die

oberirdischen Pflanzenteile verwelken. Die Vermehrung erfolgt über Brut- oder Steckzwiebeln.



Blütenstand des Schnittknoblauchs. Die Blätter werden nur frisch verwendet und schmecken nach Knoblauch, sind aber ohne den typischen Geruch.

Knoblauch hat einen charakteristischen, sehr durchdringenden Geruch und vor allem roh einen aromatisch, brennend-scharfen Geschmack. Sorten mit violetter Haut und elfenbeinfarbenen Zehen haben ein feineres Aroma als die bleichweißen Knollen.

Inhaltsstoffe

Frischer Knoblauch: 64 % Wasser, 28 g Kohlenhydrate und Ballaststoffe, 6 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 1,4 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Mangan, Zink, Kupfer, Jod, reichlich Selen), Vitamin B2, B3, C und E, nichtflüchtige Schwefelverbindungen mit etwa 1 % Alliinen, Steroidsaponine, Flavonoide, Cholin, Adenosin

Die Alliine werden erst durch das Zerschneiden bzw. Quetschen mithilfe der Enzyme Alliinasen zu den sogenannten Lauchölen (Allicinen) umgewandelt, die flüchtig sind und einen starken Geruch haben. Sehr ähnliche Reaktionen laufen auch beim Zwiebelschneiden ab.

Heilwirkung und -anwendung

Knoblauch kann getrost als universelles und vitalisierendes Heilmittel betrachtet werden, das insbesondere Alterserkrankungen vorbeugt und je nach Stadium ein begleitendes oder alleiniges Therapiemittel ist. Obwohl von der Kommission E nur zur Unterstützung diätischer Maßnahmen bei Erhöhung der Blutfettwerte und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen monografiert, hat der Knoblauch ein sehr weites Wirkprofil. Jeder zweite Deutsche stirbt an den Folgen einer Herzoder Gefäßerkrankung, wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Ein Presssaft oder Extrakte aus den Knoblauchzehen können dem schleichenden Prozess von Arterienverengungen und

einem Infarktrisiko entgegenwirken. Knoblauchpräparate werden bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, zur Senkung des Cholesterinspiegels und damit zur Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verwendet. Die Wirkung tritt erst bei einer Langzeitbehandlung ein. Aus den zahlreichen Studien lässt sich eine Senkung des arteriellen Blutdrucks um fünf bis zehn Prozent, eine Abnahme der Pulsgeschwindigkeit und des (bei Bluthochdruck und bei Arteriosklerose) erhöhten Gefäßwiderstands ableiten. Knoblauch hat die Fähigkeit, Lipide bzw. Cholesterin im Plasma zu senken, hemmt die Thrombozytenaggregation, verlängert die Blutungs- und Gerinnungszeit und steigert die körpereigene Auflösung von Blutgerinnseln. Dieses Wirkspektrum macht auch seine Anwendung bei vaskulärer (gefäßbedingter) Demenz plausibel.

Die Erfahrungsheilkunde nutzt das antimikrobielle und immunmodulatorische Wirkspektrum der Lauchöle bei entzündlichen Atemwegserkrankungen, Keuchhusten und grippalen Infekten. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die dem pflanzlichen Antibiotikum Knoblauch das hemmende Wachstum von zum Teil multiresistenten Keimen wie Staphylokokken, Salmonellen, Listerien und *Helicobacter pylori* belegen. Letzterer besiedelt den Magen und gilt als häufige Ursache für Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre und als Risikofaktor für die Entstehung von Magenkarzinomen. Jedoch sollte man beachten, dass durch starkes Erhitzen die antimikrobielle Wirkung des Knoblauchs größtenteils verloren geht, weshalb Trockenextrakte für diese Indikation weitgehend wirkungslos sind. Die bioaktiven Stoffe wirken zusätzlich gegen den Darmpilz *Candida albicans*, der die häufigste Fehlbesiedelung des Darms darstellt und zu Verdauungsstörungen und Blähungen führt.

Zahlreiche Hinweise deuten zudem darauf hin, dass ein regelmäßiger Verzehr der Entstehung von bösartigen Tumoren vorbeugt. Dies betrifft sowohl die Verringerung der Gefahr, an Magen- oder Speiseröhrenkrebs als auch an Lungen-, Dickdarm-, Prostata- und Brustkrebs zu erkranken. Anhaltspunkte für die antitumorale Wirkung lieferten nicht nur Tierversuche, sondern auch zahlreiche epidemiologische Untersuchungen. Besonders wirkungsvoll schützt Knoblauch vor dem Entstehen von Nitrosaminen – einem Reaktionsprodukt aus Nitrit und Aminen –, für das eine stark krebserzeugende Wirkung nachgewiesen wurde. Nitratreiche Nahrungsmittel sind vor allem gepökeltes Fleisch und Wurstwaren, aber auch Gemüse wie Rettich, Rote Bete und Feldsalat.

Knoblauch eignet sich wegen seines hohen Selengehalts neben anderen naturheilkundlichen Therapien auch als Baustein zur Ausleitungstherapie von Schwermetallen wie Blei und Quecksilber. Haupt-Quecksilberquelle im menschlichen Körper sind Amalgamfüllungen der Zähne. Wie der wilde Knoblauch, der Bärlauch, bindet auch Knoblauch Quecksilber durch seine Schwefelverbindungen.

Sowohl Knoblauchsaft als auch Knoblauchscheiben werden äußerlich bei Hühneraugen und Warzen, Ohrentzündungen, Muskel- und Nervenschmerzen, Arthritis und Ischiasbeschwerden eingerieben bzw. aufgelegt. Seine pilzhemmenden Eigenschaften nutzt man auch bei Haut- und Fußpilzen. Dazu den Knoblauch in Scheiben

schneiden und mehrmals täglich auflegen oder den kleingequetschten Knoblauch mithilfe eines Pflasters fixieren und über Nacht liegen lassen.

Das homöopathische Arzneimittel von *Allium sativum* hat gefäßerweiternde Eigenschaften und wirkt vor allem auf die Schleimhäute, indem es die Peristaltik verstärkt. Entzündungen der Atemwege, Verdauungsschwäche und Rheumatismus im Hüftbereich sind bewährte Indikationen.

Kulinarik

Als Gewürz werden meist die kleingeschnittenen Zehen verwendet. In der Küche sind insbesondere zwei Zubereitungsfehler zu vermeiden: Zum einen sollten Knoblauchstücke nicht gebräunt werden, denn dann entwickeln sie ein bitteres Aroma, und in der Knoblauchpresse zerdrückte Zehen sollten sofort verarbeitet werden, da sich sonst durch Oxidation mit dem Luftsauerstoff ein fades und unangenehmes Aroma entwickelt.

Knoblauch ist unverzichtbarer Bestandteil der mediterranen Küche. Er würzt Brotsorten wie die knusprigen Knoblauchbaguettes, Salate, Antipasti, Gemüse, Fleisch- und Fischspeisen sowie Wurstwaren. Ein sehr einfaches und doch schmackhaftes Beispiel wären die Spaghetti Aioli. Der Klassiker aus der italienischen Küche wird nur mit klein gehacktem Knoblauch zubereitet, der kurz in Olivenöl geschwenkt und mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt wird.

Weniger häufig werden auch die frischen Laubblätter klein gehackt und als Butterbrotbelag wie Schnittlauch aufgelegt oder zu Kräuterbutter und Kräuterquark verarbeitet. In gleicher Weise können hier auch die Blätter des Schnittknoblauchs zubereitet werden.

Heilrezepte

Innerliche Einnahme zur Vorbeugung und Therapie altersbedingter Gefäßerkrankungen, entzündlicher Atemwegserkrankungen, Ausleitung von Schwermetallen und als pflanzliches Antibiotikum: Die mittlere therapeutische Tagesdosis beträgt 4 g der frischen Knoblauchzwiebel. Dies entspricht dem Verzehr von zwei kleinen Knoblauchzehen täglich oder zweimal täglich 5 ml Presssaft, 20 bis 25 Tropfen Knoblauchtinktur, 0,2 bis 1,2 g Knoblauchpulver oder 2 bis 5 mg Knoblauchöl. Alternativ kann man dafür auch Knoblauchtinktur verwenden.

Knoblauchtinktur: 50 Knoblauchzehen schälen und klein hacken, mit 250 Milliliter 60-prozentigem Alkohol übergießen. In ein Schraubglas füllen und 2 Wochen möglichst warm ruhen lassen. Das Glas täglich umschütteln, danach abseihen. Dreimal täglich 20 Tropfen. **Äußerliche Anwendung:** Knoblauchsaff oder Knoblauchscheiben bei entzündlichen Prozessen (Arthritis, Ohrentzündungen), Muskel- und Nervenschmerzen, bei Warzen, Hühneraugen oder Fußpilz einreiben oder auflegen.

Handelspräparate

Naturreiner Pflanzentrunk Knoblauch (Schoenenberger Salus)

Knoblauchöl (Maienfelser Naturkosmetik)

Homöopathie

Urtinktur: Allium sativum (DHU)

Allium sativum Globuli (DHU)

Allium sativum Dilution in LM-Potenzen (Arcana)

Hinweise

Selten kommt es zu Magen-Darm-Beschwerden oder allergischen Reaktionen. Bei gleichzeitiger Einnahme von blutdrucksenkenden und gerinnungshemmenden Medikamenten, Anti-HIV-Substanzen und Proteasehemmern kann es zur Verstärkung der Wirkung kommen. Als Vorsichtsmaßnahme wird empfohlen, vor chirurgischen Eingriffen und Zahnextraktionen Knoblauchpräparate abzusetzen.

Nach dem Verzehr kommt es zu Veränderungen des Geruchs von Haut und Atemluft. Der Geruch dient der Pflanze zur Abwehr von Fressfeinden, und beim Menschen hat dies zur Folge, dass er etwas einsam wird. Als Gegenmittel wird das Kauen von Karadamomsamen und Petersilienstängeln empfohlen, das den Geruch mildert. Die geruchslosen Trockenextrakte haben sich in der Therapie nicht etabliert.



Kopfsalat

Lactuca sativa

»Wenn man montags grüne Blätter zu sich nimmt, dienstags Essig und mittwochs Öl:
Kann man dann donnerstags sagen, man habe Salat gegessen?«

Christian Friedrich Hebbel

Mythologie, Wissenswertes

Auf den Gemälden des Letzten Abendmahls aus der italienischen Renaissance sieht man häufig den Lattich oder Salat, und im christlichen Kulturkreis ist es noch immer üblich, beim Leichenschmaus Salat zu servieren. Seine Bitterstoffe gelten im Christentum als Symbol bitterer Trauer und Buße.

Die Kultur des Gartensalats reicht bis 2600 v. Chr. ins alte Ägypten zurück. Auch die Griechen, Römer und Juden kannten den Lattich und beendeten ihre Abendmahlzeiten mit dem verdauungsfördernden und beruhigenden Gemüse. Obwohl archäologische Nachweise fehlen, ist anzunehmen, dass er durch die Römer über die Alpen bis nach England kam, wo man ihm den Namen *sleepwort* gab, da er leicht narkotische Eigenschaften besitzt.

Als Stammform des heutigen Kopfsalats wird der *Lactuca seriola* angenommen, der noch heute als Steppenpflanze im Orient zu finden ist. Die kopfbildenden Salatsorten, wie wir sie heute kennen, findet man erst in den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts. Vor allem die Mönche und Nonnen der Klöster wussten um die Heilkraft des Salats und lobten seine lustdämpfenden Eigenschaften.



Nach der Signaturenlehre verweist ein weißer Pflanzenmilchsaft auf Heilpflanzen, die die Milchbildung anregen.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Blättersalat, Butterhäuptel, Gartenhäuptel, Gartensalat, Grüner Salat, Häuptlsalat, Heipelsalat, Lattich, Maisalat, Schmalzsalat

Der lateinische Gattungsname *Lactuca*, von dem sich auch die deutsche Bezeichnung Lattich herleitet, deutet auf den Milchsaft, der bei Verletzung des Blütenstängels oder beim Abschneiden des Kopfes austritt (*lac*, »Milch«). Der Artnamen *sativa* bedeutet »gesät«.

Aus alten Kräuterbüchern

In der Signaturenlehre ist ein weißer Pflanzenmilchsaft Hinweis auf Heilpflanzen, die die Milchbildung anregen. Und diese Anwendung scheint nicht nur in der antiken, sondern auch in der mittelalterlichen Volksmedizin gängig gewesen zu sein. So hieß es beispielsweise: »Wenn eine Frau gern viel Muttermilch geben möchte, die soll Lattichsamen nehmen und den essen« (KRUSE 1999).

Kein Klostergarten war im Mittelalter ohne Lattich, denn die Mönche und Nonnen kannten die antiken Schriften des Dioskurides, der wusste, dass der Gartenlattich kühlt, schläfrig macht, den Bauch erweicht und gut für den Magen ist. Wie andere Autoren der Antike bis in die Renaissance erwähnte er auch die triebdämpfende Wirkung. Mattiolius hatte dazu im 16. Jahrhundert geschrieben: »... alle, die Keuschheit zu halten gelobt, sollten nichts denn Rauken und Lattichkräuter essen.« Adam Lonitzer (1679) beschrieb den Lattich recht ausführlich. Er beobachtete, dass die Ammen viel Milch geben, wenn sie die Blätter essen, verordnete kühlende Salat-Pflaster bei »hitziger Geschwer« und nutzte die Samen zur Schlaffförderung.

Pflanzenkunde

Botanisch zählen die Kopfsalate mit all ihren Varianten wie Kopfsalat, Eissalat oder Batavia zur Familie der Korbblütler (Asteraceae). Die Varietäten in Form und Farbe

sind mittlerweile auf mehrere Duzend angestiegen, wobei alle Sorten einjährig sind.

Der eigentliche Salatkopf ist ein gestauchter Spross, um den sich eine Blattrosette bildet. Seine Blätter sind weich, großlappig, feinadrig und glattrandig bis fein gezähnt. Je nach Sorte und Jahreszeit fängt der Salat an zu »schießen«, das heißt er geht in die generative Entwicklungsphase über und bildet von Juni bis August etwa 50 Zentimeter hohe Blütenstände aus, deren Früchte im September reifen und mit Hilfe eines Pappus (Haarkranz) durch den Wind verbreitet werden. Salate stellen wenig Ansprüche an den Boden und wachsen in den kleinsten Hausgärtchen.

Kopfsalate schmecken je nach Sorte angenehm mild bis leicht bitter.

Inhaltsstoffe

Zu 95 % Wasser, 1 bis 2 g Kohlenhydrate, 1,2 g Eiweiß, 0,2 g Fett, Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium, Magnesium, Zink, Eisen, Mangan), Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, B3, B5, Folsäure), Vitamin C und E, organische Säuren (Apfelsäure, Zitronensäure), Chlorophyll, Bitterstoffe Lactucin; Lactupicrin und Lactucrol

Heilwirkung und -anwendung

Salate zählen zu den feuchten und kühlenden Nahrungs- und Heilmitteln und eignen sich daher zum Verzehr in der warmen und trockenen Jahreszeit oder bei Krankheiten, die mit Fieber einhergehen, als erfrischendes Gemüse.

Die grünen Blätter mit dem hohen Chlorophyllgehalt liefern den Zellen und Geweben hochwertige Sonnenenergie und fördern dadurch die Zellatmung und den Zellstoffwechsel im gesamten Organismus. Der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll regt zusammen mit Eisen die Blutbildung im Körper an. Die Zusammensetzung des Chlorophylls ist unserem roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin, sehr ähnlich. Es wirkt als Antioxidans, antibakteriell und stärkt das Immunsystem. Chlorophyll kann Kohlendioxid eliminieren, wodurch Sauerstoff freigesetzt wird und anaerobe Bakterien im Körper nur noch ungünstige Lebensbedingungen vorfinden. Das Blattgrün ist auch in der Lage, Toxine aus der Leber zu entfernen.

Die Bitterstoffe (Lactucin) dienen der Pflanze, um sich vor Fressfeinden und Schädlingen zu schützen. Sie besitzen eine galle- und harntreibende Wirkung und fördern die Durchblutung im Verdauungsbereich, indem sie die Verdauungssäfte in Pankreas, Magen, Leber, Galle und Dünndarm stimulieren.



Die Früchte des Kopfsalats werden mithilfe eines Haarkranzes (Pappus) durch den Wind verbreitet.

Vor allem die Stängel und Blütenstände enthalten einen weißen Milchsaft mit dem Bitterstoff Lactucin, Triterpenen und ihren Verbindungen wie Alpha-Lactuceryl (Taraxasterol) und verschiedene Ester des Beta-Lactuceryl, die für die psychoaktive und sedierende Wirkung verantwortlich sind. Die Menge, die üblicherweise als Nahrung verzehrt wird, reicht aus, um bei sensiblen Menschen spürbare Effekte hervorzurufen. In experimentellen Studien konnte in höheren als den üblichen Nahrungsmengen eine beruhigende und krampflösende Wirkung des Gartensalats tatsächlich nachgewiesen werden. Das erklärt auch die vielfach beschriebene anaphrodisierende Wirkung.

Zur äußerlichen Anwendung eignen sich die Blätter zur Kühlung und Beruhigung entzündeter Hautpartien, bei Kopfgrippe und leichten Verbrennungen. Dazu wird ein Absud oder der Brei frischer Blätter auf die betroffenen Hautstellen gelegt.

Für die homöopathische Herstellung von *Lactuca sativa* werden die frischen, oberirdischen Teile blühender Pflanzen verwendet. Die physiologische Wirkung dieses Mittels zielt hauptsächlich auf das Gehirn und das Nervensystem: Es vermindert die Stärke und Frequenz des Pulses und führt zu mehr Schlaf. Die Kommission D hat jedoch wegen »nicht ausreichend belegter Anwendungsgebiete« eine Null-Monografie erstellt.

Kulinarik

Die äußeren, dunkleren Blätter sind vitaminreich und von leicht bitterem Geschmack, die inneren, gelblichen schmecken milder. Kopfsalat wird meist roh und mariniert als Salat verzehrt, seltener als gekochtes Gemüse.

Auffallend ist, dass Kopfsalat nach dem Marinieren mit Salz, Essig und Öl sehr schnell zusammenfällt. Der Grund dafür: In den Zellen frischer Salatblätter sind überwiegend Wasser und darin gelöste Salze enthalten. Die Salzkonzentration in der Marinade ist jedoch höher und es kommt zur Diffusion aus den halbdurchlässigen Zellwänden des Salats in die Marinade. Der Druck in den Zellwänden des Salats nimmt ab – und um den Anblick eines Häufchen Elends zu vermeiden, sollte man ihn schnell

verspeisen.

Nach der Ernte ist seine Haltbarkeit nur begrenzt. Im Kühlschrank oder kalten und feuchten Kellern lässt er sich einige Tage aufbewahren, verliert aber an Inhaltsstoffen wie Vitamin C, das auch in den Innenblättern in geringerer Konzentration vorkommt. In der Nähe von Äpfeln, Zitrusfrüchten und Tomaten welkt er (und verfärbt er sich) noch schneller, da diese das Reifungsgas Ethylen abgeben.

Heilrezept

Absud zur äußeren Anwendung bei Entzündungen der Haut, Kopfgrind und Akne:
Etwa 100 g frische Kopfsalatblätter in 1 l Wasser zehn Minuten kochen und dann abfiltern. Mit dem grünen Absud die Hautstellen täglich mehrmals mit einem sterilen Tuch oder ausgekochten Baumwolltüchern betupfen.

Handelspräparate

Homöopathie: Lactuca Sativa Globuli und Dilutionen (Remedia, DHU)

Hinweise

Durch die Ernte unter lichtarmen Bedingungen in der Morgendämmerung oder Abendzeit bzw. den Anbau in Gewächshäusern steigt der Nitratgehalt im Kopfsalat an. Die günstigste Erntezeit sind daher die sonnigen Nachmittagsstunden. Nitrat wird im Körper zu seinem Abbauprodukt Nitrit umgewandelt und kann krebserregende Stoffe freisetzen oder bei Säuglingen zur Blausucht führen. Als Nitrat-Richtwerte für den Kopfsalat gelten für die Sommermonate maximal 2500 Milligramm pro Kilo, im Winter maximal 3500. Bei bestehender Allergie gegen Korbblütler (Asteraceae) müssen Kopfsalatzubereitungen gemieden werden.



Kümmel

Carum carvi

»Wenn der Kümmel viele Früchte trägt, gibt es eine gute Getreideernte.«

Bauernregel

Mythologie, Wissenswertes

In der Sagenwelt gibt es einige Mythen über den Kümmel, die sich nicht nur über die Jahrhunderte, sondern auch über weitläufige Gebiete erhalten haben. So wurde dem Kümmel mit seinem würzig-aromatischen Geruch nachgesagt, er vertreibe böse Geister und schützt vor Hexen und Zauberei. Heinrich Marzell nannte eine Reihe von regionalen Volksmärchen. Beispielsweise erzählt eine vogtländische Sage, dass die Zwerge (Holz- und Waldweibchen) durch Kümmelbrot vertrieben wurden. Sie riefen: »Kümmelbrot macht Angst und Not« oder »Kümmelbrot, unser Tod« (1938).

Als Heilmittel gegen Bauchschmerzen soll der Kümmel am wirksamsten sein, der am Johannistag (24. Juni) gesammelt wird. Der sogenannte Johannsmech, aber auch der am Vitustag (15. Juni) geerntete Kümmel gelten als besonders heilkräftig (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000).

Bis heute gelten noch regional unterschiedliche Rituale beim Säen oder Ernten von Feldfrüchten. Ein Ritual bei der Kümmelaussaat geht schon bis in Antike zurück, denn dort hieß es, der Kümmel wachse besonders gut, wenn man bei der Aussaat flucht oder lästert.

Ob unsere jungsteinzeitlichen Vorfahren den Kümmel schon zu Heilzwecken verwendeten, wissen wir nicht. Sicher ist, sie kannten ihn bereits, denn seine Überreste wurden in fünftausend Jahre alten mitteleuropäischen Pfahlbauten gefunden. Während der Blütezeit der Griechen und Römer war nicht nur seine Heilwirkung bekannt, sondern auch die Verwendung in der Küche gängig. Der römische Koch und Feinschmecker Apicius führte in seinem Kochbuch einige Rezepte mit Kümmel an.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Barbarensamen, Brotkümmel, Chümi, Feldkümmel, Garbe, Gartenkümmel, gewöhnlicher, Gemeiner oder Echter Kümmel, Hexenbann, Kimmi, Köhm, Kümmi, Kümmich, Maikimmich, Mattenkümmich, Mattensamen, Wiesenkümmel

Die deutsche Bezeichnung für Kümmel ist eine Entlehnung des lateinischen *cuminum*. Das wiederum wurde von griechischen und arabischen Wörtern abgeleitet.

Aus alten Kräuterbüchern

Ob der »carum« bei Dioskurides mit unserem Kümmel identisch ist, ist nicht sicher. Er beschrieb ihn als harntreibend und erwärmend, er sei gut für Mund und Magen und fördere die Verdauung.

Im »Capitulare de villis« aus der Karolingerzeit sind gleich zwei Kümmelarten erwähnt: der Kreuzkümmel und der heimische Wiesenkümmel, der lange Zeit als die minderwertigere Variante gesehen wurde.

In der Medizinliteratur von Salerno wurde Kümmel als stark wärmend und trocknend eingeschätzt. Es wurde empfohlen, die im Mörser gestoßenen Kümmelfrüchte in Speisen zu reichen, dies stärke die Verdauungskraft und löse Blähungen auf (MAYER 2008). Im 15. Jahrhundert besorgten sich vermögende Leute in der Apotheke »Kümmelzucker«, wenn sie an Magenverstimmungen litten. Die »Regensburger Arzneitaxe« aus dem Jahr 1490 nannte diese überzuckerten Arzneistoffe »Confectio Carvi« (STADLBAUER 1979).

Stadlbauer berichtete auch, dass die Oberpfälzer Hebammen die krampflösenden Eigenschaften des Kümmels nutzten, wenn die Wehenstürme zu stark waren, sie versuchten so, diese abzuschwächen. Vermutlich bewerteten die alten Hebammen die spasmolytischen Eigenschaften stärker als die durchblutungsfördernden. In der modernen Geburtshilfe wird Kümmelöl eher zum Anregen der Wehen verwendet.



Griechen und Römer nutzten nicht nur die Heilwirkung des Kümmels, sondern verwendeten ihn auch in der Küche.

Die sichelförmigen Früchte haben ein stark warm-erdiges Aroma und schmecken aromatisch, etwas brennend-scharf.

Pflanzenkunde

Das zwei- bis mehrjährige Doldenblütengewächs (Apiaceae) ist in Europa und Westasien bis in Höhenlagen von 2000 Metern beheimatet und heute von Skandinavien bis Marokko verbreitet. Unter den Doldenblütlern gibt es eine Reihe von Pflanzen, die dem Menschen alles andere als zuträglich sind. Deshalb sollte man bei Wildsammlungen am besten ein Bestimmungsbuch mitführen. Kümmel wächst gern auf Magerwiesen und an Wegrändern, oft in der Gebirgsregion, er wird aber auch im Garten gezogen.

Je nach Standort wird der Kümmel bis zu 1,2 Meter hoch. Im ersten Jahr bildet er nur eine Blattrosette, aus der im zweiten Jahr die Blütenstängel wachsen. Die winzigen Blüten der bis zu 16-strahligen Dolde haben fünf Kronblätter. Sie sind weiß bis schwach rosa. Die Blütezeit liegt zwischen Mai und Juli. Aus ihnen entstehen braune, leicht sichelförmige Früchte mit längsseitigen Rippen. Die Pfahlwurzel des Kümmels ist fleischig, spindelförmig und etwa 20 Zentimeter lang. Die schmalen, doppelt fiederteiligen Blätter wachsen an aufrechten, kantig gerieften Stängeln, die meist verästelt sind.

Kümmel hat ein starkes, warm-erdiges Aroma und einen aromatischen, zuerst

süßlichen, später etwas brennend-scharfen Geschmack.

Inhaltsstoffe

Früchte: 3 bis 8 % ätherisches Öl (Carvon, Limonen, Myrcen), 10 bis 20 % fettes Öl (Petroselinensäure, Ölsäure), 20 bis 25 % Proteine, 20 % Polysaccharide, Flavonoide (Quercetin, Isoquercetin), Phenolcarbonsäuren (Kaffeesäure), in Spuren Furanocumarine

Heilwirkung und -anwendung

Die durchblutungsfördernde, leicht wärmende und sekretsteigernde Wirkung auf die Verdauungsorgane und die blähungswidrigen Eigenschaften sind die herausragenden Merkmale des Kümmels. Die Kommission E bewertet die Anwendung bei leichten, krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Blähungen und Völlegefühl positiv. Das ätherische Öl, dessen Hauptbestandteil Carvon ist, regt die Sekretion des Magensafts an und gilt als krampflösendes pflanzliches Mittel im Magen-Darm-Trakt und in den Gallenwegen. Experimentell wurde für Kümmelextrakte sowohl eine cholesterinsenkende als auch eine Senkung der Triglyceride beobachtet (WICHTL 2009), deren erhöhte Werte als Risikofaktor für die Bildung von Thrombosen und Arteriosklerose gelten.

Wie alle ätherischen Öle wirkt auch Kümmelöl gegen verschiedene Bakterienstämme. Die antimikrobiellen Wirkstoffe entfalten sich auch beim Kauen in der Mundhöhle. Das Kauen einiger weniger Früchte reicht aus, um frischen Atem zu bekommen und Mundgeruch vorzubeugen bzw. zu mindern.

Für Carvon ist zudem eine wachstumshemmende Wirkung auf den pathogenen Darnpilz *Candida albicans* nachgewiesen worden. Pilze haben wie in der freien Natur auch im Körper die Aufgabe, organisches Material verrotten oder kompostieren zu helfen. Sie sind dann »Gäste« in unserem Körper, wenn ein Übermaß an Zelltrümmern entsteht, wie sie beispielsweise durch Antibiotikagaben vorkommen. Besonders anfällig für Pilzbefall sind Haut und Darm. Aber auch Mundschleimhaut, Nasennebenhöhlen, Lungen, Nieren, Nägel und sogar das Nervensystem können befallen werden. Eine mehrwöchige Kur mit Kümmeltee oder dem konzentrierten ätherischen Kümmelöl kann ein Ungleichgewicht wieder in Balance bringen.

Durch die blähungswidrige Wirkung können Kümmelfrüchte auch die Symptome des Roemheld-Syndroms lindern. Bei diesem Krankheitsbild leiden Betroffene unter einem schmerzhaften Druckgefühl im mittleren bis linken Oberbauch, das mit Herzbeschwerden verbunden ist. Die Symptome werden durch Blähungen oder Luft im Magen ausgelöst.

Seit Jahrhunderten wird Kümmel auch in der Frauen- und Kinderheilkunde verwendet. Die krampflösenden Eigenschaften seiner ätherischen Öle lindern nicht nur

schmerzhafte Menstruationsblutungen, sondern gehen als Tee getrunken bei stillenden Frauen auch auf den Säugling mit Blähungskoliken über. Wenn dieses Vorgehen bei Blähungen allein nicht reicht, kann das verdünnte Öl auch als Einreibung verwendet werden. Die ätherischen Öle dringen bei äußeren Anwendungen über die Haut ein. Dazu wird das ätherische Kümmelöl mit einem Trägeröl (Mandelöl oder Olivenöl) im Verhältnis 1:10 gemischt. Bei Säuglingen genügen 10 bis 20 Tropfen der Mischung, die mit kreisenden Bewegungen sanft im Uhrzeigersinn in die Bauchhaut eingerieben werden. Der Nabelbereich bleibt ausgespart. Zur Anregung der Milchbildung ist Kümmel neben Fenchel, Anis, Brennnessel und Frauenmantel eine der bewährtesten Pflanzen. Das durchblutungsfördernde Kümmelöl kann seine wohltuenden Eigenschaften als Einreibung auch bei Erwachsenen mit rheumatischen Beschwerden entfalten.

Kulinarik

Kümmel kennt zwar jeder, aber nicht jeder mag ihn. Wer nicht gern auf die ganzen Früchte beißt, kann sie auch in ein Säckchen packen und mitkochen lassen. Das Würzen mit ganzem oder frisch gemahlenem Kümmel kurbelt die Produktion von Verdauungssäften an. Sofort denkt man an Zwiebelkuchen, Kümmelkipferln oder Krautsalat. Vermahlen oder ganz im Brot, im Handkäse oder zu Käse und Käsesalat, zu gebratenem Gemüse oder zu Pellkartoffeln und Kartoffelsuppe, in Wurstwaren, aber auch als Einlegegewürz hat er seine Verwendung. Ein Krustenbraten ohne Kümmel ist ebenso schwer vorstellbar wie ohne Kümmel eingelegtes Sauerkraut.

Die grünen, frischen Blätter können als Würze in Kräutermischungen für Kräuterbutter, Kräuterquark, Saucen und Gemüse- oder Fleischsuppen verwendet werden. Die rübenförmige Wurzel ist essbar und kann als Wildgemüse ähnlich wie die Petersilienwurzel oder die Pastinake in Suppen oder Eintöpfen serviert werden.

Als Destilat findet Kümmelöl Verwendung in Likören und Schnäpsen. Nach einem fetten Essen wird der Kümmelschnaps oder Aquavit schon mal als Medizin missbraucht. Er fördert aber in der Tat eine vermehrte Magensaftsekretion und eine bessere Durchblutung der Magen- und Darmschleimhaut.

Trocken gelagert halten sich die Früchte auf jeden Fall bis zur nächsten Ernte, eher sogar mehrere Jahre. Das häufig angebotene Kümmelpulver ist allerdings meist ohne Aroma und damit ernährungsphysiologisch wertlos. Ätherische Öle sind leicht flüchtig. Deshalb sollte man die ganzen Früchte auch in der Küche stets mit einem Mörser frisch quetschen oder in der Gewürzmühle mahlen.

Heilrezepte

Aufguss bei krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Völlegefühl, erhöhten Cholesterinwerten sowie als pflanzliches antibiotisches und pilzhemmendes Mittel: 1 bis 2 g bzw. ½ TL Kümmelsamen (Carvi Fructus) werden

unmittelbar vor dem Gebrauch in einem Mörser angequetscht und mit etwa 150 ml kochendem Wasser übergossen. Wegen der flüchtigen ätherischen Öle unbedingt bedeckt 10 bis 15 Minuten stehen lassen, danach abseihen. Die Tagesmenge beträgt für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre 1,5 bis 6 g, bei 4- bis 10-Jährigen 1 bis 4 g, im Alter von 1 bis 4 Jahren 1 bis 2 g und unter einem Lebensjahr nicht mehr als 1 g über den Tag verteilt (1 TL entspricht etwa 3,5 g). Alternativ kann bei Säuglingen 1 TL des Erwachsenenaufgusses der Flaschennahrung zugesetzt werden. **Kümmelöl** (Carvi aetheroleum) zur inneren Anwendung bei denselben Indikationen: 2 bis 3 Tropfen in einem kleinen Glas Wasser verdünnen und zu den Mahlzeiten trinken. Alternativ auf ein Zuckerstück träufeln. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 3 bis 6 Tropfen. Zur äußeren Anwendung mit einem Trägeröl im Verhältnis 1 zu 10 mischen und bei Blähungen bei Kindern oder rheumatischen Beschwerden bei Erwachsenen einreiben.

Bauchkomresse bzw. Leibwickel mit Kümmeltee bei Krämpfen, Blähungskoliken: 1 gehäufte TL frisch zerstoßener Kümmelfrüchte (Carvi Fructus) mit 300 ml siedendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Ein Geschirrtuch oder Leinentuch mit dem Aufguss tränken und auswringen. Das Tuch so warm wie möglich auf den Oberbauch auflegen und mit einem trockenen Badetuch gut anliegend abdecken. So lange liegen lassen, bis das Tuch abgekühlt ist.



Kümmelblüte. Die weiße Doldenblüte des Kümmels sieht giftigen Doldenblütlern recht ähnlich. Bei Wildsammlungen deshalb genau bestimmen.

Handelspräparate

Kümmelfrüchte, Carvi Fructus (Apotheke, Gewürzladen)

Kümmelfrüchte-Tee (Bombastus-Werke)

Kümmelöl (Maienfeser Naturkosmetik)

Iberogast (Steigerwald)

Enteroplant® (Spitzner)

Carvon® Tabletten (Weleda)

Homöopathie

Urtinktur: Carum carvi (Weleda, Staufen Pharma, Spagyros)

Carum carvi Zäpfchen, Carum carvi Kinderzäpfchen (Weleda)

Hinweise

In seltenen Fällen sind Allergien möglich und das häufig in Kombination mit anderen Allergien wie der Sellerie-Karotten-Beifuß-Allergie. Das ätherische Kümmelöl nicht innerlich während der Schwangerschaft, bei Säuglingen und Kleinkindern verwenden. Dies gilt auch bei entzündlichen Nierenerkrankungen, da sich durch die lokale Reizwirkung Entzündungen verstärken können. Die Überdosierung des Kümmelöls kann zu Leber- und Nierenschäden führen. Wie alle ätherischen Öle darf auch Kümmelöl äußerlich nicht bei Säuglingen und Kleinkindern im Bereich des Gesichts, speziell der Nase angewendet werden.



Kürbis, Gartenkürbis

Cucurbita pepo

»Der Glaube, senfkorngroß, versetzt den Berg ins Meer; denkt, was könnte er tun, wenn er ein Kürbis wär.«

Angelus Silesius

Mythologie, Wissenswertes

Eigentlich benutzten die Kelten, Iren und Briten früher Rüben, um daraus Laternen zu basteln, mit denen sie am Vorabend von Allerheiligen bzw. zu Halloween (das von *hallow*, »weihen«, »heiligen« kommt) jene Geister fernzuhalten versuchten, von denen sie glaubten, sie würden an diesem Tag auf die Erde zurückkommen. Die ängstliche Bevölkerung versuchte, sie mit abschreckenden Masken und Opfergaben zum Samhainfest abzuwehren. Als die Tradition des Geisterfestes mit den Einwanderern nach Amerika kam, fand man dort ein viel beeindruckenderes Gemüse: den Kürbis. Durch seine enorme Größe konnte man in ihn noch viel schrecklichere Grimassen zur Abschreckung des Bösen hineinschnitzen.

Der Kürbis hat in seiner Heimat, dem tropischen Mittel- und Südamerika, eine über achttausend Jahre alte Geschichte und Tradition. Aufgrund archäologischer Funde gehen Wissenschaftler davon aus, dass der Kürbis zu den ältesten Kultur- und Nahrungspflanzen Amerikas gehört. Vermutlich wurde er bereits zwischen 5000 und 3000 v. Chr. von den indianischen Ureinwohnern, den Indios in Peru und Mexiko, zusammen mit Mais und Bohnen angebaut. Vor der Entdeckung Amerikas war in Europa nur der in Afrika beheimatete Flaschenkürbis bekannt. Durch Auslese und Züchtung in den vergangenen Jahrhunderten in vielen Ländern hat sich bis heute eine Vielfalt von über achthundert namentlich bekannten Sorten entwickelt. Christoph Kolumbus nannte den Kürbis als eines der Hauptnahrungsmittel der Indios. Bald nach der Entdeckung Amerikas brachten Seefahrer die Samen nach Europa, wo sie zunächst in Klostergärten kultiviert wurden. Eine erste deutschsprachige Beschreibung und Abbildung findet sich

in Leonhart Fuchs' »Kreutterbuch« aus dem Jahr 1543.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen Kürbis: Chürbse, Chörbse, Chürpe, Feldkürbis, Gartenkürbis, Körbs, Kerwes, Kürbsch, Kürwes, Malune, Ölkürbis, Plutzer, Rundgurke

Volksnamen Kürbiskerne: Babenkern, Jonaskern, Herkulesamen, Kürbschsam, Kürwessam, Peponensamen, Plumperskern

Cucurbita pepo ist schon bei Plinius dem Älteren Name einer Gurken- und Melonenart. *Cucurbita* kommt nach MADAUS (1938) von dem lateinischen *cucumis*, »Gurke«, und *orbis*, »Erdkreis«, mit Bezug auf die runde Gestalt der Frucht. Das Wort Kürbis (althochdeutsch *kurbiz*) ist aus *cucurbita* entstanden.

Aus alten Kräuterbüchern

Wenn in den ganz alten Büchern, wie bei Hippokrates, Dioskurides oder den arabischen Ärzten, von Kürbissen die Rede ist, dürfte es sich vermutlich um Melonenarten handeln, die in den südeuropäischen Ländern schon seit langer Zeit angebaut werden.

Der arabische Arzt Ibn Butlan hat sich im 11. Jahrhundert folgendermaßen dazu geäußert: »Cucurbitae sind von kalter und feuchter Natur im zweiten Grade. Die besten sind die grünen, frischen. Sie helfen den Durst zu mildern. Sie schaden indes, da sie leicht verderben und durch den ganzen Körper hindurch absinken. Man begegnet diesem Fehler mittels Senf und Gewürzen« (UBUBCHASYM 1980).

Die mittelalterliche und spätmittelalterliche Klosterheilkunde bediente sich der kühlenden und feuchtigkeitsspendenden *Cucurbitae* (worunter Melonen, Gurken und auch Flaschenkürbisse zu verstehen sind) bei hitzigen Erkrankungen, mit denen nicht nur Fieber, sondern auch alle Erkrankungen, die mit Entzündungen einhergehen, gemeint sind. Sie galten aber nicht nur als Heilmittel, sondern auch als empfehlenswerte Speise für die warme Jahreszeit.



Die Samen der Kürbisse (links) sind wirksam bei verschiedensten Blasenleiden.

Der Hokkaido-Kürbis (oben) gilt als besonders carotinreich.

In Europa ist der Kürbis seit dem 16. Jahrhundert verbreitet und fand 1543 in dem Kräuterbuch von Leonhart Fuchs (1543) eine der ersten arzneilichen Erwähnungen. Fuchs legte das rohe Fruchtfleisch auf bei Gicht, Geschwulsten und hitzigen Augenerkrankungen. Auch die Verwendung der Kürbissamen war damals schon bekannt. Fuchs setzte die zuvor getrockneten und anschließend gepulverten Samen als Wundheilmittel ein, das Kürbisfleisch bei allen entzündlichen Erkrankungen der Blase, Lunge und des Darms. In den Arznei- und Kräuterbüchern des 17. Jahrhunderts wurde Kürbis sowohl als Nahrung wie auch als Heilmittel für Fieberkranke empfohlen.

Pflanzenkunde

Alle Kürbisarten stammen von Wildpflanzen ab, die im tropischen Mittel- und Südamerika beheimatet sind. Sie sind der Pflanzenfamilie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) zugeordnet. Die Kürbispflanze ist ein einjähriges, niederliegendes oder kletterndes Kraut, das innerhalb kurzer Zeit enorm lange Ranken von bis zu acht Metern Länge erreichen kann. Die Blätter sind charakteristisch und bilden große, trichterförmige bis herzförmige fünflappige Formen, die mit borstig-steifen Haaren besetzt sind. Blütezeit ist in den Sommermonaten von Juni bis August. Die einhäusige Pflanze entwickelt getrenntgeschlechtliche Blüten. Die goldgelben bis orange-gelben Trichterblüten mit unterständigem Fruchtknoten können bis zu zehn Zentimeter Breite erreichen. Aus ihnen wachsen die größten Beerenfrüchte weltweit, die einen Durchmesser von einem halben Meter und mehr erreichen können. Das gelbe Fruchtfleisch ist schwammig und faserig, im Inneren befinden sich zahlreiche ovalabgeflachte, erdfarbene bis grünliche Samen. Die Erntezeit ist ab Ende August bis in den Herbst hinein.

Die vorkultivierten und frostempfindlichen Pflanzen werden erst um die Eisheiligen ausgepflanzt. Eine alte Bauernregeln besagt: »Der heilige Stanislaus (7. Mai) macht die Kürbis graus (groß).« Die Pflege ist ähnlich wie bei Gurken. Für die Fruchtentwicklung benötigen sie viel Wasser und einen sehr nährstoffreichen Boden. Damit die Panzerbeeren mollig, rund und wohlgenährt werden, pflanzt man sie am besten in die Nähe eines Komposthaufens. Die riesengroßen Früchte sind so manche Attraktion auf landwirtschaftlichen Ausstellungen und Gegenstand von Wettbewerben prämiierungshungriger Mitglieder der Obst- und Gartenbauvereine. Sie schmecken mild und etwas süßlich, die Kerne nussigöllich.

Inhaltsstoffe

Fruchtfleisch: Circa 90 g Wasser, 4,6 g Kohlenhydrate (Fructose, Glucose, Saccharose), 2,2 g Ballaststoffe, 0,1 g Fett, 1,1 g Eiweiß, 0,8 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Kieselsäure), sehr viel Beta-Carotin, Vitamin C und E, B-Vitamine, Kieselsäure

Samen: 35 bis 55 % fettes Öl (Öl- und Linolsäure), 6 bis 10 % Kohlenhydrate, etwa 1 % Phytosterole (vor allem Beta-Sitosterin) und Phytosterolglykoside, 25 bis 55 % Proteine mit den seltenen Aminosäuren Cucurbitin und Citrullin, Vitamin E, Carotinoide, etwa 4 bis 5 % Mineralstoffe (0,03 % Selen und weitere Spurenelemente wie Jod, Mangan, Zink, Kupfer)

Art und Menge der Inhaltsstoffe sind sortenabhängig und stark schwankend.

Heilwirkung und -anwendung

Das säurearme Fruchtfleisch ist ein ideales Startgemüse für Babys ab dem sechsten Lebensmonat oder auch als gut bekömmliche Diätnahrung für Magen-Darm-Kranke geeignet. Durch seinen Basenüberschuss neutralisiert es Säuren im Körper und in Kombination mit den Ballaststoffen wirkt es stuhlregulierend und entwässernd, leicht entgiftend, hautreinigend und blutdrucksenkend. Ein Kürbistag pro Woche in den Herbstmonaten ist ideal für Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenleiden, Hämorrhoiden, Übergewicht, Rheuma und für Diabetiker unter Blutzuckerkontrolle.

Kürbisse enthalten extrem viel Beta-Carotin, das die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt und die Tumorentwicklung hemmt. Dazu kommen die Vitamine E und C, sowie Vitamine der B-Gruppe. Kürbisse haben ein ausgesprochen günstiges Natrium-Kalium-Verhältnis und regulieren den unausgewogenen Wasserhaushalt im Körper. Ihre beachtlichen Mengen an Mineralien und Kieselsäure sorgen für schöne Haut und Nägel und bringen das Bindegewebe in Form. Kürbissaft gilt als vitalisierender und nahrhafter Gemüsetränk und ist in der Zeit der Rekonvaleszenz eine gute Aufbaunahrung. Gleichzeitig ist er aber auch bei Diäten zur Gewichtsreduzierung geeignet, da er den Körper mit lebenswichtigen Bausteinen versorgt.

Die frischen oder getrockneten reifen Samen der Kürbisse sind als Vogelfutter eigentlich viel zu schade und wirksam bei den verschiedensten Blasenleiden. Wissenschaftliche Anerkennung finden die Kürbissamen durch den Gehalt an Beta-Sitosterin bei Blasenfunktionsstörungen wie einer Reizblase sowie bei einer altersbedingten, gutartigen Vergrößerung der Prostata in den Stadien I und II, in denen das Wasserlassen noch beschwerdefrei ist und keine Restharnbildung vorliegt. Die Wirkung der Kürbiskerne wird durch die antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaft des Spurenelements Selen und des Vitamins E noch ergänzt. Von einer gutartigen Prostatahyperplasie (BHP) sind rund die Hälfte aller Männer über 60 Jahren betroffen. Laut Auswertung einiger groß angelegter Studien bessern sich die Symptome bei einer Anwendungsdauer von drei Monaten um etwa 45 Prozent. Die Einnahme von Kürbissamen lindert zwar die Beschwerden beim Wasserlassen, die Größe der Prostata bleibt jedoch unbeeinflusst. Eine Kombination mit einem Brennesselwurzelextrakt und/oder Sabalfrüchten kann sinnvoll sein. Die Erfahrungsheilkunde nutzt das Wirkpotenzial der Kürbissamen auch bei Bettnässen von Kindern, die den Windeln bereits entwachsen sein sollten.

Das fette Kürbiskernöl wird in der Erfahrungsheilkunde vielfach als naturheilkundliches Mittel gegen Band- und Spulwürmer eingesetzt. Die im Öl enthaltene Aminosäure Cucurbitin gilt als wirksames Mittel gegen Eingeweidewürmer, das in der Lage ist, Bandwürmer zu lähmen. Damit können sich die Parasiten nicht mehr an der Darmwand festhalten und werden ausgeschieden. Die tägliche Einnahme von zwei bis drei Teelöffeln des angenehm nussig schmeckenden Kürbiskernöls regt zudem die Verdauung an und schützt vor Verstopfung. Kürbiskernöl besitzt reichlich fette Öle, vor allem die wertvolle, zweifach ungesättigte Linolsäure. Die essenzielle Fettsäure wird im Körper zu entzündungshemmenden Prostaglandinen umgewandelt. Ungesättigte Fettsäuren bewirken eine Absenkung des Cholesterinspiegels im Blut. Der Körper kann daher auf seine eigenen Cholesterinreserven zurückgreifen. Ferner gilt das Öl als vorzügliches Wundheilmittel, besonders bei Brandwunden und rissiger Haut an Händen und Füßen. Die frischen Samen sind Ausgangsmaterial für die homöopathische Zubereitung von *Cucurbita pepo*. Die Arznei wird bei Schwangerschaftserbrechen ebenso eingesetzt wie bei starker Übelkeit, die sofort nach dem Essen eintritt.

Kulinarik

Kürbisse gelten als Alleskönner in der Küche: Man kann sie braten, grillen, dünsten, überbacken, kochen oder einlegen. Ihr Fruchtfleisch ist vor allem Grundlage für Suppen mit Scharfmachern wie Kurkuma, Ingwer und Chili, die an den frischen Herbstabenden von innen wärmen. Es lässt sich aber auch als Püree, Gemüse, in Aufläufen, Kuchen und als Ravioli-Füllung zubereiten oder klassisch süß-sauer einlegen. Mit etwas Zucker, Orangensaft und Ingwer kann man aus dem Kürbisfruchtfleisch eine leckere Marmelade herstellen.

Das dickflüssige, nussartig schmeckende Kürbiskernöl aus der Steiermark ist nicht zum Kochen oder Braten geeignet, da hohe Temperaturen die Inhaltsstoffe dieses naturbelassenen Öls zerstören. Es eignet sich aber gut zu Tomaten-, Blatt-, Bohnen- oder gemischten Salaten und zum Marinieren von Schaf- und Ziegenkäse.



Die goldgelben bis orangegelben Trichterblüten können eine beachtliche Größe erreichen.



Alle Kürbisarten stammen von Wildpflanzen ab, die im tropischen Mittel- und Südamerika beheimatet sind.

Kürbisse lassen sich sehr gut lagern, wenn die Schale unverletzt ist und sie noch einen Stiel besitzen. Die optimale Lagertemperatur liegt bei etwa zehn bis dreizehn Grad. Unter diesen Bedingungen überdauern die Riesenbeeren gut einige Monate im Keller.

Heilrezepte

Kur mit Kürbissamen bei Prostatabeschwerden, Bettnässen, Reizblase: Morgens und abends 1 bis 2 gehäufte TL Kürbissamen (Semen Cucurbitae), gemahlen oder zerkaut, mit einem Glas Wasser einnehmen. Die mittlere Tagesdosis beträgt 10 g Samen bzw. 2 TL. Die Behandlung sollte bei Prostatabeschwerden über mehrere Wochen oder Monate andauern, um wirksam zu sein.

Kürbistag bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Rheuma, Verstopfung, Übergewicht, Nierenerkrankungen: 1½ kg Kürbisfruchtfleisch klein schneiden und mit etwas Milch zu einem Brei verkochen. Mit frischen Kräutern wie Petersilie und Schnittlauch würzen, aber nicht salzen. Den Brei über den Tag verteilt essen.

Handelspräparate

Kürbissamen, Semen Cucurbitae (Apotheke)

Prostamed® Tab (Dr. Klein) zur Stärkung und Kräftigung der Blasenfunktion

Vesiherb® (Cesra) für eine geregelte Blasenfunktion bei Frauen und Männern

Kürbiskernöl (Maienfelder Naturkosmetik)

Hokaido Gemüsesaft (Rabenhorst, Voelkel)

Hinweise

Kürbissamen und deren Zubereitungen bessern nur die Beschwerden einer vergrößerten Prostata, ohne die Vergrößerung selbst zu beheben. Deshalb sollte in regelmäßigen Abständen eine medizinische Beratung erfolgen. Allergien auf Kürbisse sind so gut wie nicht bekannt, sehr selten verursachen Kürbiskerne allergische Reaktionen.



Lavendel

Lavandula angustifolia

»Was Rosmarin für den Geist, ist Lavendel für die Seele.«

Altes Sprichwort

Mythologie, Wissenswertes

Der aromatische Lavendel hat seinen Platz im (Aber-) Glauben mancher Kulturen. Bei Liebeskummer vermittelt er seine harmonischen Kräfte, und so mancher Liebesbrief ist schon mit Lavendel beduftet worden. Aber auch als Abwehrzauber gegen Hexen und Teufel wurde das unschuldig riechende Kraut verwendet. In der Toskana war es lange Zeit Brauch, Kindern Lavendelzweige an das Hemd zu stecken, um den bösen Blick abzuwehren (SPECTOR PLATT 2005).

Die weiten, blass-violettblauen Lavendelfelder in den Berggebieten der Provence mit dem blumigen und zugleich herben Duft besitzen eine magische Anziehungskraft und verführten nicht nur die Parfümhersteller von Grasse. Die Parfümhersteller verwendeten die Pflanze seit Jahrhunderten als Bestandteil für Eau de Cologne.

Lavendel wird von keinen Schädlingen befallen. Deshalb nutzt man die getrockneten Blüten in Stoffsäckchen verpackt zum Parfümieren des Hauses und der Schränke, wo sie zugleich Motten und Ameisen fernhalten.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Balsam, Balsamblümli, Bettstroh, Flander, Hirnkraut, Nervenkräutl, Schwindelkraut, Speick, Spiklavendel, Valander, Zitterbleaml, Zöpfli

Lavendel hat seinen Namen von der Grundform des lateinischen Verbs *lavare*, das »waschen« bedeutet, weil man das aromatische Kraut gern dem Waschwasser oder Bädern zusetzte. Der häufige Volksname Speick ist dem lateinischen *spica*, »Ähre«, abgeleitet und nimmt Bezug auf die Form des Blütenstands.

Aus alten Kräuterbüchern

Bereits Perser, Griechen und Römer verbrannten Lavendel, um damit Krankenzimmer zu reinigen. Weder in der Landgüterverordnung Karls des Großen noch im »Lorscher Arzneibuch« findet sich Lavendel erwähnt. Er kam erst, wie die meisten Heil- und Gewürzkräuter des Mittelmeerraums, im 11. Jahrhundert durch die Benediktinermönche zuerst in die Kloster- und später in die Bauerngärten. Die Bauern schrieben ihm damals Zauberkräfte zu, und man legte Lavendel in die Wiege gegen die »Fraisen«, Krämpfe bei Kleinkindern, die bis in die 1930er-Jahre eine häufige Todesursache waren. In einigen ländlichen Gegenden wie der Steiermark und der Oberpfalz kennt man heute noch die magischen Kräfte des Lavendels gegen diese gefürchtete Krankheit.

Hildegard von Bingen scheint die erste Autorin im deutschsprachigen Raum zu sein, die Lavendel erwähnte. Sie empfahl ihn bei Schmerzen in der Leber und Brust, wusste aber auch schon um die sprichwörtlich reinigende Wirkung, denn »er bereitet reines Wissen und einen reinen Verstand«, so die Äbtissin.

Seit dem Mittelalter gilt der Lavendel als wahres Wundermittel und zu Zeiten der Pest füllten Ärzte verschiedene Duftkräuter, darunter auch Lavendelöl, in die Schnabelmasken und nutzten so die antiseptischen, bakterien- und virenhemmenden Eigenschaften der ätherischen Öle zum Schutz vor Krankheit.

Der Renaissancebotaniker Tabernaemontanus bezeichnete ihn als warm und trocken. Als Indikationen für die innerliche Anwendung des »edel köstlichen Gewächs« nannte er unter anderem die »Gebresten des Haupts / des Hirns und der Nerven / dieselbige zu stärken / zu erquicken und zu erwärmen« (1731). Bei Schwindel, Zittern, Krämpfen und Lähmungen sowie bei Magenbeschwerden, Gelbsucht und Herzklopfen hat er die Pflanze verordnet.

Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts war Lavendel oft das einzige Heilkraut des provenzalischen Schäfers, der mit der Essenz Brand- und Bisswunden, Insektenstiche und Läusebefall bei Mensch und Tier behandelte.



Das zarte Blau der Blüten und vor allem sein Duft besitzt nicht nur für Bienen, sondern auch für den Menschen eine magische Anziehungskraft. Die größte Heilkraft hat Lavendel zu Beginn der Blüte.

Pflanzenkunde

Die Ursprungsregion des Echten Lavendels sind die Berglagen der Haute Provence. Lange Zeit war der Lavendel eine Wildpflanze und noch gegen Ende des 19. Jahrhunderts befand sich sein Lebensraum in Höhenlagen über 800 Meter an den sonnigen Hängen des Mittelmeers.

Die mediterrane Bergpflanze ist ein aromatischer Halbstrauch aus der Familie Lippenblütengewächse (Lamiaceae). Die aufrechten, stark verholzten Zweige werden bis zu 50 Zentimeter hoch, sind kantig und haben schmale, längliche, graugüne Blätter, die auf beiden Seiten samtig behaart sind. Die blümentragenden Zweige wachsen etwas länger als die blättertragenden Zweige und haben ährenförmig angeordnete blass-violettblaue bis grauviolette Blüten, die in Scheinquirlen stehen. Die Blütezeit ist in den Sommermonaten von Ende Juni bis August. Idealerweise werden die Blüten kurz vor oder zu Beginn der Blütezeit in den Morgenstunden geerntet, da sie zu dieser Zeit den höchsten Gehalt an ätherischem Öl besitzen. Lavendel ist wenig anspruchsvoll und verträgt karge Böden, Trockenheit und Frost.

Sowohl die Blüten als auch die Blätter haben einen intensiven, angenehmen, balsamischen, charakteristischen Geruch; der Geschmack ist wird als aromatisch und etwas bitter eingestuft. Die Blütenfarbe Violett steht für Transzendenz. Sie gilt als Farbe des Geistes und der Spiritualität und hat eine stark meditative Wirkung.

Inhaltsstoffe

Blüten: 1 bis 3 % ätherisches Öl mit dem Terpenester Linalylacetat (30 bis 50 %), Linalool (20 bis 45 %); 5 bis 10 % Gerbstoffe (Rosmarinsäure), Phenolcarbonsäuren, Flavonoide, in Spuren Phytosterole und Triterpene

Heilwirkung und -anwendung

Intuitiv ist die Bedeutung der Seelenpflanze schon seit Jahrhunderten bekannt, denn seine Volksnamen Balsam, Balsamblümli, Hirnkraut, Nervenkräutl, Schwindelkraut oder Zitterbleaml weisen auf den traditionellen Einsatz der Pflanze zur Stärkung des Nervensystems hin. Auch die Kommission E befürwortet die innerliche Anwendung bei Befindensstörungen wie Angst, Unruhezuständen, Ein- und Durchschlafstörungen und funktionellen Oberbauchbeschwerden (wie nervöser Reizmagen, Roemheld-Syndrom, Blähungen und nervöse Darmbeschwerden).



Der Gewürzlavendel war schon immer Bestandteil der mediterranen Küche. Allmählich erobert er auch die mitteleuropäischen Küchen.

Setzen wir Lavendel therapeutisch ein, schaffen wir Momente außerhalb der Zeit, beruhigende und sanfte Augenblicke und reinigen damit nicht nur Körper und Geist, sondern auch die Seele. Er entfaltet sein heilsames Wirkspektrum vor allem bei psychovegetativ labilen Zuständen und Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus. Schlaf ist ein nachhaltiges Schönheitsmittel und trägt zudem wesentlich zu unserem Wohlbefinden und der Lebensqualität bei. Bei Schlafstörungen von Erwachsenen, Kleinkindern und Säuglingen hat es sich bewährt, ein Stoffsäckchen mit Blüten in der Nähe des Bettes

aufzuhängen. In der Aromatherapie wird Lavendelöl häufig verwendet und kann bei Schlafstörungen, Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen und Herzrasen eingesetzt werden. Weiter wird Lavendelöl zur Behandlung von Asthma verwendet, da es körperlich und seelisch entspannt. Eine Raumbeduftung mit Lavendelöl kann hilfreich sein bei unruhigen geriatrischen Patienten und wirkt in der Sterbebegleitung sowohl für den Sterbenden als auch die Angehörigen beruhigend. Als Riechkraut bzw. als Riechtuch kann es auch bei Schwindel, Ohnmacht oder starker nervlicher Anspannung wohltuend wirken.

Das Wirkspektrum des Heilkrauts umfasst eine antimikrobielle, krampflösende, beruhigende und antiparasitäre Wirkung. In seinen verschiedenen Darreichungsformen gilt Lavendel innerlich angewendet schon seit Jahrhunderten in der Volksmedizin sowohl als harntreibendes Mittel als auch hilfreich bei Fäulnis- und Gärungsprozessen im Darm und entspannend bei Menstruationsbeschwerden; äußerlich als Mittel gegen Flöhe, Läuse und Motten.



Die mediterrane Bergpflanze hat kantige, stark verholzte Zweige und beiderseits samtig behaarte Blätter.

Äußerlich wirken zudem Einreibungen und Massagen mit Lavendelöl entkrampfend, sodass sich Muskelverspannungen, aber auch Kopfschmerzen oder Migräne und sorgenvolle Gedanken lösen. Dazu werden drei Tropfen des ätherischen Öls mit zehn Milliliter Basisöl (Mandelöl, Olivenöl) vermischt. Auch die Bädertherapie nutzt das Wirkspektrum von Lavendel zur Behandlung von funktionellen Kreislaufstörungen und zur Besserung des Befindens bei Erschöpfungszuständen.

Kulinarik

Gastronomen und Köche haben die duftenden Blütenkelche, aber auch die Blätter zum Aromatisieren in ihre Rezepte aufgenommen und stellen daraus Lavendelbutter, Lavendelsahne und Süßspeisen wie das Lavendelsorbet, Marmeladen oder Puddings her oder verwenden es zu herzhaften Grillgerichten, Wild oder Fisch und das aromatisierte Lavendelöl für Salatmarinaden. Durch den sehr intensiven Geschmack sollte man Lavendel aber nur mit Bedacht einsetzen.

In den riesigen Lavendelfeldern der Provence sammeln Bienen Pollen für den lieblich-aromatischen Lavendelhonig (*Miel de Lavande*), der als Aufstrich oder zu Desserts und Früchten und zum Abschmecken verwendet wird.

Heilrezepte

Teezubereitung bei Unruhezuständen, Angst, Schlafstörungen, funktionellen Oberbauchbeschwerden und Magen-Darm-Störungen: 1 bis 2 TL Lavendelblüten (*Lavandulae Flos*) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, abseihen. Dreimal täglich 1 Tasse.

Ätherisches Lavendelöl zur inneren Anwendung bei denselben Indikationen: 1 bis 4 Tropfen auf ein Stück Würfelzucker geben. Zur äußeren Anwendung in der Duftlampe bzw. als Aerosol auch bei Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen, in der Geriatrie sowie zur Sterbebegleitung.

Lavendeltinktur als Alternative zur Teezubereitung: Die getrockneten Lavendelblüten im Verhältnis 1 zu 5 mit 60-prozentigem Alkohol übergießen. 2 Wochen durchziehen lassen, danach den Ansatz abseihen. Dreimal täglich 2 bis 4 ml bzw. 2 bis 4 Pipettengaben der Tinktur einnehmen (Ross 2009).

Entspannender Badezusatz: 100 g der Blüten mit 2 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Den Absud in ein Vollbad geben und etwa 20 Minuten bei einer Badetemperatur von 37 bis 38 Grad baden. Etwa 30 Minuten nachruhen. Alternativ 20 Tropfen des ätherischen Öls mit einem Gemisch aus 2 bis 3 EL flüssigem Honig und Sahne als Badezusatz auf ein Vollbad zugeben.

Lavendelessig zur Behandlung von Kopfläusen: 2 große Handvoll frisch gesammelte, blühende Sproßspitzen in ein Schraubgefäß füllen und 1 l Obstessig auffüllen. 2 Wochen durchziehen lassen, danach den Ansatz abseihen. Bei Befall mehrere Tage hintereinander zweimal täglich mit einer Pipette auf die Kopfhaut und die Haare auftragen. Nach 10 bis 14 Tagen nochmals wiederholen.

Handelspräparate

Lavendelblüten, *Lavandulae Flos* (Apotheke)

Lavendelblüten-Tee (Bombastus-Werke; Sonnentor)

Lavendel-Bäder (Spitzner, Weleda, Kneipp)

Weleda Lavendelöl 10 %, ölige Einreibung

Ätherisches Lavendelöl (Maienfesler Naturkosmetik, Primavera, Spitzner)

Lasea® (Spitzner)

Vater Philipps Nervenstärker (Dreluso)

Urtinktur: *Lavandula* (Ceres)

Hinweise

Es sind keine Kontraindikationen bekannt. Um allergische Reaktionen auszuschließen, empfiehlt es sich, einen Tropfen des ätherischen Öls auf die Pulsseite des Handgelenks aufzutragen und einige Stunden abzuwarten. Das ätherische Öl kann die beruhigende Wirkung von Schlafmitteln (Pentobarbital) potenzieren. Zur inneren Anwendung von Lavendelöl liegen keine gesicherten Erfahrungen für Kinder, Schwangere oder stillende Frauen vor.



Lein

Linum usitatissimum

»Durch die Felder sieht man fahren Eine wunderschöne Frau, Und von ihren langen Haaren Goldne Fäden auf der Au Spinnet sie und singt im Gehen: Eia, meine Blümelein, Nicht nach andern immer sehen, Eia, schlafet, schlafet ein.«

Joseph Freiherr von Eichendorff

Mythologie, Wissenswertes

Lein findet sich selbst in der griechischen Mythologie: Atropos, die älteste der drei Moiren, hatte zur Aufgabe, den Lebensfaden abzuschneiden, der zuvor von ihren Schwestern Klotho und Lachesis aus Flachs, also Lein, gesponnen worden ist, und damit den Tod des Menschen zu besiegeln. Lein wurde im germanischen Raum auch als Zauberpflanze für Liebesangelegenheiten benutzt: Leinblüten, die man mit neun aus gestohlenem Flachs gesponnenen Fäden zusammenbindet, bewirken, dass man geliebt wird (SCHERF 2007). Für die Aussaat des Leins ist noch ein alter Analogiezauber übermittelt: Man soll die Kopfbedeckung abnehmen, damit die Haare im Wind fliegen und der Flachs »haarig« (fein) wird.

Lein ist eine der ältesten Kulturpflanzen und wird im Iran und der Südosttürkei seit mindestens siebentausend Jahren angebaut. Als Stammpflanze kommt der schmalblättrige Lein (*Linum angustifolium*) in Frage, da Lein wild wachsend nicht zu finden ist.

Für den Menschen ist er Rohprodukt für zweierlei Nutzen: Zur Fasergewinnung von Leinenstoffen und zur Ölgewinnung für Nahrungs- oder Heilzwecke, aber auch als Grundlage für Farben. Aus der Zeit um 2700 v. Chr. stammen die ältesten Belege der Fasernutzung in Form von ägyptischen Mumienbinden. Deutlich früher wurde er bereits in Mitteleuropa bis nördlich der Donau als Ölpflanze genutzt.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Flachs, Flachsbeere, Flas, Glix, Leinbleaml, Haar, Haarliß, Haarpollen

Der deutsche Name Lein ist die Übersetzung des lateinischen Wortes *linum* (griech. *linon*), das »Garn«, »Seil« oder »Faden« bedeutet. *Linum* ist auch Ausgang für das Wort Linolsäure – einen der Hauptbestandteile des Leins. Die Bezeichnung Flachs kommt von »flechten«. Der Artnamen *usitatissimum* stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie »der Allernützlichste«.

Pflanzenkunde

Der einjährige Kulturlein gehört zur Familie der Leingewächse (Linaceae) und wächst etwa einen Meter hoch. Sommerlein wird im Frühjahr gesät und im Spätsommer oder Herbst geerntet. Die Stängel stehen meist einzeln und aufrecht, im Bereich des Blütenstandes sind sie verzweigt. Die Blätter sind schmal, lanzettlich, dicht besetzt und wechselständig. Die zarten, fünfzähligen Blüten zeigen sich von Juni bis Juli. Himmelblau ist ihre Farbe mit dunklerer Zeichnung und gelb gefleckt am Grund. Sie bilden kugelige Samenkapseln mit bis zu zehn rötlichbraunen Samenkörnern. Diese werden sowohl in der Ernährung als auch medizinisch genutzt. Aus den Leinsamen wird durch Kaltpressung Leinöl gewonnen, das aufgrund seiner vorteilhaften Fettsäuren ernährungsphysiologisch sehr wertvoll ist.



Der »allernützlichste« Flachs mit seinen schönen himmelblauen Blüten war neben dem Mohn die erste kultivierte Ölpflanze.



Die braunen Leinsamen (links oben) enthalten Schleimstoffe, die im Darm aufquellen und die Verdauung anregen.

Aus alten Kräuterbüchern

Bereits die Hippokratiker nutzten den Lein als Arzneimittel und verordneten ihn bei Katarrh, Unterleibsschmerzen und Durchfall, bei Theophrast findet sich die erste urkundliche Erwähnung als Hustenmittel. Dioskurides beschrieb das Wirkspektrum wie folgt: Als Same erweicht er Geschwülste, entfernt Sonnenbrandflecken, zerteilt Drüsen und nimmt Geschwüre weg. Wenn er als Kuchen verarbeitet wird, reizt er zum Liebesgenuss.

Galen von Pergamon hingegen hielt die Qualitäten von Leinsamen für schädlich, da er schwer verdaulich und blähungstreibend sei, er hob nur die wohltuende äußere Anwendung hervor. Diese Meinung zog sich bis ins Mittelalter fort, änderte sich jedoch wieder in der Renaissance. Auch Hildegard von Bingen schätzte nur die äußere Anwendung als Umschlag bei Brustkrankheiten und Verbrennungen.

Bei dem Renaissancebotaniker Tabernaemontanus galt die innere Anwendung von Leinsamen zusammen mit Rosinen als Heilmittel bei Tuberkulose. Auch die Anwendung von Leinöl war im 16. Jahrhundert bereits bekannt: »Dies Oel ist ein sondere gute Arzney wider das Stechen oder Seitengeschwär / und wider den schwären Athem warm getruncken / es muß frisch und neu seyn / dann das alte wärmet / macht auch Unwillen. Es ist auch gut wider dem Stein und Lendenwehe« (1731).

Leinkuchen ist ein Begriff für die Pressrückstände der Leinsaat, die die Bevölkerung

früher nutzte, um daraus Breiumschläge bei Gliederschmerzen, Geschwülsten und Geschwüren herzustellen.

Inhaltsstoffe

Leinsamen: 30 bis 50 % fettes Öl mit 40 bis 60 % ungesättigten Fettsäuren wie Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure) und Linolsäure, die zu den Omega-6-Fettsäuren gehört. Weiter 20 bis 25 % Eiweiß, 25 % Ballaststoffe, 3 bis 19 % Schleimstoffe (vor allem in der Samenschale), 4 % Mineralien, Sterole, Lignane und bis zu 1,5 % Blausäureglykoside

Leinöl: Fettes Öl mit circa 90 % ungesättigten Fettsäuren

Heilwirkung und -Anwendung

Leinsamen sind ein anerkanntes Arzneimittel und wurden sowohl von der Kommission E als auch von ESCOP für die innerliche Anwendung bei Verstopfung, Reizdarmsyndrom, Divertikeln, als Schleimzubereitung bei Gastritis und Enteritis und als äußerliche Anwendung bei schmerzhaften Hautentzündungen positiv bewertet. Die bekannteste und älteste Nutzung des Leinsamens ist die bei chronischer Verstopfung. Die hohe Quellfähigkeit der Samen führt zur Volumenzunahme des Verdauungsbreis, erweicht den Stuhl und regt die Darmperistaltik an. Daher ist es wichtig, zugleich ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen.

Der Schleimanteil der Samen wirkt beruhigend und entzündungshemmend auf die Schleimhäute in Magen und Darm. Leinsamen ist ein bewährtes Heilmittel bei Sodbrennen, Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Reizdarm, Hämorrhoiden und zur Vorbeugung von Darmkrebs. Über die Darmpassage erreichen die Schleimstoffe aber auch die Vaginalschleimhäute und die Schleimhäute der Atemwege. Hebammen empfehlen deshalb Schwangeren, zwei Wochen vor dem Geburtstermin morgens ein Quark-Leinöl-Müsli zu essen (siehe Heilrezepte). Auch bei trockenen Vaginalschleimhäuten während einer Hormonbehandlung oder in den Wechseljahren hat sich diese Zubereitung bewährt. Eine Schleimzubereitung (siehe Rezepte) wirkt auch äußerlich wundheilungsfördernd und hautpflegend bei entzündlichen Hauterkrankungen.

Sowohl die Omega-3-Fettsäuren aus tierischer (hauptsächlich Seefisch) als auch pflanzlicher Herkunft finden präventiv und therapeutisch Verwendung bei vielen chronischen Erkrankungen. So konnten für die Omega-3-Fettsäuren, wie sie im Leinöl vorkommen, sowohl eine blutdrucksenkende und antithrombotische als auch eine Wirkung gegen Herzrhythmusstörungen nachgewiesen werden. Klinische Untersuchungen belegen zudem eine Minderung des Prostatakarzinomrisikos sowie eine Erhöhung der Helfer-Lymphozyten, dazu eine verbesserte Lebensqualität und eine verlängerte Lebenszeit von Krebspatienten. Mehrere Studien zeigten eine Erniedrigung

der Re-Infarkte bei Herzinfarktpatienten, und bei Patienten des rheumatischen Formenkreises wurden entzündungshemmende Eigenschaften nachgewiesen (BACH 2009). Zur äußeren Anwendung sind die Omega-3-Fettsäuren des Leinöls bei trockener Haut und bei Schuppenflechte hilfreich. Das Leinöl am besten nach dem Duschen in die noch feuchte Haut einmassieren.

Die im Leinsamen gebundenen Lignane gehören zur Gruppe der Pflanzenöstrogene, die sich an die Bindungsstellen weiblicher Geschlechtshormone heften. Eine Ernährung, die viele Pflanzenhormone enthält, senkt das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, und mildert Wechseljahresbeschwerden.

Äußerlich lassen sich mit dem Leinsamenmehl feucht-warme Umschläge herstellen, die als Säckchen auf die Haut aufgelegt diese erweichen und beruhigen und dadurch eitrige Prozesse wie Furunkel an die Oberfläche bringen. Die warmen Kompressen sind ein guter Wärmespeicher und deshalb auch hilfreich bei Magen-Darm-Krämpfen, Menstruationsbeschwerden, Lebererkrankungen und Bronchitis.

Weniger bekannt ist die homöopathische Zubereitung der frisch blühenden Pflanze. *Linum usitatissimum* kommt zur Anwendung bei Asthma, Urtikaria, Harnblasenentzündung, Heuschnupfen, Erkrankungen des Darmtrakts und Zungenlähmung.

Kulinarik

Leinsamenschrot wird vor allem als Ballaststoffanreicherung für Körnerbrote oder Müsli genutzt. Ein Spreewald-Klassiker sind Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl.

Beim Kauf von Leinöl sollte man auf die Bezeichnung »nativ« achten. Dieses Öl wurde kalt gepresst und nicht chemisch extrahiert, wärmebehandelt, desodoriert oder anderen Prozessen unterworfen, die die empfindlichen Omega-3-Fettsäuren zerstören. Da es schnell ranzig wird, sollte es rasch verbraucht werden. Mit etwas Balsamico-Essig und Zitrone vermischt, ergibt es ein frisches Dressing für Salate. Es sollte nicht erhitzt werden und bei warmen Speisen wie Gemüse oder Suppen erst kurz vor dem Servieren dazugegeben werden.

Heilrezepte

Bei Verstopfung: Zwei- bis dreimal täglich 1 EL unzerkleinerter Leinsamen mit 150 ml Flüssigkeit zwischen den Mahlzeiten einnehmen. Der Leinsamen soll erst im Darm quellen, damit ein optimaler Dehnungsreiz entsteht.



Die kugeligen Samenkapseln beinhalten bis zu zehn rötlich-braune Samenkörner.

Bei Magen- und Darmentzündungen und Reizdarm:

Aus 1 EL Leinsamen mit 150 ml Wasser einen Schleim kochen und zwei- bis dreimal täglich einnehmen. Der Schleim kann auch kalt angesetzt werden. Dazu 1 EL Leinsamen in eine Tasse geben, mit Wasser auffüllen und mindestens 1 bis 2 Stunden einweichen, danach die Samen abgießen und den Schleim schluckweise trinken. Äußerlich dient der Schleim als Wundauflage bei entzündlichen Hauterkrankungen.

Quark-Leinöl-Müsli nach Johanna Budwig: 30 g frisch geschrotete Leinsamen mit 50 g Magerquark und 1½ EL Leinöl vermengen und nach Belieben mit frischem Obst, Nüssen, Samen und Gewürzen wie Vanille oder Zimt verfeinern.

Kompresse bei eitrigen Hautbeschwerden, Magen-Darm- und Menstruationskrämpfen, Lebererkrankungen, Bronchitis: 30 bis 50 g Leinsamenmehl mit ¼ l Wasser so lange kochen, bis ein Brei entsteht, körperwarm für etwa 15 Minuten auflegen und mit einem Tuch abdecken.

Zur Gesundheitsprophylaxe: Dreimal täglich 1 TL Leinöl.

Zur unterstützenden Behandlung bei Tumorerkrankungen, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, für Rheumapatienten und bei Arteriosklerose: Dreimal täglich 1 EL Leinöl.

Handelspräparate

Linusit Darmaktiv Portionsbeutel Bio-Leinöl (Alnatura, Rapunzel)

Homöopathie

Globuli Linum usitatissimum ab D12 (Remedia Manufactur)

Dilution Linum usitatissimum LM-Potenzen (Arcana)

Hinweise

Gegenanzeigen bestehen bei Darmverschluss und akuten Bauchschmerzen. Bei Beachtung der ausreichenden Flüssigkeitszufuhr von 1:10 sind keine Nebenwirkungen bekannt. Durch das enorme Quellvermögen kann es zur Resorption von Arzneimitteln und damit zur Wirkungsabschwächung kommen. Die Einnahme soll daher im zeitlichen Abstand von bis zu einer Stunde erfolgen.

Im Gegensatz zu den Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl-Kapseln ist eine Überdosierung mit dem pflanzlichen Leinöl nicht möglich. In wenigen Einzelfällen wurde nach dem Verzehr von leinsamenhaltigem Gebäck, aber auch Öl eine allergische Reaktion beobachtet.



Liebstockel

Levisticum officinale

»Ja, das macht das Essen fein, Maggi-Würze muss hinein.«

Maggi-Werbespruch der 1950er-Jahre

Mythologie, Wissenswertes

Wie alle stark aromatischen Pflanzen spielte auch der Liebstockel eine Rolle im Volksglauben. Nach MARZELL (1938) wird der »Luststock« in der Steiermark zum Fronleichnamsumzug mitgenommen, damit er geweiht wird und so als Mittel gegen Unwetter und Hexerei dient. Er berichtete auch, dass ähnliche Bräuche an Maria Himmelfahrt (15. August) im Raurisertal oder am Johannistag (24. Juni) in Schlesien stattfinden. Nach BÄCHTOLD-STÄUBLI (2000) hat die Verwendung des Liebstockels gegen Schlangenbisse möglicherweise einen antidämonischen Hintergrund. Man soll davor sicher sein, wenn man sich die Fußsohlen mit dem Kraut einreibt.

Bei dem deutschen Namen liegt es nahe, dass junge Mädchen im Glauben an die aphrodisierende Wirkung der Pflanze den Wurzelabsud ins Badewasser (»Badkraut«) gaben, um die Liebe eines Mannes zu wecken. Der Liebeszauber wurde in einigen ländlichen Gebieten zumindest noch in den 1930er-Jahren praktiziert. Auch trugen die Mädchen mancherorts seine Blüten im Mieder, um den Liebsten zu fesseln. Im heutigen Kroatien schaute die Braut durch Liebstockelkraut, um sicher zu sein, dass sie mit ihrem Mann in Frieden die Ehe verleben werde (MARZELL 1938).

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Badkraut, Gebärmutterwurzel, Gichtstock, Großer Eppich, Labstockwurzel, Leberstockwurzel, Liestewurzel, Neunstockwurzel, Neunstöckel, Liebstock, Lüppstöckel, Lüppsteckel, Luststock, Maggikraut, Rübstöckel, Suppenlob

Über den Ursprung des deutschen Namens gibt es unterschiedliche Ansichten. »Liebstöckel« könnte eine Ableitung des früheren lateinischen Namens *Ligusticum* sein,

der sich wiederum auf die damalige Herkunft des Krautes aus Ligurien im Nordwesten Italiens bezieht. Andere behaupten, der Name stamme von der ihm besonders für Männer zugesprochenen aphrodisierenden Wirkung.

Aus alten Kräuterbüchern

Liebstock ist nach den Berichten des Gartenbau-Schriftstellers Columella schon von den Römern kultiviert worden (KROEBER 1934). Plinius der Ältere berichtete, dass einige den Liebstock auch »Heilwurz« nennen – er sei dem Magen von Nutzen, ebenso bei Krämpfen und Blähungen. Dioskurides schrieb ihm menstruationsfördernde und harntreibende Eigenschaften zu.

Die Benediktinermönche brachten ihn ab dem 8. Jahrhundert in die Klostergärten. Er ist in der Landgüterverordnung Karls des Großen aus der Karolingerzeit, im »Capitulare des villis« als »leuisticum« aufgenommen.

Hildegard von Bingen hat uns ein Hustenrezept überliefert: Die »lubesteckl«-Blätter zusammen mit Salbeiblättern und doppelt so viel Fenchelkraut in Wein eingelegen, bis dieser gut durchgezogen ist. Nach dem Abseihen den Wein leicht erwärmen und nach dem Essen trinken.

Der Renaissancebotaniker Leonhart Fuchs (1543) nannte in seinem »Kreüterbuch« eine Reihe von noch heute gängigen Indikationen: »Die Wurzel (...) lindert den husten / und den schweren athemb. Treibt den Harn (...) Der Samen ist trefflich gut zu allerley verstopffung der leber / des milz und der nieren und blasen / gesotten und getruncken. Diser gestalt genützt / bringt der den frawen ire zeit (...) Er nimpt hinweg das aufblähen des magens (...) In summa / Liebstock ist ein trefflich kraut / und würt demnach billich in allen gärten gezilet«.



Liebstöckel gilt als Inbegriff des rustikalen und romantischen Bauerngartens. Bis auf die Blüten finden alle Teile der Pflanze Verwendung in Küche und Naturmedizin.

Aus den kleinen gelben Blüten entwickeln sich lange Spaltfrüchte, die als Stärkungsmittel auch auf dem Butterbrot gegessen werden können.

Bei Halsentzündungen wurde über Jahrhunderte in vielen ländlichen Gegenden wie in Unterfranken, der Oberpfalz, aber auch im Elsass und Teilen der Schweiz ein Rezept überliefert, das auf den ersten Blick als Aberglaube erscheint: Heiße Milch mit Honig gesüßt wurde durch die hohlen Liebstöckelstängel gezogen. Abgesehen von der wohltuenden Wirkung des gelösten Honigs und der Milch werden die ätherischen Öle des Liebstöckels jedoch zumindest eine leichte antimikrobielle Wirkung gezeigt haben.

Pflanzenkunde

Man vermutet die frühere Heimat der Liebstöckelstaude im Orient und zieht insbesondere Persien in Betracht. Von dort verbreitete er sich dann über Italien (Ligurien) und trat seinen Siegeszug über das gesamte Mittelmeergebiet nach Mittel- und Nordeuropa an.

Liebstöckel ist eine mehrjährige, winterharte Gewürz- und Heilpflanze aus der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Er gilt als Inbegriff des rustikalen und romantischen Bauerngartens und ist nur gelegentlich verwildert zu finden. Die fiederteiligen, grob gezähnten Blätter entspringen den röhrenförmigen, fein gerippten Stängeln, die eine »mannshohe« Wuchshöhe erreichen können. Diese stattliche Größe

erreicht er nur an einem sonnigen bis halbschattigen Platz mit feuchtem und tiefgründigem Boden. Die kleinen gelben Blüten wachsen ab dem zweiten Jahr in den Sommer- und Spätsommermonaten an dichten, zwölf- bis zwanzigstrahligen Dolden mit zahlreichen zurückgeschlagenen Hüll- und Hüllchenblättern. Daraus entwickeln sich winzige gerippte fünf bis sieben Millimeter lange Spaltfrüchte. Die Wurzeln sind lang und fingerdick, der Wurzelstock insgesamt ist stark verzweigt.

Die gesamte Pflanze riecht stark aromatisch und erinnert an die bekannte »Maggi-Würze«, der Geschmack ist anfangs süßlich, später scharf und leicht bitter.

Inhaltsstoffe

Kraut: 0,8 bis 1,7 % ätherisches Öl, das bis zu 48 % aus Terpinylacetat, Phellandren und Phthaliden besteht; Curmarin, Furanocumarine, Hydroxycumarine, Flavonoide (Rutin), Vitamin C

Frucht: 0,8 bis 1,1 % ätherisches Öl (Phellandren, Phthalide), Furanocumarine

Wurzel: 0,4 bis 1,7 % ätherisches Öl (bis zu 70 % Phthalide, Citronellal, Limonen, Pinen), Cumarin und Curmarinderivate, Furanocumarine, Ployine, Sterole (Beta-Sitosterin). Die Phthalide sind der geruchsbestimmende Teil (TEUSCHER 2003).

Heilwirkung und -anwendung

Die Kommission E bewertete Zubereitungen der Liebstöckelwurzel positiv zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und zur Vorbeugung von Nierengriß. Die diuretische, aber auch eine antimikrobielle Wirkung der Wurzel geht auf die Wirkstoffe im ätherischen Öl zurück (TEUSCHER 2003). Die Pflanze zeigt eine gute Wirkung bei Blasen- und Nierenleiden, und die reinigende Wirkung macht auch die Verwendung bei rheumatischen Beschwerden sinnvoll. Auch die Haut profitiert von diesem Wirkspektrum, deshalb kann Liebstöckel bei Hautunreinheiten und Akne verwendet werden.



Der stark verzweigte Wurzelstock ist Ausgangsmaterial für die medizinische Anwendung vor allem für die Harnorgane.

Liebstöckel wirkt nicht nur im Verdauungstrakt krampflösend auf die glatte Muskulatur, sondern insgesamt durchblutungsfördernd und wärmend. Der leicht scharfe, aromatische und bittere Geschmack löst reflektorisch eine erhöhte Sekretion der Verdauungsdrüsen in Mund, Magen und Leber sowie eine gesteigerte Darmmotorik aus. Deshalb können Wurzelzubereitungen auch bei Aufstoßen, Sodbrennen und Völlegefühl eingenommen werden.

Das Wirkspektrum der ätherischen Öle erreicht über die Schleimhäute des Verdauungstrakts auch die Schleimhäute der Atemwege. Die Volksmedizin nutzt seit Jahrhunderten die durchblutungsfördernde und antimikrobielle Wirkung, durch die das Abhusten erleichtert wird und eine Verschleimung der Brust und allgemein Atemwegserkrankungen gelindert werden. Die durchblutungsfördernde Wirkung lässt auch die traditionelle Anwendung zur Menstruationsförderung plausibel erscheinen.

Experimentell wurde eine östrogene Wirkung beobachtet (TEUSCHER 2003). Es handelt sich dabei um pflanzliche Hormone (Beta-Sitosterine), mit denen man bei Frauen die typischen Wechseljahresbeschwerden lindern kann. Bei Männern blockieren sie den Östrogen-Wachstumsreiz auf die Prostata. Auch gutartige Prostatavergrößerungen können zu Erektionsstörungen oder gar Impotenz führen. Zusätzlich sind die geruchsbestimmenden Wirkstoffe (Sedanolide) möglicherweise an der vielfach in den alten Texten beschriebenen aphrodisierenden Wirkung beteiligt.

Die homöopathische Verwendung erfolgt zumeist im Rahmen der anthroposophischen Therapierichtung. Für *Levisticum officinale* wird eine Essenz aus dem im Herbst

geernteten Wurzelstock aufbereitet. Zur Indikation zählen Mangelernährung durch Verdauungsschwäche mit nervöser Überempfindlichkeit; Entzündungen im Nerven-Sinnes-Bereich, beispielsweise ist es Begleitbehandlung bei Mittelohrentzündung und den Folgezuständen.

Kulinarik

In der Küche werden vor allem die jungen Blätter verwendet. Sie würzen frisch oder getrocknet Fleisch- und Fischgerichte, Fleischfüllungen, Rouladen, Suppen, Saucen, Hammelbraten, Hackfleisch, deftige Eintöpfe und Rohkostsalate. Für den Wintervorrat können die Blätter klein gehackt und mit anderen geschmacksgebenden Gemüsen wie klein gehacktem Sellerie, Karottenstücken, Lauch und Petersilie als Würzkonzentrat in Meersalz eingelegt werden. Es eignet sich hervorragend zum Würzen von Suppen, Gemüse- und Fleischgerichten.

Die Samen würzen Käse- und Butterbrote, und im Brotteig, in herzhaften Kuchen, Salaten, zerdrückt zu Reis oder Kartoffelbrei und in Likören dienen sie als Stärkungsmittel. Die Blattstiele können gedünstet als Gemüse gegessen werden und passen gut zu herzhaften Wintereintöpfen. Liebstöckel ist intensiv im Geschmack, daher empfiehlt sich eine sparsame Verwendung. Die noch kräftigere aromatische Wurzel kann auch klein geschnitten zu Suppen oder herzhaften Eintöpfen gegeben werden.

Die getrockneten Blätter haben zwar etwas Aromaverlust, lassen sich jedoch wie die getrockneten Wurzeln und Samen in trockenen und dunklen Behältnissen bis zur nächsten Ernte gut aufbewahren.



Die fiederteiligen, grob gezähnten Blätter entspringen den gerippten Stängeln. Sie dienen vor allem als Suppenwürze.

Heilrezepte

Da die Liebstöckelwurzel eine offizinelle Heilpflanze ist, gibt es sie geschnitten in der Apotheke zu kaufen. Alternativ kann die dreijährige Wurzel auch im Frühjahr oder Herbst gegraben, gesäubert, zerkleinert und bei etwa 35 Grad getrocknet werden.

Teeaufguss zur Durchspülung der Harnwege, bei Rheuma, Hauterkrankungen, hormonellen Erkrankungen, Verdauungsbeschwerden und Erkrankungen der Atemwege: 2 bis 4 g fein geschnittene Liebstöckelwurzel (Levistici Radix) mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und abdecken. Nach 10 bis 15 Minuten abseihen. 2 bis 3 Tassen decken den Tagesbedarf.

Liebstöckelwein bei Verdauungsstörungen: 50 g fein geschnittene Liebstöckelwurzel mit 1 l Weißwein ansetzen. Unter gelegentlichem Schütteln 10 Tage stehen lassen, danach abfiltrieren. Vor den Mahlzeiten 1 Likörglas davon trinken.

Handelspräparate

Liebstöckelwurzel, Levisticum Radix (Apotheke)

Liebstöckelkraut-Tee, Liebstöckelwurzel-Tee (Drogerie zum Chrüterhüsli, Basel)

Canephron N Dragees/Tropfen (Bionorica)

Nephroselect® M (Dreluso)

Homöopathie und anthroposophische Medizin

Urtinktur: Levisticum Off. (DHU)

Levisticum Rh D 3 Dil.; Levisticum, ethanol. Decoctum; Levisticum H 10 % Öl (Weleda)

Levisticum e radice Globuli; Levisticum e radice W 5 % Öl; Levisticum Ohrentropfen (Wala)

Hinweise

Gegenanzeigen für die Anwendung als Heilmittel sind akute entzündliche Nierenerkrankungen oder Ödeme infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion. Die Furanocumarine können bei intensiver Sonneneinstrahlung einen photosensibilisierenden Effekt auslösen wie beispielsweise Hautrötungen. Wegen der durchblutungsfördernden Wirkung sollte keine therapeutische Anwendung in der Schwangerschaft erfolgen.



Linsen

Lens esculenta, *Lens culinaris*

»Die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen.«

Jacob und Wilhelm Grimm, »Aschenputtel«

Mythologie, Wissenswertes

Wer kennt nicht den Klassiker unter den Grimm'schen Märchen? Der König lud zum dreitägigen Fest alle schönen Jungfrauen des Landes, damit sich sein Sohn eine Braut aussuchen könne. Doch die Stiefmutter fürchtete die Schönheit des Aschenputtels und gab ihr eine Schüssel voll Linsen zu lesen, statt sie mit zum Ball zu nehmen. Das Mädchen aber bat die zahmen Täubchen, ihr zu helfen und rief: »Ihr zahmen Täubchen, ihr Turteltäubchen, all ihr Vöglein unter dem Himmel, kommt und helft mir lesen, die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen.« Mithilfe einiger guter Geister kam sie schließlich doch zum Fest. Der Königssohn verliebte sich in das Mädchen ... und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute glücklich zusammen.

Im Alten Testament verkauft Esau sein Erstgeburtsrecht an seinen Bruder Jakob für ein Linsengericht (1. Moses 25, 29). In der Symbolik steht seitdem das Linsengericht für eine verlockende, aber minderwertige Gabe im Tausch für ein viel höherwertiges Gut. Der deutsche Komponist und Sänger Gustav Albert Lortzing hat dieses Ereignis im Singspiel »Der Waffenschmied« aufgegriffen: »Die Dummheit bietet selten Zinsen, sonst leistete ja Esau nicht für einen Teller dicker Linsen auf seine Erstgeburt Verzicht.«

Die Linse ist vermutlich eine der ältesten Nahrungspflanzen der Menschheit. Früchte der Wildarten (*Lens orientalis* und *Lens nigricans*) sind schon aus der Alt- und Mittelsteinzeit nachweisbar. Vermutlich begannen der Anbau und die Entwicklung der Kulturform um 7000 v. Chr. im östlichen Mittelmeergebiet. Aus Griechenland liegen Linsenfunde aus dem Frühneolithikum (6200 bis 5300 v. Chr.) vor, aus dem Gebiet des früheren Jugoslawien und aus Bulgarien aus der Zeit 5300 bis 4000 v. Chr. Heute werden in Deutschland meist in Mischkultur mit Getreide nur noch kleinste Mengen in

Niederbayern und der Schwäbischen Alb angebaut.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Erve, Linsenerve

Das deutsche Wort Linse leitet sich vom lateinischen Wort *lens* ab, das die Hülsenfrucht bezeichnet. Der Ursprung des lateinischen Wortes ist unbekannt.

Aus alten Kräuterbüchern

Der griechische Pharmakologe Pedanios Dioskurides trug im ersten nachchristlichen Jahrhundert auch seine Beobachtungen über die Linse (*Evum lens*) zusammen: Sie sei schwer verdaulich, hemme aber den Durchfall. Dem Magen, den Nerven, der Lunge und dem Kopf sei sie nicht bekömmlich. Als Umschlag verordnete er Linsenbrei bei Podagraschmerzen (Gicht) und mit Honig vermischten Linsenbrei zur Reinigung von Geschwüren und um Fistelöffnungen zu verkleben. Verschiedene Zusätze fügte er dem Linsenbrei noch zur Anwendung bei fressenden Geschwüren, Augen- und Aftergeschwülsten, Rosazea und Frostbeulen bei.

Etwas kurios mag heute die Verwendung roher Linsen im frühen Mittelalter klingen. Das »Lorscher Arzneibuch« berichtete, dass der Verzehr von hundert rohen Linsen zur dieser Zeit als probates Mittel gegen bösartige Magengeschwüre galt.

Adam Lonitzer hielt die Linsen für ein »grob Geblüt«, das den Magen aufblähe und böse Träume mache. Wenn man jedoch die erste Brühe des Linsenwassers abgieße und mit frischem Wasser auffülle, dann sei der zweite Ansatz ein Heilmittel, das den Bauch reinigt. Wie alle Leguminosen dienen auch die Linsen als Breiauflage bei Geschwulsten, denn sie »zertheilen die Knollen am Hals / Brüsten und anderswo«, so der Naturforscher und Botaniker (LONICERUS 1679).



In Deutschland werden die zierlichen Linsenpflanzen nur noch in kleinsten Mengen angebaut.

Die Farbe der Samen reicht sortenabhängig von Gelbgrün über Hellrosa bis Rotbraun.

Pflanzenkunde

Die zierliche Linsenpflanze ist wie die Erbsen der Familie der Schmetterlingsblütler (Fabaceae) zugeordnet. Die einjährige Pflanze hat stark verzweigte Stängel und wird etwa 40 Zentimeter hoch. Die gefiederten Blättchen stehen meist in sieben Blätterpaaren und enden an einer Wickelranke. Die unscheinbaren, weißen Blüten haben die typische Schmetterlingsform. Blütezeit ist von Juni bis Juli. Sie entwickeln im Spätsommer kurze Hülsen, die zwei flache und runde Samen enthalten. Die Farbe variiert je nach Sorte von gelbgrün, hellrosa bis rotbraun. Die Pflanze ist wärmeliebend und wird daher meist in den warm-gemäßigten Regionen angebaut, jedoch zählen auch die Schwäbische Alb und Hanglagen des Schwarzwalds zu den traditionellen Anbaugebieten. Heute werden sie bei uns kaum noch gezogen.

Ungeschälte Linsen schmecken intensiv und haben ein kräftiges Aroma, da die Geschmackstoffe vor allem in der Schale sitzen, dagegen haben geschälte Linsen nur einen dezenten Linsengeschmack. Je kleiner die Linsen, desto höher der Schalenanteil und desto kräftiger ist das typische Aroma.

Inhaltsstoffe

Samen trocken: 11 g Wasser, 40 g Kohlenhydrate (Saccharose, Fructose), 23 g Eiweiß, 17 g Ballaststoffe, 2,7 g Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Mangan, Zink, Kupfer, Nickel, Fluorid, Selen), 1,5 g Fett, Purine, Provitamin A, Carotinoide, Vitamine der B-Gruppe, C, E und K

Heilwirkung und -anwendung

Hülsenfrüchte wie Erbsen und Linsen zählen zu den Gemüsen mit dem höchsten Anteil an Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten. Das bedeutet ein angenehmes Sättigungsgefühl, eine gleichmäßige Blutzuckerversorgung der Zellen und eine erhöhte Leistungsfähigkeit von Gehirn und Nerven über Stunden. Die Samenschalen sind reich an Rohfaser und schwer verdaulichen Verbindungen, die bei empfindlichen Menschen Blähungen entstehen lassen. Dem allerdings kann durch das Würzen mit Kümmel, Kreuzkümmel, Fenchel oder Bohnenkraut vorgebeugt werden. Insgesamt sind Linsen etwas leichter verdaulich als Erbsen oder Bohnen und stellen bei vegetarischer oder veganer Ernährung eine preiswerte und wertvolle Eiweißquelle dar.

Bemerkenswert ist der überdurchschnittlich hohe Gehalt an Zink und Eisen. Zink gilt als essenzielles Spurenelement, ist Bestandteil von über zweihundert Enzymen und unter anderem als Antioxidans, bei der Zellteilung, der Eliminierung von Schwermetallen, der Beschleunigung von Wundheilungsprozessen, bei der Stabilisierung des Immunsystems, der Tumörprävention und der Bildung verschiedener Hormone der Schilddrüse, Insulin, Wachstumshormonen und Sexualhormonen aktiv. Die Unterversorgung mit Eisen ist der

häufigste Nährstoffmangel weltweit. Obwohl pflanzliche Nahrungsmittel im Vergleich zu Fleisch als weniger gute Quelle gelten, sind Vegetarier meist nicht schlechter versorgt als Fleischesser. Ein latenter Eisenmangel ist jedoch vor allem bei Vorschulkindern, Jugendlichen, Frauen im gebärfähigen Alter, Schwangeren und Stillenden auch in den Industrieländern häufig. Eisenmangelsymptome sind häufige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen, verminderte Leistungsfähigkeit, Infektanfälligkeit, brüchige Haare und Nägel, eingerissene Mundwinkel und die Rückbildung von Schleimhäuten. Linsen können hier Abhilfe schaffen, und die relativ hohen Werte des Spurenelements Kupfer und die Folsäure unterstützen die Bildung der roten Blutkörperchen zusätzlich.

Vor allem wegen des hohen Vitamin-B-Gehalts wurden Linsen schon zu früheren Zeiten allen, »die mit dem Kopf arbeiten«, als Speise empfohlen. Der Vitamin-B-Komplex umfasst acht Vitamine mit unterschiedlichen pharmakologischen Eigenschaften. Auffallend sind die sehr hohen Werte der Linse an Vitamin B3 und B5, deren Mangel zu Ermüdung, Vergesslichkeit, Kopfschmerzen und einem verminderten Immunsystem führen kann.

Spezielle Eiweiße der Linse, sogenannte Lektine, sind aktuell Gegenstand der Forschung. Die Einnahme von Lektin kann die Schleimhäute stabilisieren und ist vor allem bei arthrotischen Gelenkbeschwerden und als begleitende Tumorbehandlung bei Mundtrockenheit und Entzündungen als Folge von Strahlen- oder Chemotherapie lindernd (BEUTH 2009). Auf dem Markt ist das Kombipräparat Equizym MCA, bestehend aus einem Linsenextrakt, Bromelain der Ananas und Natriumselenit.

Volkshelkundlich ist überliefert, dass eine Auflage mit warmem Linsenbrei bei Hauterkrankungen, Ekzemen, Geschwüren und Geschwülsten und ein kühler Brei bei akuten Gichtanfällen Linderung verschafft. Auch wird vielfach von der verdauungsfördernden Wirkung und Anwendung ungeschälter Linsen bei Verstopfung berichtet, wohingegen das Püree aus geschälten Linsen stopfen soll.

Kulinarik

Linsen sind nicht zum Rohverzehr geeignet. Sie galten lange Zeit als »Arme-Leute-Essen« und erleben derzeit nicht nur in der modernen Vollwertküche, sondern auch bei Sterne-Köchen und Gourmets eine Renaissance. Linsen werden oft mit Würsten, geräuchertem Speck oder Tofu, Suppengemüse und etwas Essig zu einem Eintopf gekocht. Gegart lassen sie sich zu Salaten verarbeiten oder bilden als Püree eine Gemüsemahlzeit bzw. die Grundlage für pflanzliche Aufstriche.

Da Linsen kleiner sind als andere Hülsenfrüchte, brauchen sie auch weniger Einweich- und Kochzeit. Sehr kalkhaltiges Wasser lässt Linsen deutlich schlechter garen als weiches Wasser. Gewürze wie Salz oder Essig sollten erst zugegeben werden, wenn die Linsen weich sind. Trockenlinsen können kühl, dunkel und verschlossen gelagert bis zu einem Jahr aufbewahrt werden.

Heilrezept

Linsenauflage: Etwa 200 g eingeweichte Linsen in wenig Wasser weich kochen, bis eine breiige Konsistenz entsteht. Bei Hauterkrankungen, Ekzemen und Geschwüren den gut warmen, aber nicht zu heißen Brei fingerdick auf ein Baumwolltuch ausbreiten und auf die schmerzende Hautstelle auflegen. Mit einem weiteren Tuch abdecken und so lange darauf lassen, bis er abgekühlt ist. Bei einem akuten Gichtanfall den im Kühlschrank abgekühlten Brei fingerdick auf die schmerzende Hautstelle auftragen.

Handelspräparat

Equizym MCA (Kyberg Pharma) zur begleitenden Behandlung bei Strahlen- und Chemotherapie, insbesondere bei Brustkrebs, Standarddosierung: zwei bis drei Tabletten täglich.

Hinweise

An Hyperurikämie (Gicht) erkrankte Patienten sollten wegen des hohen Gehalts an Purinen nur kleine Mengen Linsen verzehren. Des Weiteren sollte man wegen der blähenden Eigenschaften bei schweren Erkrankungen des Verdauungssystems bis zur Ausheilung Linsen meiden.



Lorbeer

Laurus nobilis

»Vor die Lorbeeren setzten die Götter den Schweiß.«
Volksweisheit

Mythologie, Wissenswertes

Lange vor unserer Zeitrechnung weihten die Menschen einige Pflanzen den Göttern, weil sie besonders nützlich oder von auffallender Schönheit waren. Lorbeer war den Göttern Apoll und Äskulap geweiht, den beiden Schutzpatronen der Heilkunst. Als Apoll, der Gott des Lichts, der Heilung und der Künste der keuschen Nymphe Daphne nachstellte, flehte sie um Verwandlung in einen Baum. Die Götter erhörten ihre Bitte – und so spross der erste Lorbeerbaum. Im Griechischen heißt Lorbeer heute noch *dáfne*. Der Sonnengott flocht sich ihr zu Ehren aus ihrem Laub einen Kranz, den er sich auf den Kopf setzte.

Bei den Griechen galt das Lorbeerlaub als reinigend, sowohl im körperlichen als auch im moralischen Sinn. Die siegreichen Athleten in Olympia wurden mit Lorbeer bekränzt und später auch die heimgekehrten Krieger, um sie symbolisch vom Töten zu reinigen. Daraus wurde schließlich eine besondere Auszeichnung, die bald auch an andere verdiente Männer und insbesondere an Poeten vergeben wurde. Bis heute gilt der Lorbeerkranz als Symbol des Ruhmes und des Sieges und ist bis dato auf vielen Orden zu sehen.

Auch im Christentum ist der Lorbeer eine symbolträchtige Pflanze. Maria wurde als »himmlischer Lorbeer« gepriesen. Die immergrünen Blätter waren ein Symbol der Ewigkeit und Unsterblichkeit und Tote wurden zur Symbolisierung des ewigen Lebens auf Lorbeerblättern gebettet.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Edler Lorbeer, Esslorbeer, Gewürzlorbeer, Kranzbaum, Kranzkraut,

Lorbeerbaum, Lorbeerstrauch, Siegerbaum, Suppenblatt, Wurstlorbeer

Lorbeer leitet sich vom lateinischen Namen des Baumes, *laurus*, ab. Die Herkunft von *laurus* ist nicht bekannt, doch ist das Wort nicht mit lateinisch *laus*, »Lob«, verwandt. Auch der akademische Grad *Baccalauréat* (französisch) sowie der *Bachelor* (englisch) sind vom lateinischen *bacca lauri* abgeleitet. Als *Bacca lauri* wurde die Lorbeere bezeichnet; der Zusatz *nobilis* im botanischen Namen bedeutet »vornehm«, »adelig«.

Aus alten Kräuterbüchern

Die alten Griechen sind voll des Lobes über die Heilwirkung ihres heimischen Gewächses. Galen schrieb, dass die Beeren und Blätter warm und trocken sind. Hauptindikation waren bis ins Mittelalter gynäkologische Beschwerden. Die Hippokratiker gaben die Lorbeerblätter innerlich mit Wein als adstringierendes Mittel bei Vorfällen der Gebärmutter und ein Dekokt der Wurzel und Beeren zum Beschleunigen der Geburt. Die Frauen des Mittelalters verwendeten Lorbeeren (möglicherweise auch Lorbeerblätter) gemahlen zusammen mit Essig als »Reinigungsmittel« nach der Geburt (KRUSE 1999).



Der immergrüne Lorbeerstrauch ist dicht belaubt und wird bei uns wegen fehlender Frosthärte meist in Kübeln oder Töpfen gezogen. Seine sattgrünen Blätter enthalten Drüsen mit dem typischen ätherischen Öl.

Dioskurides dokumentierte die heilsame Wirkung des Lorbeers ebenfalls: Er empfahl

sämtliche Teile der Pflanze, die er für »erwärmend« hielt. Seine medizinischen Anwendungen bezogen sich beispielsweise auf Schwindsucht und Atemwegsbeschwerden.

Das »Lorscher Arzneibuch« aus dem 8. Jahrhundert hat uns ein einfaches Rezept gegen Juckreiz am Körper überliefert: »Verrühre frische Lorbeerblätter mit Salz und altem Wein und reib damit den Körper tüchtig ab, aber wische ihn danach nicht ab.«

Paracelsus zählte den Lorbeer zu den Sonnenpflanzen und verwendete die Pflanze in Kombination mit anderen harntreibenden Kräutern zur Behandlung von Steinleiden.

Der »Kräutervater« Tabernaemontanus beschrieb den Lorbeerbaum gleich auf mehr als vier Seiten. Vermutlich mochte er den aromatischen Strauch, denn er schrieb: »Der ganze Baum ist schön anzusehen / und reucht wol / die Blätter bleiben stätigs grün.« Die medizinischen Indikationen waren eine Reihe von gynäkologischen Beschwerden und »wider das Grimmen gestoßene Lorbeeren in einem Säcklein in Wein gehencket«. Er zitierte auch den niederländischen kaiserlichen Leibarzt Dodonaeus, der den Lorbeer zwar nicht zur Anwendung bei Atemwegserkrankungen, jedoch für Magenbeschwerden, zur Verdauungsförderung und zur Appetitsteigerung empfahl (1731).

Pflanzenkunde

Der Lorbeerbaum kann bis zu 15 Meter Höhe erreichen, gehört zur Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae) und kann über hundert Jahre alt werden. Der immergrüne zweihäusige Strauch oder Baum ist dicht belaubt und meist kegelförmig im Wuchs. Die oft glänzenden, ledrigen, dunkelgrünen Blätter sind in ihrer Form schmal-elliptisch, nach beiden Seiten zugespitzt und am Rand schwach gewellt. Blütezeit der weißlich-gelben Blüten ist von März bis April. Aus den Blüten entwickeln sich die glänzend schwarzen Steinfrüchte.

Die Heimat des Strauches ist vermutlich Kleinasien; er wird aber schon seit der Antike im ganzen Mittelmeergebiet kultiviert. Wegen fehlender Frosthärte kann der Lorbeerbaum weiter nördlich nur als Kübelpflanze angebaut werden. Er wächst an vollsonnigen, windgeschützten Plätzen, gedeiht aber auch im Schatten und bevorzugt einen gut durchlässigen und humusreichen Boden. Die Erntezeit der bis zu acht Zentimeter langen Blätter ist ganzjährig.

Der Geruch der frischen Blätter ist nach dem Zerreiben süßlich, balsamisch, leicht pikant; der Geschmack der frischen Blätter aromatisch, leicht bitter, der getrockneten Blätter herb-würzig.

Inhaltsstoffe

Blätter: Ätherische Öle mit erheblicher jahreszeitlicher Schwankung von 0,4 % im Frühjahr bis 10 % im Herbst (Cineol, Geraniol, Eugenol, Pinen, Citral), Flavonoide (Rutin), Gerbstoffe, Lignanglykoside und Phenylacrylsäuren (Zimtsäure)

Früchte: Fettes Öl (Glyceride der Laurin- und Ölsäure), ätherisches Öl (Cineol, Linalool), Monoterpene, Sesquiterpene

Heilwirkung und -anwendung

Das aromatische Gewürz wirkt wärmend auf den Körper und wird in der Heilkunde sowohl innerlich als auch äußerlich verwendet. Der Geschmack der Lorbeerblätter fördert die Sekretion der Verdauungsdrüsen und wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Bei Störungen des oberen Verdauungstrakts beruhigt Lorbeer den Magen und hilft bei Völlegefühl, Übelkeit und Blähungen. Experimentell wurden ein Schutz vor Magengeschwüren und eine Senkung des Blutglukosespiegels bei Diabetes mellitus nachgewiesen (TEUSCHER 2003). In der Volksmedizin der Heimatländer der Pflanze werden Aufgüsse aus Lorbeerblättern auch als Mittel gegen Blähungen, als Hustenlöser, zur Förderung der Harnsekretion, als krampflösendes, menstruationsförderndes und schweißtreibendes Mittel eingesetzt.

Der Lorbeerölauszug wird äußerlich verwendet und im schmerzenden Bereich mit einem getränkten Tuch aufgetragen und leicht einmassiert. Seine durchblutungsfördernden, moderat antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften kommen bei der Behandlung von Stauchungen und bei rheumatischen Beschwerden, arthritischen Schmerzen und als Furunkelsalbe zur Geltung. Dieses Wirkungsspektrum macht auch das Auflegen der angequetschten frischen, grünen Blätter bei Insektenstichen sinnvoll. Alternativ kann auch Lorbeerbutter – ein grünes, salbenartiges Gemisch aus fetten und ätherischen Ölen, das durch das Auspressen von Lorbeerfrüchten gewonnen wird – verwendet werden.

Bei Kopfschmerzen kommt die entspannende Wirkung der Öleinreibung zum Tragen. Um Gliederschmerzen zu lindern, kann die belebende Wirkung auch mithilfe einer Handvoll Blätter als Badezusatz genutzt werden.

Seit etwa 2500 Jahren werden in Nordsyrien in Aleppo Lorbeerseifen gekocht. Diese rein pflanzlichen Produkte sind frei von chemischen und tierischen Zusätzen und werden neben der Körperpflege für Haut und Haare auch zur Behandlung von Kopfschuppen, empfindlicher Haut, Neurodermitis und Allergien verwendet, wobei hier die Verträglichkeit im Einzelfall geprüft werden muss. Der pH-Wert liegt zwischen 8 und 9 und regt den Körper an, Gifte und Säuren über die Haut auszuscheiden. Der hohe Anteil an Ölen (Olivenöl und Lorbeeröl) macht ein Nachcremen meist überflüssig.

Kulinarik

Lorbeerblätter verleihen dem Essen nicht nur eine ruhmreiche Note, sondern überzeugen durch ihren leicht bitteren, herb-würzigen Geschmack. Zu Kartoffeln, Suppen, Eintöpfen, Schweinefleisch, Kräuternessig und Würsten ist Lorbeer ein beliebtes Gewürz. Und was wäre der Sauerbraten ohne Lorbeer, Wacholder und andere

aromatische Gewürze? Meist genügt schon ein Blatt zum Aromatisieren von Saucen, Brühen oder Schmorgerichten, das im Gegensatz zu vielen anderen Blattgewürzen ohne Weiteres eine Zeitlang mitkochen kann.

Unverzichtbar ist Lorbeer bei eingelegtem Sauerkraut, Gurken, Roter Bete und Fischen oder bei manchen Marinaden und Beizen, bei denen er durch seine typische Würze geschmacksgebend ist. Traditionell gehört Lorbeer zum Bouquet garni, einem Suppengrün in Form eines Gewürz- oder Kräutersträußchens, das neben Lorbeer meist auch Petersilie und Thymian enthält.

Heilrezepte

Auszug der Lorbeerblätter zur Verdauungsförderung, bei Übelkeit und Blähungen:

1 Lorbeerblatt (frisch oder getrocknet, Lauri Folia) mit ¼ l Milch langsam zum Kochen bringen, die Herdplatte abschalten und etwa 20 Minuten nachziehen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Auf zwei Portionen verteilt trinken.

Lorbeerölauszug zur äußerlichen Anwendung bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Furunkeln und Insektenstichen: 1 Teil grob zerkleinerte Blätter mit 5 Teilen Weizenkeim- oder Olivenöl ansetzen. Mindestens 1 Woche, besser 2 Wochen stehen lassen. Danach abseihen und in Braunglasflaschen abfüllen. Alternativ verdünntes Lorbeeröl (zum Beispiel von Primavera) verwenden: dazu etwa 5 Tropfen mit 50 ml Basisöl mischen.

Handelsprodukte

Lorbeerblätter, Lauri Folia (Apotheke, Reformhaus, Gewürzladen)

Lorbeeröl bio 30 %, (Primavera)

Aleppo Lorbeerseife (Reformhaus, Naturkostladen)

Hinweise

Chemische Verbindungen im Lorbeeröl und der Lorbeerbutter können im Einzelfall allergische Reaktionen auslösen. Es besteht vor allem eine Kreuzreaktion mit vielen Korbblütlern wie Alant und Mutterkraut. Menschen, die auf Korbblütler allergisch reagieren, sollten auch den Kontakt mit Lorbeerblättern und daraus hergestellten Speisen meiden. Das isolierte ätherische Öl aus Lorbeer darf nicht innerlich angewendet und äußerlich nur stark verdünnt aufgetragen werden.



Löwenzahn

Taraxacum officinale

»Löwenzahn ist schon seit jeher als höchst kriegerisch verschrien, denn er läßt bei gutem Winde Fallschirmtruppen feindwärts ziehn. Und ich sitz auf der Veranda und verzehre meine Suppe und entdecke in derselben zwei Versprengte dieser Truppe.«
Heinz Erhardt

Mythologie, Wissenswertes

Wer kennt nicht die Pustebume, die kleine und große Kinder immer wieder verzaubert? Der haarige Fruchtstand dient zu allerlei Orakelzauber. So viele Früchte man auf einmal wegblasen kann, so viele Jahre lebt man noch. Oder: So viele Früchte noch am Blütenboden haften bleiben, so viele Kinder bekommt man, oder man wartet noch so viele Jahre auf den Geliebten. Zeigen sich dunkle Flecken auf dem Blütenboden, kommt man ins Fegefeuer, ist er weiß, kommt man in den Himmel.

Der ungewöhnliche Reichtum an wichtigen Heilstoffen macht den Löwenzahn zu einem bedeutenden Heilkraut, das wegen seines Massenauftretens mit der abfälligen Bezeichnung »Unkraut« viel zu wenig gewürdigt wird. Er stellt auch eine optische Bereicherung für Wiesen, Brachland, Dämme, Feld- und Wegränder dar, wo er sich gern ansiedelt. Selbst vor Mauerritzen und Steinfugen macht er nicht halt. Die mehrjährige Pflanze beschert einigen engagierten Hobbygärtnern, die ihn auszurotten versuchten, im darauffolgenden Frühjahr ein unliebsames Aha-Erlebnis.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Augenzurz, Bettseicher, Bienenblume, Bitterblume, Butterblume, Kuhlblume, Krebsblume, Löwenkraut, Milchblume, Milkschenk, Mönchsblatten, Mönchskopf, Pfaffendistel, Pfaffenröhrlein, Pustebume, Röhrkraut, Saublume

Der botanische Name *Taraxacum* findet sich bereits in der lateinischen Übersetzung des »Canon medicinae«, den im 11. Jahrhundert der arabische Arzt Avicenna verfasste.

Die Bedeutung des wissenschaftlichen Namens ist bis heute ungeklärt. Ein Deutungsversuch leitet den Namen vom arabischen *tarak*, »lassen«, und *sahha*, »pissen« ab, was die harntreibende Wirkung des Löwenzahns beschreiben würde. Ein anderer wäre die Herleitung des Namens von griechisch *taraxis*, »Augenkrankheit« (MADAUS 1938). Der Artnamen *officinale* deutet darauf hin, dass es sich um eine »offiziell« in Apotheken erhältliche Droge handelt.



Mit seinem Reichtum an Heilstoffen ist der Löwenzahn ein wichtiges Heilkraut.

Die gelbe Farbe der Blüte ist in der Signaturenlehre ein Hinweis zur Behandlung von Lebererkrankungen.

Im Volksmund hat die »Pusteblume« noch bis zu fünfhundert weitere Namen. Pfaffenröhrlein und Mönchskopf sind eine Anspielung auf den kahlen Blütenboden, der nach dem Abblasen des Fruchtstandes sichtbar wird und an die Tonsur der Mönche erinnert; Bettseicher oder Bettpisser sind regional bayerische Bezeichnungen, die der Löwenzahn wegen der harntreibenden Eigenschaften erhalten hat.

Aus alten Kräuterbüchern

Im Altertum scheint das Wirkungsspektrum des Korbblütlers im europäischen Raum weitgehend unbekannt gewesen zu sein; weder Plinius noch die Äbtissin Hildegard von Bingen beschrieben ihn. Trotzdem werden unsere Vorfahren die Heilkräfte des Löwenzahns gekannt haben, erschlossen sich ihnen doch die Heilkräfte der Natur durch eine innige Beziehung, die vor allem auf Intuition und Beobachtung beruhte, und von der

wir zumindest einen Teil vor langer Zeit verloren haben. Hieronymus Bock lieferte im 16. Jahrhundert die erste brauchbare Beschreibung. Und sein Zeitgenosse Lonicerus empfahl das »Paffenrörlein« bei Husten, fiebrigen Erkrankungen und vor allem die Wurzelzubereitung (vorzugsweise an Bartholomäi, dem 24. August, gegraben) bei Augenerkrankungen (1679).

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts bemerkte der Schweizer Pfarrer Künzle in seinem Kräuterheilbuch (1945): »Der Löwenzahn ist selbst dem Städter wohlbekannt« und lobte die blutreinigende Wirkung und die heilenden Kräfte auf Haut und Augen.

Vor etwa dreißig Jahren empfahl Maria Treben (1980) Löwenzahn bei chronischer Leberentzündung, Diabetes, Rheuma, Gicht, Milzleiden, Drüsenschwellungen, Jucken und Ausschlägen. Dafür sollte es ausreichen, drei Wochen lang täglich fünf bis sechs frische Blütenstängel zu essen.

Pflanzenkunde

Löwenzahn stammt aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist in Nord-Eurasien heimisch; in Frankreich und Deutschland wird er auch angebaut. Die tief dringenden Pfahlwurzeln öffnen Kanäle in tiefere Bodenschichten und saugen ausgewaschene Nährstoffe und Spurenelemente aus den Tiefen nach oben.

Die bodenständigen Blätter gehen aus der Pfahlwurzel hervor und bilden eine Rosette. Je nach Standort sind die Blätter tief gezähnt, scharf und spitz eingeschnitten bis fast glattrandig. Die hohlen, blattlosen Stängel enthalten einen weißen Milchsafte (eine Emulsion aus Eiweiß, Harz, dem wachsartigen Stoff Taraxerin und dem Bitterstoff Taraxin) und erreichen eine Wuchshöhe von fünf bis 30 Zentimeter. Ab April zeigen sich die goldgelben Blütenköpfe. Wenn es jedoch länger als zwölf Stunden am Tag hell ist, hören sie mit dem Blühen auf. Vereinzelt zeigen sich nochmals im Herbst Blüten. Nach der Blüte verwandelt sich der Blütenkopf in weißlich-silberne Samenkugeln. Mit dem Wind werden sie wie kleine Fallschirme in die Weite getragen.

Die fast geruchlose Wurzel schmeckt vor der Blütezeit süßlich-bitter, getrocknet schleimig-süßlich. Nach der Blüte herrscht der bittere Geschmack vor. Die Blüten haben einen feinen süßlichen Geruch und Geschmack; die Blätter schmecken würzig-aromatisch und bitter. Die Pflanze wirkt eher kühlend auf den Körper.

Inhaltsstoffe

Kraut und Wurzel: Etwa 2,5 % Eiweiß; Mineralien und Spurenelemente (Kalium, Kalzium, Mangan, Natrium, Kieselsäure, Schwefel, Zink, Kupfer, Eisen), die Vitamine A, B1, B2 und D, im Frühjahr ein reicher Vitamin-C-Gehalt in den Blättern. Kohlenhydrate (Zucker und vor allem das prebiotisch wirkende und ballaststoffreiche Inulin in der Wurzel), Carotinoide, Bitterstoffe, Triterpene (Taraxasterol), Sterole (Sitosterol), Flavonoide in Blättern und Blüten,

Phenolcarbonsäuren, Cumarine

Die Inhaltsstoffe in den Pflanzenteilen wechseln mit der Jahreszeit. Damit ist der Löwenzahn ein Musterbeispiel dafür, wie wichtig es ist, einen bestimmten Pflanzenteil in einer bestimmten Jahreszeit zu sammeln, wenn ein Heilstoff die beste Heilwirkung erwarten lässt. Während die Wurzel im Frühjahr nur rund 1 bis 2 % Inulin und einen hohen Bitterstoffgehalt enthält, finden sich im Herbst bis zu 40 % Inulin und ein geringer Bitterstoffgehalt.

Heilwirkung und -anwendung

In der sympathetischen Medizin geben die gelben Blütenköpfe einen deutlichen Hinweis auf die »gelbe« Erkrankung (Gelbsucht) bzw. die gelbe Farbe des Urins. Da die Bitterstoffe des Löwenzahns tatsächlich Leber, Galle und Nieren in ihrer Funktion unterstützen, hat die Signatur hier durchaus ihre Berechtigung. Wenn man nur die Verbesserung der gesamten Stoffwechsellage und die blutreinigende Wirkung berücksichtigt, ergeben sich viele Indikationen: Störungen der Leber- und Gallentätigkeit, rheumatische Erkrankungen, Gicht, Hauterkrankungen, Übergewicht, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit und die Nutzung als harntreibendes Mittel. Die Kommission E hat in ihrer Monografie jedoch nur Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen als Indikation aufgenommen.

Die Hauptwirkung richtet sich zweifellos auf die Leber und die Gallenblase und darüber hinaus auf den ganzen Stoffwechsel. Indikationen können Gelbsucht, Gallensteinleiden und -entzündungen, Erkrankungen der Leber und Galle mit Verdauungsproblemen, vor allem bei unvollständiger Verdauung fettreicher Nahrung sein. Löwenzahn stärkt den schwachen Magen, ist bei atonischer Dyspepsie und Appetitmangel, Reizung der Magen- und Darmschleimhäute angezeigt und wirkt mild abführend bei Verstopfung.

Das Kraut und die Wurzel helfen bei allen Hauterkrankungen als Tee oder die Wurzel als Tinktur eingenommen bei unreiner Haut, Akne, Ekzemen und Furunkeln. Rheumatische Erkrankungen und die begleitende Behandlung von Krebs sind weitere Bereiche. Zudem fördern Löwenzahnzubereitungen die Urinmenge, sie reinigen und heilen Geschwüre in den Harnwegen. Zur Anregung des Stoffwechsels und zur Blutreinigung wird der Löwenzahn in der Volksmedizin gern als Salat oder Presssaft zu Frühjahrskuren, bei Blutarmut und Übergewicht verwendet.

Wissenschaftler konnten in den letzten Jahrzehnten eine Reihe von Wirkungen für das Pflanzenmaterial oder isolierte Wirkstoffe bestätigen: viren- und entzündungshemmende, schmerzstillende, oxidationshemmende, harntreibende (nachgewiesen für das Blatt, jedoch nicht für die Wurzel), thrombozyten- und krebshemmende Eigenschaften, sowie hilfreich gegen Pankreatitis (Ross 2009).

Für die homöopathische Zubereitung *Taraxacum* wird aus der frischen ganzen Pflanze eine Essenz gegen Rheuma, Leberleiden, Neuralgien des Knies, Blähungen und

gastrische Kopfschmerzen hergestellt.

Kulinarik

Wegen des reichen Vitamingehaltes und der harn- und galletreibenden Wirkung eignen sich die frischen Blätter zu Frühjahrskuren. Junge Blätter isst man als Löwenzahnsalat oder gemischt mit anderen Wildkräutern oder Salaten mit Salz, Essig und Öl mariniert oder kocht sie als Spinat und in Kräutersuppen oder bäckt sie in Krokettten.

Noch bis in die Nachkriegsjahre röstete man neben der Wegwarte (Zichorie) die Löwenzahnwurzel und mahlte sie in Kaffeemühlen als Ersatzkaffee. Dazu werden die Wurzeln im Frühjahr oder Herbst gegraben, gewaschen, klein gewürfelt und im Backofen oder mit der Restwärme des Kachelofens getrocknet. Anschließend die Wurzelstücke in einer Pfanne anrösten und in der Kaffeemühle fein mahlen. Es reicht ein Teelöffel dieses Pulvers für den Aufguss einer Tasse. Nach Belieben mit Milch, Zimt oder Honig abschmecken. Wegen seines Inulingehalts ist dieser »Muckefuck« besonders für Diabetiker geeignet – vorausgesetzt, er wird nicht nachgesüßt.

Es gibt Rezepte für süffige Löwenzahnweine und -biere, für Löwenzahnblütengelee, frittierte Löwenzahnblüten und Löwenzahnsirup, der oft fälschlich als »Löwenzahnblütenhonig« bezeichnet wird und für den man die Blüten mit Wasser, Zucker und Zitrone für längere Zeit einkocht. Die Blütenknospen lassen sich als Kapernersatz in Essig einlegen.

Heilrezepte

Die Blätter im Frühjahr ernten, die Wurzel zweijähriger Pflanzen im Herbst. Bei Appetitlosigkeit den Tee oder andere Zubereitungen eine halbe bis eine Stunde vor den Mahlzeiten einnehmen; um die Gallenproduktion und die Verdauungstätigkeit zu steigern, die Löwenzahnzubereitungen am besten eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten einnehmen.

Aufguss zur Anregung der Leber-, Gallen- und Nierenfunktion, bei Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Hauterkrankungen, Rheuma, Übergewicht: 2 TL getrocknetes und zerkleinertes Kraut und Wurzeln (Taraxaci Herba cum Radix) mit 250 ml siedendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, dann absieben. 2 bis 3 Tassen täglich über einen Zeitraum von 4 bis 6 Wochen.



Der Standort bestimmt die unterschiedliche Ausprägung der Blattformen.

Die »Pustelblume« hat im Volksmund noch hunderte weitere Namen.

Kaltansatz der Blätter: 2 TL getrocknetes und zerkleinertes Kraut mit 250 ml kaltem Wasser ansetzen, kurz aufkochen lassen und 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich über einen Zeitraum von 4 bis 6 Wochen.

Tinktur aus Löwenzahnwurzel zur Anregung der Verdauung, der Leber- und Nierenfunktion, bei Hauterkrankungen und Rheuma: 1 Teil der gut gesäuberten und klein geschnittenen Wurzel mit 5 Teilen 45-prozentigem Alkohol in ein Glas füllen und 2 Wochen unter täglichem Wenden ausziehen lassen, anschließend abfiltrieren. Dreimal täglich 10 bis 15 Tropfen.

Handelspräparate

Löwenzahnblätter, Taraxaci Herba (Apotheke)

Löwenzahnwurzel, Taraxaci Radix (Apotheke)

Presssäfte (Schoenenberger Salus Löwenzahnkraut mit Wurzel, Bombastus-Werke)

Homöopathie

Urtinktur Taraxacum (Ceres, DHU, Staufen Pharma, Weleda)

Taraxacum Globuli (DHU, Wala)

Taraxacum Dilution (Arcana, Weleda)

Taraxacum F Komplex 27 Dil. (Nestmann)

Taraxacum S Synergon Nr. 164 (Kattwiga)

Spagyrische Essenzen (Phylak, Spagyros)

Hinweise

Gegenanzeigen für die therapeutische Anwendung bestehen bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenempyem (Eiteransammlung) und Darmverschluss. Bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Laut ESCOP sind keine Wechselwirkungen mit anderen Mitteln bekannt. Bei bestehender Allergie gegen Korbblütler (Asteraceae) müssen Löwenzahnzubereitungen gemieden werden. Wie bei allen bitterstoffhaltigen Drogen können Magenbeschwerden auftreten. Nach dem Kontakt mit dem Milchsafte wurden gelegentlich allergische Reaktionen mit Juckreiz, Hitzegefühl, Übelkeit und leichtem Durchfall beobachtet.



Mangold

Beta vulgaris var. cicla

»Mangolt ist nützlich und gut den leber unnd milzsüchtigen nimpt hinweg ihre verstopffung.«

Otto Brunfels

Mythologie, Wissenswertes

Als »Spielart der Runkelrübe« bezeichneten die Autoren des »Handbuchs des deutschen Aberglaubens« den Mangold. Tatsächlich gibt es verwandtschaftliche Beziehungen zur Roten Bete und zur Runkelrübe. In unseren Breiten wurde die Pflanze relativ spät in Kultur genommen, weshalb Sagen und Mythen nur vereinzelt überliefert sind. Jedoch sollen die weißen Blätter des Mangolds den bevorstehenden Tod eines Hausgenossen ankündigen (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000).

Mangold war schon um 500 v. Chr. auf griechischen Märkten beliebt. Die ältesten archäobotanischen Nachweise seines wilden Vorfahren (*Beta vulgaris* ssp. *maritima*) stammen aus steinzeitlichen Siedlungen in Dänemark und sind um das fünfte Jahrtausend vor Christus datiert.

Römische Legionäre brachten ihn über die Alpen, und bis ins 19. Jahrhundert war Mangold in Deutschland noch beliebter als Spinat. Dieser war es dann aber, der ihn schließlich fast ganz aus den Gärten verdrängte. In der Schweiz hat er dagegen nie seine Beliebtheit eingebüßt. Wie bei manch anderen Gemüsen stand neben der Verwendung als Nahrungspflanze auch die Heilwirkung im Vordergrund.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen für Schnitt- und Stielmangold: Beißkohl, Krautstiel, Rippenkohl, Römische Bete, Römischer Kohl, Rübstiel, Rungelsen, Stängelmangold, Stielmus, Weißrübe

Der eigenartige Name Mangold ist weder lateinischen noch griechischen Ursprungs.

Er wurde bis ins 16. Jahrhundert häufig auch für die Rote Bete verwendet, was die Zuordnung nicht immer leicht macht. Sprachwissenschaftler sehen eine Verbindung zu dem althochdeutschen Männernamen Managolt, der für »Vielherrscher«, »Stärke«, »Kraft« steht.

Aus alten Kräuterbüchern

In den hippokratischen Schriften wird Galen zitiert, der den Mangold nur für mäßig nährend hielt. Dagegen setzten ihn die Hippokratiker auch therapeutisch ein: Als kühlendes Mittel bei fieberigen Erkrankungen, den Saft mit Honig vermischt bei Schwindsucht und um die Milchbildung bei stillenden Frauen zu fördern. Als äußere Anwendung: die Blätter in Wasser gekocht als Breiumschlag bei Entzündungen und in Wein gekocht bei »schlimmen Geschwüren«. Dioskurides beschrieb die Wirkung der Frucht von *Beta vulgaris* als menstruationshemmend und den Trank hilfreich bei Dysenterie und Magenleiden.

Die frühmittelalterlichen Literaturquellen, wie das »Lorscher Arzneibuch« und das »Capitullare de villis« Karls des Großen, rühmten den Mangold als Gemüse, das im Gegensatz zum Kohl das ganze Jahr hindurch zuträglich für den Menschen sei.

Von dem arabischen Arzt Ibn Butlan ist über die »Blete« Folgendes überliefert: »Der Mangold ist in seiner Natur nach warm und trocken im ersten Grade. Am besten ist derjenige, welcher im Geschmack süß ist. Er ist hilfreich, denn sein Saft putzt Schuppen weg; doch er sollte mit Mäßigung genossen werden, denn er sengt das Blut. Diesem Nachteil kann man mit Essig und Senf begegnen« (Ububchasy 1980).



Je nach Sorte sind die saftigen Blätter des Mangolds gelblich, hellgrün wie Kopfsalat, dunkel wie Spinatgrün oder auch rot- bis purpurviolett gefärbt.



Der Mediziner und Botaniker Otto Brunfels kannte ebenfalls einige Indikationen: äußerlich als Umschlag »pflasterweis« aufgelegter Mangold bei Hauterkrankungen und die in Wasser gekochten Blätter und Wurzeln bei Kopflausbefall (1532).

Pflanzenkunde

Alle Kulturformen der Gänsefußgewächse (neu: Fuchsschwanzgewächse) wie Rübe, Rote Bete oder Mangold stammen von der Wilden Rübe (*Beta vulgaris* ssp. *maritima*) ab. Je nach Sorte sind die saftigen, dem Spinat ähnlichen Mangoldblätter unterschiedlich gefärbt. In den Gärten wird überwiegend der Schnittmangold gezogen, der im Gegensatz zum Rippenmangold zartere Blätter hat.

Die bis 60 Zentimeter großen, kräftigen Blätter mit dem meist welligen Blattrand stehen in einer grundständigen Rosette. Sie sind Speicherorgane als Nährstoffvorrat für die Blüte, die erst im zweiten Jahr treibt. Die unscheinbaren, grünlichen Blüten stehen in rispigen Blütenständen und entwickeln sich zu kleinen, stacheligen Früchten. Solange man die Blütenansätze abzwickt und von außen nach innen erntet, treibt der Mangold immer neue Blätter, was ihn sehr ertragreich macht. Die Aussaat kann von Frühjahrsbeginn bis in den Spätsommer erfolgen. Die erste Ernte kann schon nach zehn bis zwölf Wochen beginnen und ist fast ganzjährig, da er auch unter einer Schneedecke überwintern und geerntet werden kann. An den Boden stellt Mangold geringe Ansprüche, er bevorzugt eher nährhafte und durchlässige Böden an sonnigen Standorten. Der Geschmack von Mangoldblättern ist etwas herb-erdig, er ist würziger und kräftiger

als Spinat.

Inhaltsstoffe

Sprosssteile: Etwa 92 g Wasser, 0,7 g Kohlenhydrate, 2,1 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 2 g Ballaststoffe, 1,7 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Natrium, Eisen, Zink, Kupfer), das Provitamin A, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure, Vitamin C und K, Oxalsäure mit etwa 650 mg pro 100 g Betalaine

Heilwirkung und -anwendung

Seit man Mangold kennt, wird er als Heilpflanze genutzt. Mangold fördert die Regeneration des Leberstoffwechsels, regt die Bildung der Galle- und Verdauungssäfte an und sorgt auch durch den Ballaststoffanteil für einen regelmäßigen Stuhlgang. Damit werden Toxine, wie sie durch den Abbau von Nahrungsmitteln und die Ausscheidung von Pilzen oder Bakterien entstehen, schneller abtransportiert. Er unterstützt die Ausscheidung von wasserlöslichen Stoffwechselendprodukten über die Nieren. Ferner hat Mangold durch den Gehalt an Eisen, Folsäure und Vitamin B6 auf die Blutbildung einen stimulierenden Einfluss. Dies kommt vor allem Frauen mit Eisenmangel aufgrund von starker Menstruation oder während der Zeit vermehrter Blutbildung in der Schwangerschaft zugute. Das reichlich enthaltene Provitamin A wirkt in seiner aktiven Form als Vitamin A besonders auf die Sehfähigkeit bei Nacht- und Dämmerungssehen. Zudem wirkt es regenerierend auf die Funktion der Haut und Schleimhäute, sorgt für ein intaktes Immunsystem und ist neben seinen antioxidativen Eigenschaften notwendig zur Verstoffwechselung von Eiweiß. Die frühere Verwendung der Hippokratiker, den Mangold bei Tuberkulose (Schwindsucht) einzusetzen, dürfte demnach durchaus sinnvoll gewesen sein. Diese Erkrankung geht meist mit einer Anämie (Blutarmut) und einem reduzierten Immunsystem einher.



Der Mangold beginnt »zu schießen«.

Die unscheinbaren, grünlichen Blüten treiben erst im zweiten Jahr.

Die Pflanze enthält mit 414 Mikrogramm pro 100 Gramm außerordentlich viel Vitamin K, das zur Bildung der lebensnotwendigen Gerinnungsfaktoren und der Synthese von Osteocalcin benötigt wird und eine wichtige Rolle beim Knochenaufbau und der Prävention von Osteoporose spielt. Eine vermehrte Vitamin-K-Aufnahme beeinflusst die Wirkung von Gerinnungshemmern wie Marcumar nur geringfügig. Manche Patienten sind wegen veralteter Diätvorschriften noch sehr vorsichtig mit dem Verzehr von Vitamin-K-reichen Lebensmitteln. Es besteht aber nach Aussagen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) kein Grund, auf den Genuss und die gesundheitsfördernden Eigenschaften solcher Nahrungsmittel zu verzichten, zu denen vor allem verschiedene Kohlsorten gehören.

Die rote Farbe der Blattspreiten wird durch Betalaine hervorgerufen, deren Bezeichnung auf dem Gattungsnamen *Beta* beruht.

Kulinarik

Zubereitet wird Blattmangold zumeist wie Spinat, also geputzt, klein geschnitten, gedünstet und dann fein mit Salz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckt. Der würzigkräftige Geschmack macht ihn zu einer schmackhaften Gemüsebeilage zu Fleisch- und Fischgerichten. Wird dieses Gemüse püriert und mit Sahne verfeinert, lässt sich daraus eine Mangold-Cremesuppe herstellen. Fein gehackte Blätter eignen sich als Einlage für

klare Suppen oder man streut die jungen Blättchen auf das Butterbrot. Quiches oder Pasteten lassen sich gut mit Mangold füllen. Anstatt Weißkraut- können auch Mangoldblätter als Mantel für eine Hackfleisch- oder Käsefüllung verwendet werden.

Die Blattstiele und Blattrippen des Rippenmangolds lassen sich ähnlich wie Spargel dünsten. Man spricht deshalb auch manchmal vom »Spargel des kleinen Mannes«. Dazu die Stiele, die von einer dünnen faserigen Haut überzogen sind, etwas schälen. Danach in Stücke schneiden, dünsten und mit Sauce Hollandaise servieren.

Da Mangold schon von Natur aus Nitrat enthält, sollte er beim Biobauern gekauft oder aus Eigenanbau geerntet werden. Ein Spritzer Zitronensaft und Petersilie bringen nicht nur Geschmack, sondern zusätzliches Vitamin C auf den Teller, was die Umwandlung von Nitrat in Nitrit vermindert. Mangold kann nicht lange gelagert werden, die Blätter werden schnell welk. Im feuchten Baumwolltuch kann er einige Tage im Kühlschrank oder im kalten Keller aufbewahrt werden. Der Stielmangold ist etwas robuster und übersteht auch eine ganze Woche.

Heilrezept

Absud zur Förderung der Urinmenge: 30 g geschnittenen Mangold in 1 l Wasser 15 Minuten kochen, abseihen. 3 Tassen täglich.

Hinweise

Schwer Rheuma-, Nieren- und Gichtkranke sollten Mangold wegen des hohen Oxalsäurehalts nicht in großen Mengen verzehren. Es empfiehlt sich generell, milde Sorten zu bevorzugen. Er enthält reichlich Nitrat. Wird das Gemüse zum zweiten Mal erwärmt oder für längere Zeit warm gehalten, unterstützt dies die krebsfördernde Nitrosaminbildung. Besonders Säuglinge und Kleinkinder entwickeln schnell eine Blausucht, die durch Nitrit ausgelöst wird. Deshalb ist Mangold nicht zur Säuglingsernährung geeignet.



Meerrettich

Armoracia rusticana

»Ein Acker mit Kren will seinen Herrn jeden Tag sehn.«

Alte Bauernweisheit

Mythologie, Wissenswertes

Eine Wurzel, die so scharf ist, dass sie bei übermäßigem Verzehr Schmerzen bereitet, hatte natürlich auch im Volksglauben Bedeutung. Der Genuss des Meerrettichs soll an das Leiden Jesu Christi erinnern. In katholischen Gegenden wird der Meerrettich zusammen mit Eiern, Schinken, Salz und Brot am Ostersonntag geweiht. Dieser Meerrettich dient dann als Abwehrzauber und schützt vor Druden, Hexen und wütenden Hunden.

Die weit verbreitete Kulturpflanze stammt aus dem südosteuropäischen Raum und wird in Mitteleuropa vermutlich erst seit dem 12. Jahrhundert angebaut. Es gibt gelegentlich verwilderte Bestände am Rand feuchter Wiesen, an Bachläufen und Flussufern. Der Übergang vom Nahrungsmittel zur Heilpflanze ist beim Meerrettich wie bei vielen Gewürz- und Küchenkräutern fließend. So schrieb bereits Tabernaemontanus: »Dieser Rettich ist ein bestandt Kraut in der Küchen und Apothecken« (1731). In der Naturheilkunde spielt vor allem die antibiotische Wirkung der Heil- und Nahrungspflanze eine bedeutende Rolle.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Bauernsenf, Beißwurzel, Chren, Fleischkraut, Koren, Kree, Krien, Kren, Märek, Mährrettig, Merch, Morrettig, Pfefferwurzel, Rachenputzer

Zur Herkunft des Wortes Meerrettich gibt es unterschiedliche Auffassungen. Der Pflanzename *Meerhrettig* lässt sich in seiner althochdeutschen Form bereits im 12. Jahrhundert nachweisen. Möglicherweise bedeutet der Name »der über das Meer zu uns gekommene Rettich«; wahrscheinlicher ist jedoch die Bezeichnung für einen »größeren

Rettich« im Sinne von »stärker«.

Das in ganz Süddeutschland und Österreich verwendete Wort Kren ist ein Lehnwort aus dem slawischen Sprachraum. Die entsprechende Bezeichnung im Tschechischen ist beispielsweise *křen*.

Pflanzenkunde

Meerrettich ist der schärfste Vertreter der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae), zu denen auch Senf, Kresse und der Rettich zählen. Die bis zu einen Meter langen, dunkelgrünen Blätter mit den gezähnten Rändern der mehrjährigen Staude sprießen direkt aus der dicken Pfahlwurzel. Die kleinen weißen, vierzähligen Blüten stehen in verzweigten Blütenständen. Blütezeit ist von Mai bis Juli.

Die Vermehrung geschieht aus den Seitenwurzeln (Fechser) ein- oder zweijähriger Pflanzen. Im Frühjahr werden die Fechser gesetzt, im Sommer wird die Wurzel ausgegraben, die Seitentriebe werden entfernt, wieder eingegraben und ab Herbst wird geerntet. Sowohl medizinisch als auch kulinarisch wird die frische oder getrocknete Wurzel verwendet. Die Erntezeit der langen, fleischigen und beißend scharf riechenden und schmeckenden Wurzel ist von September bis Februar.

Aus alten Kräuterbüchern

Bei den Heilkundigen des Mittelalters und der Renaissance finden wir den Meerrettich unter *Raphanus major*. Begriffe wie Antibiotikum waren damals noch nicht bekannt, jedoch beobachtete man eine positive Wirkung bei fieberhaften Erkrankungen, bakteriellen Infektionskrankheiten wie der Tuberkulose und die harntreibende Wirkung. Bei Hildegard von Bingen findet sich die Pflanze als »merrech« und »merredich« erwähnt. Pulverisiert empfahl sie sie bei Herz- und Lungenerkrankungen. Diese Indikation übernahmen auch die Ärzte und Botaniker der Renaissance.

So lesen wir bei Tabernaemontanus über den »Safft von Meerrettich: Man kan auch ein Safft aus dem Meerrettich bringen / welcher eine gute Arzney ist wider den Gries / Sand und Stein / mit Petersilienwasser oder Erbsenbrühe eingenommen. Man schreibt diesem Safft zu / das er gut sey den verzehrenden Lungen: Er soll aber fürnemlich gut seyn den Lungensüchtigen / so das Abnehmen haben / Phthisici genannt« (1731) (mit dem Begriff *Phthisici* ist die Lungentuberkulose gemeint).



Junge Meerrettichblätter schmecken würzig und können auch Salaten zugegeben werden.

Die »unkultivierte« Wurzel des Meerrettichs sieht nicht eben und glatt aus, sondern ist stark verzweigt.

Frisch geriebener Meerrettich ist nicht nur ein scharfes Küchengewürz und eine Beilage zu Tafelspitz. Als »Antibiotikum der Bauern« verfügt er über eine lange Heiltradition.

Lonicerus schrieb unter anderem: »Dies (Meerrettich)-Wasser auf drei Loth getruncken / Morgens und Abends / reinigt die Brust / ist gut für Husten / heilet die Apostemen (Geschwüre, Abszesse) der Leber, stärcket dieselbige und öffnet die Verstopfung der Lebern. Das Wasser in die Ohren gethan / vertreibt die Ohrenschwer« (1679).

Inhaltsstoffe

Wurzel: 0,2 bis 0,6 % Glucosinolate (Senfölglykoside) mit Sinigrin und Gluconasturtiin als Hauptwirkstoff. Weiter Flavonoide (unter anderem Quercetin, Kämpferol), Cumarine und Phenolcarbonsäuren, die Vitamine A, C (etwa 0,6 %) und die B-Gruppe (B1, B2, B3, B6), Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und andere)



Heilwirkung und -anwendung

Die unverletzte Meerrettichwurzel ist geruchlos. Erst beim Schneiden oder Reiben verströmt sie den stechenden, zu Tränen reizenden Geruch, die der Pflanze einen Schutz vor Fraßschäden und mikrobiellem Befall bietet. Wird der Zellverband oder eine Zelle verletzt, kommen die inaktiven Glucosinolate mit dem Enzym Myrosinase in Kontakt. Es entstehen die teils verdampfenden und stechend riechenden Senföle, die antiviral und gegen pathogene Darnpilze wirken. Sie behindern die Entstehung von Fäulniserregern im Darm, die Bildung von Giftstoffen und das Auftreten von Blähungen und Völlegefühl.

Als »Antibiotikum der Bauern« wird die Meerrettichwurzel manchmal bezeichnet. Und tatsächlich zeigten Forschungsergebnisse, dass nach dem Verzehr von zehn bis 25 Gramm geriebenem Meerrettich im Harn Stoffe ausgeschieden wurden, die das Wachstum mehrerer Bakterienarten (unter anderem *Escherichia coli* und *Staphylococcus aureus*) hemmten (TEUSCHER 2003). Zusätzlich ergaben Studien eine hemmende Wirkung auf Dickdarm-, Lungen- und Magenkrebszellen.

Für die Meerrettichwurzel (*Amoracia rusticana Radix*) liegt eine positive Bewertung der Kommission E vor. Diese befürwortet die innere Anwendung bei Katarrhen der Luftwege und zur unterstützenden Therapie bei Infekten der ableitenden Harnwege; äußerlich zur durchblutungsfördernden Behandlung bei leichten Muskelschmerzen.

Der scharfe, brennende und aromatische Geschmack regt die Bildung der Verdauungssäfte des Magen-Darm-Trakts, der Leber und der Bauchspeicheldrüse an und wirkt allgemein vitalisierend, schleimverflüssigend und verdauungsfördernd. Der hohe Kaliumgehalt hat eine diuretische Wirkung, und daher ist Meerrettich bei rheumatischen Erkrankungen und Harnwegsinfektionen, jedoch nicht bei entzündlichen Nierenerkrankungen (siehe Hinweise) angezeigt.

Durch die antivirale und antibiotische Wirkung der Senföle in Kombination mit dem Vitamin- und Mineralkomplex ist der Meerrettich ein ausgezeichnetes Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von grippalen Infekten, Schnupfen, Nebenhöhlenentzündungen, Rachen- und Bronchialerkrankungen. Als Vitamin-C-reiches Wintergemüse war vor allem in früheren Zeiten die antiskorbutische Eigenschaft von Bedeutung.

Äußerlich wirkt ein Breiumschlag als Hautreizmittel und zeigt sowohl eine örtliche als auch reflektorische Tiefenwirkung. Der Breiumschlag wird in der Erfahrungsheilkunde bei Neuralgien, Frostbeulen (jedoch nicht auf offenen Wunden), rheumatischen Schmerzen und Hexenschuss verwendet. Eine Meerrettich-Nackenaufgabe bewirkt bei Spannungskopfschmerzen eine vermehrte Durchblutung der Nasennebenhöhlenschleimhäute und lässt das Sekret besser abfließen. Dazu genügt es, eine walnussgroße Menge in ein Taschentuch zu wickeln und die Kompresse etwa fünf Minuten in den Nacken zu legen. Mit einem Baumwolltuch abdecken.

Das Ausgangsmaterial für das homöopathische Mittel *Armoracia* (Syn. *Cochlearia armoracia*) ist der frische Wurzelstock. Indikationen können unter anderem die

Erkrankung der Kieferhöhlen, Stirnhöhlen und der Speicheldrüsen, Heiserkeit des Rachens, Magenschmerzen und heftige Krämpfe des Magens, die bis in den Rücken ausstrahlen, sein.

Kulinarik

Der größte Teil der geernteten Stangen landet zerkleinert in Gläsern und Tuben. Biologische Produkte verzichten dabei meist auf den Zusatzstoff Schwefeldioxid (E 220), der zwar eine Braunfärbung verhindert, aber das Vitamin B1 zerstört.

Die geriebene scharfe Wurzel eignet sich als Würze für Marinaden, verfeinert helle Saucen und kräftige Suppen, würzt geräucherten Fisch oder Tafelspitz und verbessert die Bekömmlichkeit von fettem Fleisch. Um die Schärfe etwas abzumildern, kann sie mit einem geriebenen Apfel und Mayonnaise, geschlagener Sahne, Quark oder Butter verfeinert werden. Das Ganze verrühren, bis es eine dicke Sauce ergibt. In Scheiben geschnitten ist Meerrettich eine aromatische Einlage für eingemachte Gurken oder Rote Rüben. Junge Meerrettichblätter schmecken würzig und werden klein geschnitten oder klein gezupft auch Salaten beigegeben.

Heilrezepte

Da sich die wirksamen Inhaltsstoffe bereits nach rund 15 Minuten verflüchtigen, sollte die Wurzel immer frisch gerieben werden.

Äußere Anwendung: Breiumschlag bei Muskelschmerzen, Neuralgien, Frostbeulen, Rheuma, Hexenschuss, Kopfschmerzen und Erkrankungen der Nebenhöhlen: Den Brei der geriebenen Wurzel auf ein Baumwolltuch geben und so lange auf die schmerzende Hautstelle auflegen, bis diese leicht brennt. Bei empfindlicher Haut mit der gleichen bis doppelten Menge zimmerwarmem Magerquark verrühren; bei trockener Haut die gereizte Hautstelle etwas nachfetten.

Innere Einnahme bei Erkältungskrankheiten, Harnwegsinfekten, zur Verdauungsförderung, bei Rheuma und Vitamin-C-Mangel: Die mittlere Tagesdosis entspricht allgemein 20 g frische Wurzel bzw. der entsprechenden Menge Frischpflanzenpresssaft.

Meerrettichsirup: Ein Stück frische Wurzel reiben und mit derselben bis doppelten Menge kalt geschleudertem Honig vermengen und über Nacht ziehen lassen. Den Saft durch ein Tuch passieren und dreimal täglich 1 TL einnehmen.

Frischpflanzenpresssaft mit dem Entsafter hergestellt. Davon dreimal täglich 20 Tropfen zwischen den Mahlzeiten unverdünnt oder mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Handelspräparate

Schoenenberger Pflanzendestillat Meerrettich (Salus)

Angocin® Anti-Infekt N (Repha)

Homöopathie

Urtinktur: Cochlearia armoracia Ungt. 10 % (Weleda)

Armoracia Rusticana spag. Dil. (Spagyros)

Armoracia in LM-Potenzen (Arcana)

Hinweise

Die Senföle wirken reizend auf die Schleimhäute und können Magen-Darm-Beschwerden hervorrufen. Gegenanzeigen sind deshalb Magen- und Darmgeschwüre sowie entzündliche Nierenerkrankungen, zudem sollte Meerrettich nicht bei Kindern unter sechs Jahren und bei Patienten mit Sensibilitätsstörungen genutzt werden. Die Breiumschläge können eine empfindliche Haut reizen und Nervenschäden hervorrufen.

Bestimmte Abbauprodukte der Glucosinolate können die Bildung eines Kropfes begünstigen, da diese Substanzen mit Jod um die Aufnahme in die Schilddrüse konkurrieren. Außerdem wurde eine Hemmung der Thyroxinbildung in der Schilddrüse beschrieben. Thyroxin ist ihr wichtigstes Hormon und lebensnotwendig. Es kann daher nicht ausgeschlossen werden, dass die Hormontherapie einer Schilddrüsenunterfunktion beeinträchtigt wird bzw. sich eine leichte vorhandene Schilddrüsenunterfunktion verstärkt, wenn gleichzeitig Meerrettichzubereitungen Anwendung finden.



Pastinake

Pastinaca sativa

»Du bist schön. Ich sage es den Feldern voll grüner Pastinaken. Kühl und trocken ist deine Haut. Ich sage es Zwischen den Häuserwürfeln dieser Stadt, in der ich lebe ...«
Karl Krolow, Liebesgedicht

Wissenswertes

Die Pastinake, auch der Pastinak, ist eine Wurzelrübe und gehörte in Mitteleuropa bis ins 18. Jahrhundert sowohl zu den Grundnahrungsmitteln als auch zu den Heilpflanzen. Älteste Nachweise stammen aus jungsteinzeitlichen Siedlungen in Süddeutschland. Die Kulturform war bereits im Altertum bekannt und entstand aus dem Wiesenpastinak, der noch immer als Wildpflanze in Europa, dem Mittelmeerraum und Teilen Asiens häufig auf Wegrändern, Schuttplätzen und trockenen und mäßig feuchten Wiesen zu finden ist.

Durch den gewerbsmäßigen Anbau der Kartoffel in Europa ab der Zeit um 1700 verlor die schmackhafte Wurzelrübe immer mehr an Bedeutung und wurde ab Mitte des 19. Jahrhunderts fast vollständig verdrängt. In unseren Breiten erlebt sie gerade vor allem in der Naturund Vollwertküche eine Renaissance, wird aber noch eher selten in Mitteleuropa, dagegen häufiger in Osteuropa, im Kaukasus, im Uralgebiet und bis nach Sibirien angebaut.



Bis zu zwei Meter strecken sich die Doldenblüten der Pastinake dem Himmel entgegen. Ihre Wurzel gilt nach der Klosterheilkunde als nährend, wärmend und befeuchtend.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Basternaken, Germanenwurzel, Hammelmöhre, Hammelwurzel, Hirschmöhre, Moorwurzel, Pasterna, Pestnacke, Speckmöhre, Welsche Petersilie, Weiße Möhre

Der lateinische Gattungsname *pastinaca* ist von vermutlich *pastus*, »Futter«, »Nahrung«, abgeleitet. *Sativus* bedeutet so viel wie »gesät«, »angebaut«. Der deutsche Name ist aus dem Lateinischen entlehnt. Der Volksname Hammelmöhre stammt vermutlich aus der Zeit, als neben den Gemüsesorten auch solche gezüchtet wurden, die als Mastfutter für Hammel und Rinder Verwendung fanden.

Aus alten Kräuterbüchern

Bereits die Gelehrten Plinius und Dioskurides kannten die Verwendung der Pastinake bei Krankheiten des Verdauungstrakts bzw. der »Gedärm«, der Milz und Leber. Auch die Botaniker und Ärzte der Renaissance wussten um die Heilwirkung der Pastinake und unterschieden die »zahme« von der »wilden« Form, wobei alle die Wildform als heilwirksamer beurteilten als die Kulturpflanze. Eine eindeutige Zuordnung der Pastinake ist nicht immer möglich, da bis ins 17. Jahrhundert vielfach die gelbe Möhre mit der Pastinake verwechselt wurde.

Sowohl Odo Magdunensis als auch Leonhart Fuchs und Otto Brunfels erwähnten die aphrodisierende Wirkung. Dazu schrieb Brunfels: »Der sam von den zamme Bestenawen zertriben / und getruncke / erquicket die erstorben natur des mans.« Er rühmte auch eine harntreibende Wirkung der Samen der Wildform, die, wie er schrieb, »den harn gewaltig bringt« (1532).

Tabernaemontanus bezeichnete die Pastinake als warm und trocken im zweiten Grad und verwendete sowohl Wurzel, Kraut und Samen als Arzneimittel. »Der Saamen / die Wurtzel und Kraut / auf welche Weiß man die gebraucht / sind sie gut wider das Grimmen im Leib / aber das wilde ist allwegen kräftiger zur Artzeney zu brauchen / als das zahme / welches man fleissig mercken sol« (1731).

Ein Breiumschlag aus zerstampften Blättern und Stängeln war lange Zeit ein bewährtes Mittel der Bauern bei Geschwüren und Entzündungen.

Pflanzenkunde

Die zweijährige, bis zu zwei Meter hohe Pastinake gehört wie Möhre und Petersilienwurzel zur großen Familie der Doldenblütler (Apiaceae) und ist in den gemäßigten Zonen Europas und Westasiens sowohl wild wachsend als auch in Kultur zu finden. Die Aussaat ist wegen der siebenmonatigen Vegetationsperiode bereits im März. Die unverzweigten gelblich-weißen Pfahlwurzeln können eine beachtliche Größe von

bis zu 30 Zentimeter Länge und zehn Zentimeter Stärke erreichen und werden im Herbst geerntet. Lässt man sie über den Winter stehen, verwandelt sich die Stärke allmählich in Zucker und sie wird dadurch süßlicher im Geschmack.

Die einfach gefiederten, leicht gezähnten Blättchen erinnern an Sellerieblätter und stehen an behaarten, hohlen Stängeln. Die gold-gelben Blütendolden tragen bis zu 15 Strahlen und treiben erst im zweiten Jahr von Juli bis August.

Die Wurzel schmeckt süßlich-aromatisch bis würzig und riecht nach Möhren. Bei kühler und trockener Lagerung ist das Wintergemüse für einige Wochen haltbar.

Inhaltsstoffe

Wurzel: Kohlenhydrate in Form von Stärke (etwa 9 g), Zucker und Ballaststoffen (Inulin); Eiweiß mit allen essenziellen Aminosäuren. Dazu je nach Standort die geruchsbestimmenden ätherischen Öle mit Carvon und Myristicin und fetten Ölen (unter anderem ungesättigte Fettsäuren Linolsäure und Linolensäure); 1,2 g Mineralstoffe (Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Natrium, Eisen, Zink); Vitamine: Provitamin A, die Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, B3, B5, B6, Biotin, Folsäure), Vitamin C mit einem mittleren Anteil, Vitamin E, Furanocumarine



Im zweiten Vegetationsjahr kann sich die Pastinake zu einer stattlichen Solitärpflanze entwickeln.

Heilwirkung und -anwendung

Pastinaken gelten als nährend, wärmend und befeuchtend und sind daher ein ideales Wintergemüse und sowohl für Ältere als auch für Menschen mit einer kühlen Konstitution oder solchen, die sich von einer langwierigen Erkrankung erholen, geeignet. Als Babynahrung hat sich die Pastinake fest etabliert. Ab dem sechsten Lebensmonat kann ein Brei aus ihr zubereitet werden.

Der Bestandteil Carvon im ätherischen Öl regt die Verdauung an und hat eine krampflösende Wirkung bei Magenschmerzen und Darmbeschwerden. Zudem wirkt er wachstumshemmend auf verschiedene Bakterien und Pilze. Für Carvone konnte in Tierversuchen eine krebshemmende Wirkung bei Lungen- und Magenkarzinomen nachgewiesen werden.

Das nichtverdauliche Inulin schafft als Präbiotika ein saures Milieu im Darm, das Fehlbesiedelungen mit pathogenen Keimen und Pilzen vorbeugt. Dem Menschen fehlt das inulinabbauende Enzym Inulinase, daher wird Inulin im Dünndarm nicht resorbiert und deshalb ist das Wurzelgemüse zur Ernährung bei Diabetesmellitus-Erkrankungen geeignet.

Die harntreibende Wirkung ist auf den hohen Kaliumgehalt zurückzuführen und macht die Wurzel leicht antirheumatisch wirkend. Die Erfahrungsheilkunde nutzt deshalb auch Abkochungen der Pflanze bei Blasen- und Steinleiden. Der Vitaminkomplex sorgt für die Versorgung der Neven und ein stabiles Immunsystem.

Die leicht aphrodisierende Wirkung, wie sie mehrere alte Heilkundige beschrieben, gilt noch heute. In den Aslan Herrenkapseln, einem Produkt zur Steigerung der sexuellen Potenz, ist einer der Bestandteile die Pastinake. Der in der Wurzel enthaltene Stoff Myristicin zählt zu den MAO-Hemmern, der für die Freisetzung des Nervenbotenstoffs Dopamin verantwortlich ist. Dieser Neurotransmitter ist für die Weiterleitung des sexuellen Signals verantwortlich und sichert zudem die Aufrechterhaltung der Erektion.

Die homöopathische Essenz *Pastinaca sativa* wird aus der frischen, zweijährigen Wurzel hergestellt und bei visuellen Sinnestäuschungen oder Verwirrheitszuständen verwendet. Als »kleines« Heilmittel der Homöopathie sollte sie aber nur von einem erfahrenen Therapeuten verordnet werden.

Kulinarik

Die weißen Wurzeln sind ein typisches Gemüse der kalten Jahreszeit. Ab September sind sie im Handel erhältlich, die Hauptsaison ist der Spätherbst bis ins zeitige Frühjahr. Die Gemüswurzel wird gekocht, gebraten oder als Püree zubereitet und häufig zu Fleischspeisen serviert, sie verfeinert herzhafte Suppen und Eintöpfe. Geraspelt lassen sich die rohen Wurzeln auch als Salat zubereiten. Die jungen Blätter eignen sich als Würze für deftige Suppen und Eintöpfe, und in den osteuropäischen Ländern werden auch die Samen gemahlen und als Gewürz zu Brot, Suppen und Salaten verwendet. Bei kühler und trockener Lagerung hält sich das stämmige Wurzelgemüse einige Wochen.

Heilrezepte

Aufguss zur Förderung der Verdauung und Urinmenge, bei rheumatischen Beschwerden und Magen- und Darmbeschwerden: 1 gehäuften TL Samen, wahlweise gemischt mit getrockneten Blättern, mit $\frac{1}{4}$ l heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Alternativ 1 TL getrocknete, fein geschnittene oder pulverisierte Wurzel auf 1 Tasse Wasser siedendes Wasser geben, 10 Minuten ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich. Oder 1 Handvoll Pastinakenkraut mit 1 Liter Wasser 10 Minuten kochen. In der ersten Woche dreimal täglich etwa 150 ml trinken, ab der zweiten Woche dreimal

täglich 250 ml. Die kurmäßige Anwendung dauert etwa 4 bis 6 Wochen.

Handelspräparate

Pastinakenfrüchte, Fructus pastinacae (Apotheke)

Pastinakenkraut, Pastinacae Herba (Apotheke)

Pastinakenwurzel, Pastinacae Radix (Apotheke)

Homöopathie: Pastinaca sativa ab C4 (Remedia)

Hinweise

Der Inhaltsstoff Furanocumarin des Pastinakenkrauts kann nach intensivem Hautkontakt bei gleichzeitiger Sonneneinwirkung starke Hautreizungen hervorrufen. Zubereitungen der Pastinakenfrüchte sind während der Schwangerschaft kontraindiziert.



Petersilie

Petroselinum crispum

»Zuweilen brauchet die Familie als Suppenkraut die Petersilie.«

Wilhelm Busch

Mythologie, Wissenswertes

Schon seit der Antike ist die Petersilie eine geschätzte Heil- und Nahrungspflanze, wobei die Nachforschungen dadurch erschwert werden, dass zu früheren Zeiten bei der Benennung von Petersilie und Sellerie nicht eindeutig unterschieden wurde. Die Griechen aßen die Petersilie weniger, da sie bei Totenfeiern verwendet wurde. Zeitweise wurde sie im antiken Griechenland auch als heiliges Kraut verehrt und galt als Symbol der Festlichkeit und der Freude, daher trug man Petersilienkränze zu den Gastmählern. Erfolgreiche Sportler wurden bei Spielen zu Ehren des Gottes Zeus nicht nur mit Lorbeer bekränzt, man drückte ihnen gelegentlich auch Siegerkränze mit eingeflochtener Petersilie aufs Haupt.



Charakteristisch sind die dunkelgrünen, dreifach gefiederten Blätter der Petersilie. Ihr Gehalt an ätherischem Öl fördert die Magen- und Gallensaftsekretion und die gesamte Verdauungsfunktion.

Manche Sorten haben stark gekräuselte Blätter, die jedoch nicht so aromatisch sind und meist dekoratives Beiwerk in der Küche bilden.

Vor allem im norddeutschen Raum wird nach zwölfenhalb Jahren Ehe die Petersilienhochzeit gefeiert. Die Petersilie wurde als Symbol für diesen Hochzeitstag gewählt, da sie mit ihrem satten Grün die Hoffnung und das Schöne der Ehe darstellt. Die kräuseligen Blätter symbolisieren hingegen die kleinen und großen Hindernisse, die das Paar zu meistern hat. Und auch etwas Würze hat noch keiner Beziehung geschadet.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Bittersilche, Bockkraut, Chuchipeterli, Garteneppich, Kräuterl, Päderl, Peterchen, Peterle, Peterling, Persil, Petersiligenkraut, Stehsalat

Der lateinische Name *Petroselinum* kommt ursprünglich aus dem Griechischen. *Petros*, »Stein«, »Felsen«, beschreibt Pflanzen, die auf steinigem Boden wachsen und *sélinon* war die griechische Bezeichnung sowohl für den Sellerie als auch die Petersilie. Der deutsche Name Petersilie ist über die Jahrhunderte aus der lateinischen Bezeichnung entstanden.

Aus alten Kräuterbüchern

In den hippokratischen Schriften spielt das *selinon* als harntreibendes Mittel eine große

Rolle, und die gerösteten Samen gab man Frauen bei Sterilität. Auch Plinius kannte das *petroselinum*, das er für besonders wirksam bei Abszessen hielt, wenn man es mit Andornsaft mischt.

Sicher ist, dass im »Capitulare« Karls des Großen aus dem 9. Jahrhundert n. Chr. und in Hildegard von Bingens »Physica« mit »petreselinum« unser Küchenkraut gemeint war. Sie empfahl es als Mittel gegen Fieber, Herz- und Milzerkrankungen und als Trank gegen Steinleiden. Jedenfalls schien sie die Petersilie sehr zu schätzen, da sie sie zur Linderung von Verdauungsstörungen angegeben hat, wie sie durch das »Küchengift« Lauch hervorgerufen werden. Auch Paracelsus übernahm bekannte Indikationen und erwähnte die steintreibende Wirkung.

Im 16. Jahrhundert war die Petersilie ein allgemein bekanntes Küchenkraut, denn Brunfels sagte vom »Peterlin«: »Peterlin ist / welches doch allen köchinne bekant in den kuchen (Küchen) ...« (1532). Er verordnete es unter anderem als harntreibendes Mittel gegen Nierensteine und Nierenkoliken, als Trank und Auflage bei Bisswunden sowie als Mittel zur Förderung der Menstruation.

Bei der Verwendung der Petersilienfrüchte gilt besonders: Die Dosis macht das Gift. Sie wurden schon immer einerseits wegen ihrer anregenden Wirkung auf die Harn- und Fortpflanzungsorgane vor allem bei Männern als aphrodisierendes Mittel verwendet. Darauf deuten auch die Volksnamen Bockkraut und Stehsalat hin. In höheren Dosen wirken sie jedoch als gefährliches Abtreibungsmittel, was den Frauen im Mittelalter häufig neben Lähmungen auch gelegentlich den Tod brachte. In Anspielung auf die abortive Eigenschaft hießen im Mittelalter oft die Straßen, in denen sich Bordelle befanden, »Petersiliengassen«.

Pflanzenkunde

Das wohl bekannteste Küchengewürz war ursprünglich im Vorderen Orient beheimatet und ist bei uns nach archäologischen Berichten schon seit der Jungsteinzeit bekannt. Die Blattpetersilie ist eine zweijährige Pflanze aus der großen Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Das Kraut wird nur etwa 30 Zentimeter hoch. Die Aussaaterfolgt an warmen Frühjahrstagen auf vorzugsweise tiefgründige und nährstoffreiche Böden. Da Petersilie selbstunverträglich ist, sollte die Anbaufläche nach zwei Jahren gewechselt werden.

Charakteristisch sind die dunkelgrünen, dreifach gefiederten Blätter. Manche Sorten haben stark gekräuselte Blätter, die jedoch nicht so aromatisch sind. Erst im zweiten Jahr bilden sich dann im Juni und Juli an bis zu 60 Zentimeter hohen und feingerillten, kahlen Stängeln etwa zwei Millimeter kleine grünlichgelbe Blüten, die in Dolden stehen. Die zwei Millimeter langen Spaltfrüchte reifen von August bis September und zerfallen bei der Reife in zwei fünffurchige Teilfrüchte.

Der Tipp zum Gärtnern aus dem Volksglauben: Die Petersilie soll man an einem Mittwoch säen, an Johanni (24. Juni) oder Peter und Paul (29. Juni), dann bleibt sie den

ganzen Winter grün. Wie jeder Gärtner weiß, keimt Petersilie nur sehr langsam. Man sagt, wenn Petersilie gesät wird, muss sie erst nach Rom reisen, um sich vom heiligen Petrus die Erlaubnis zum Aufgehen zu holen. In sieben Wochen ist sie dann zurück von ihrer langen Reise.

Die gesamte Pflanze riecht frisch, aromatisch und würzig, wobei sich die glatt- und krausblättrigen Sorten etwas unterscheiden.

Inhaltsstoffe

Kraut: Ätherisches Öl (in den glattblättrigen Sorten bis zu 0,9 %, in den krausblättrigen weniger, mit überwiegend Myristicin, Apiol, Monoterpene, Limonen), Mineralstoffe- und Spurenelemente (viel Kalium, Calcium, Magnesium, reichlich Eisen, Zink, Kieselsäure, Kupfer, Mangan), die Vitamine A, B, E und K, viel Vitamin C, Folsäure, Flavonoide, Furanocumarine

Heilwirkung und -anwendung

Obwohl die Petersilie ein äußerst beliebtes Küchenkraut ist, hat sie in der Naturheilkunde nie eine große Bedeutung erlangt. In der Volksmedizin werden die Petersilienfrüchte noch hin und wieder als harntreibendes Mittel verwendet. Die Nutzung der Früchte wird aber im Gegensatz zur Verwendung des Petersilienkrauts von der Kommission E nicht mehr empfohlen.

Der Gehalt an ätherischem Öl der Blätter fördert die Magen- und Gallensaftsekretion und die gesamte Verdauungsfunktion. Wie alle ätherischen Öle wirken auch die der Petersilienblätter antibakteriell. Durch den regelmäßigen Verzehr von Petersilie in der Nahrung über zwei Wochen konnte beim Menschen die Aktivität von inaktiven Enzymen erhöht werden, die Sauerstoffradikale abfangen (TEUSCHER 2003). Diese gelten als Mitverursacher von Alterungsprozessen und pathologischen Erkrankungen bis hin zu Krebs.



Das wohl bekannteste Küchengewürz, die Blattpetersilie, stammt vermutlich ursprünglich aus dem Vorderen Orient.

Im Entsafter lässt sich aus den Blättern schnell ein Saft herstellen, der nicht nur kulinarisch, sondern auch therapeutisch verwendet werden kann. Etwa dreimal täglich zehn Milliliter des grasgrünen Safts sind völlig ausreichend und können mit Wasser verdünnt getrunken werden. Petersiliensaft oder reichlich Petersilienblätter gegessen haben viele positive Wirkungen, die man sich zunutze machen kann. Sie kurbeln wegen ihres enorm hohen Kaliumgehaltes vor allem die Nieren und die Ausscheidung von überflüssigem Wasser und wasserlöslichen Stoffwechselendprodukten an. Hauterkrankungen, Ekzeme, rheumatische Erkrankungen und die Gicht bessern sich bei regelmäßigem Genuss. Der hohe Eisengehalt bringt in Verbindung mit der Folsäure einen niedrigen Hb-Wert allmählich wieder zum Ansteigen.

Auch bei Harnwegsinfektionen und kleinen Nieren- und Blasensteinen kann Petersiliensaft hilfreich sein – größere Blasensteine sollten jedoch damit nicht in Bewegung gebracht werden, da sie die Tendenz haben, in den Harnwegen stecken zu bleiben und Koliken zu verursachen.

Traditionell werden die zerquetschten Blätter zur Kühlung auf leichte Brandwunden, bei Milchstau in der Brust bei stillenden Müttern und bei Insektenstichen aufgelegt, eine Methode, wie sie schon in den alten Büchern zu finden ist.

Das ätherische Petersiliensamenöl ist wegen seiner wehenfördernden Eigenschaften in der Schwangerschaft kontraindiziert. Jedoch kann es bei zu schwacher Menstruation und während der Geburt mit zu schwachen Wehen als Massageöl zur Anregung stärkerer

Wehen verwendet werden. Dies sollte aber nur unter Anleitung einer Hebamme erfolgen.

Homöopathisch wird *Petroselinum crispum* aus der ganzen frischen, blühenden Pflanze aufbereitet und zur Behandlung von Harnwegsentzündungen, Reizblase und bei Hämorrhoidalleiden verbunden mit starkem Jucken genutzt. Das spagyrische Mischpräparat Solunat Nr. 16 der Firma Soluna hat sich bei entzündlichen und degenerativen Erkrankungen des Urogenitalsystems, bei Steinleiden und chronischen Hauterkrankungen bewährt.

Kulinarik

Petersilienblätter gelten als Universalgewürz und sind wahrscheinlich das bekannteste und am weitesten verbreitete Küchenkraut Europas sowie des gesamten Mittelmeerraums. Fast jede Art von herzhaften Speisen garnieren sie. Vor allem Eierspeisen wie Omelettes, Salate, Brühen, Suppen, Gemüse-, Kartoffel-, Pilzgerichte und Eintöpfe harmonieren mit dem grünen Kraut. Glattblättrige Petersilie wird häufig als preiswertere, aber nicht weniger schmackhafte Alternative zu Basilikum im Pesto verwendet.

Meist verwendet man die intensiver schmeckende Blattpetersilie zum Würzen, die krausblättrige Sorte dagegen eher zum Dekorieren. Um ihr Aroma und ihre wertvollen Inhaltsstoffe zu schonen, sollte Petersilie nicht mitgekocht werden. Am besten ist es, das Würzkraut erst kurz vor dem Servieren hinzuzufügen. Oft gibt man die Petersilienstängel gebündelt am Anfang der Garzeit mit zu Suppen und Eintöpfen und entfernt sie kurz vor dem Servieren wieder. Das Trocknen des Krauts führt zu starken Aromaverlusten, eine Alternative ist das Einfrieren kleingehackter Blätter mit etwas Wasser in der Eiswürfelschale.

Übrigens eignet sich der grasgrüne Saft auch zum Färben von Ostereiern, die danach einen zarten lindgrünen Farbton annehmen.

Rezepte

Aufguss zur Erhöhung der Harnmenge, bei Hauterkrankungen, Rheuma, Gicht: 1 gehäufte TL Petersilienkraut (*Petroselinum* Herba) mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, zum Sieden bringen, kurz aufkochen lassen und nach 10 Minuten abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich.

Frischsaft bei denselben Indikationen sowie bei erniedrigtem Eisenspiegel: Dreimal täglich 10 ml.

Zur Kühlung bei Brandwunden und Behandlung von Insektenstichen und bei Milchstau in der Brust: Ein paar Petersilienblätter mit einem Nudelholz andrücken und direkt auf die zu behandelnde Stelle auflegen.

Ätherisches Petersiliensamenöl als Massageöl bei zu schwacher Monatsblutung

und zur Anregung der Wehen während der Geburt: Mit einem neuralen Massageöl im Verhältnis 1 zu 10 mischen.

Handelspräparate

Petersilienkraut, Petroselinum Herba (Apotheke)

Petersilienkraut-Presssaft (Schoenenberger Salus)

Petersiliensamenöl (Maienfelder Naturkosmetik)

Asparagus-P® Filmdoublets (Grünwälder)

Homöopathie

Urtinktur: Petroselinum (Archea Pharma, DHU)

Petroselinum (Arcana; Remedia)

Solunat Nr. 16 (Soluna)

Hinweise

Bei der Verwendung in üblichen Dosen als Küchenkraut sind keine Nebenwirkungen bekannt. Das gilt jedoch nicht für die therapeutische Anwendung. Das im ätherischen Öl enthaltene Apiol steigert in höheren Dosen die Kontraktion der glatten Muskulatur der Gebärmutter, von Darm und Blase. Deshalb ist der Gebrauch von Petersilienfrüchten und das Petersiliensamenöl in der Schwangerschaft absolut kontraindiziert. Dies gilt auch bei entzündlichen Nierenerkrankungen, da sich wie bei anderen ätherischen Ölen aus der Familie der Doldengewächse durch die lokale Reizwirkung Entzündungen verstärken können. Ebenfalls dürfen die Zubereitungen aus dem Kraut nicht in der Schwangerschaft und zur Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit verwendet werden. In der Stillzeit nur dann anwenden, wenn eine Verminderung der Milchbildung angestrebt wird (Ross 2009).

In seltenen Fällen sind allergische Reaktionen, häufig in Kombination mit Sellerie und Beifuß, oder Hautoder Schleimhautreaktionen möglich. Bedingt durch den Gehalt an Furanocumarinen sind insbesondere bei hellhäutigen Personen phototoxische Reaktionen möglich. Dies gilt auch für die Urtinktur bzw. die homöopathische D1-Zubereitung.

Vor allem Jungpflanzen der glatten Petersilie können leicht mit der giftigen Hundspetersilie oder dem Schierling verwechselt werden. Eines der Erkennungsmerkmale ist der für die Petersilie typische Geruch, der vor allem beim Zerreiben zwischen den Fingern deutlich festzustellen ist. Der Schierling riecht hingegen etwas nach Katzenurin.



Pfefferminze

Mentha x piperita

»Die Minze zählt zu den Hauptmitteln, welche den Magen stärken und die Verdauung befördern. Schon der würzige Geruch zeigt an, dass dieses Kräutchen bezüglich seiner Heilkraft einen vornehmen Platz einnehmen müsse.«

Sebastian Kneipp

Mythologie, Wissenswertes

Nach einer griechischen von Ovid übermittelten Sage ist die Nymphe Minthe, Tochter des Flussgottes Korymbos, in die Minze verwandelt worden. Hades, der Gott der Unterwelt, verliebte sich in sie und erregte damit den Zorn seiner Frau, der Göttin Persephone. Diese tötete Minthe und zerriss sie in tausend Stücke. Der trauernde Hades verstreute die Teile auf einem sonnigen Berg bei Pylos, auf dem dann Minze hervorwuchs.

Dafür, dass die Minze dem Totenkult geweiht war, spricht auch, dass sie in der altägyptischen Hochkultur den Pharaonen mit ins Grab gelegt wurde. Dagegen scheint dieser Brauch bei den weinliebhabenden Griechen und Römern nicht üblich gewesen zu sein. Bei Festen rieben sie das aromatische Kraut auf die Tische und bestreuten damit auch die Fußböden, um mit dem Duft die Ess- und Fleischeslust der Gäste anzuregen.

Vermutlich hat die Minze ihren Weg aus dem fernen Osten über die Klöster in die Bauerngärten zu uns gefunden. In Japan wurde sie schon deutlich vor der christlichen Zeitrechnung angebaut, während die Kultur der Pfefferminze erstmals in England von Johan Ray gegen Ende des 17. Jahrhunderts beschrieben wurde. Die Pfefferminze ist eine reine Kulturpflanze und eine Kreuzung aus der Bach- oder Wassermintze (*Mentha aquatica*) und der Krauseminze (*Mentha spicata*). Sie kann als sterile Hybridpflanze sortenrein nur durch Ausläufer oder Stecklinge vermehrt werden.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Balsam, Edelminze, Englische Minze, Katzenkraut, Mutterkraut, Prominzen, Schmecker, Schmeckerts, Teeminze

Der Gattungsname *Mentha* ist eine Entlehnung des griechischen *minthe*. Von anderen Minzen unterscheidet sich die Pfefferminze vor allem durch den hohen Mentholgehalt bzw. durch den schärferen Geschmack – daher der Name »Pfeffer«minze.

Aus alten Kräuterbüchern

Welcher Minzenart sich die Alten bedient haben, lässt sich heute kaum mehr feststellen. Da die Pfefferminze in Europa erst seit etwa 1700 bekannt ist, fehlt sie in den Kräuterbüchern der Antike und des Mittelalters. Andere Minzen wurden jedoch schon früher verwendet.



Die mehrjährige Pfefferminze gehört zur Gruppe der heilsamen Lippenblütler und ist eine Vertreterin der sehr aromatischen Pflanzen.

Wenn man das Blatt gegen das Licht hält, kann man die Drüsen mit dem ätherischen Öl als dunkle Punkte erkennen.

Der römische Schriftsteller Plinius berichtete, dass Griechen und Römer bei Trinkgelagen Kränze aus Minze um den Kopf trugen, um einem Kater vorzubeugen. Gebärenden Frauen gab man im Mittelalter pulverisierte und in Wein gelöste Minze, um die Schmerzen zu mildern.

Minze diente – vermutlich wegen ihres starken Geruchs – als Aphrodisiakum,

Antikonzeptionsmittel, Wurmmittel und in Form von Aufschlägen zur Zerteilung von Abszessen. Konrad von Megenberg brauchte die Minze gegen »Anschoppungen« in der Leber und Milz. Als galletreibendes Mittel ist sie heute noch in Gebrauch. Im »Hortus Sanitatis« wird der arabische Arzt Avicenna zitiert, der die Minze bei Gelbsucht verwendete. Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Kopfgrind bei Kindern und Geschwüre waren weitere mittelalterliche Indikationen (KROEBER 1934).

Pflanzenkunde

Die mehrjährige Pfefferminze gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) und wird etwa 50 bis 90 Zentimeter hoch. Als Vertreterin der sehr aromatischen Pflanzen zeigt sie sich mit hell- oder dunkelgrünen lanzettförmigen, scharf gesägten Blättern, die an vierkantigen, haarlosen Stängeln wachsen. Diese verströmen beim Verreiben den typischen Pfefferminzgeruch.

Blütezeit ist von Juni bis Juli. Die in länglich-walzigen Scheinähren stehenden Blüten sind blassrot bis violett gefärbt. Die Pflanze stellt relativ hohe Ansprüche an den Boden. Wächst sie mehrere Jahre am gleichen Standort, ohne verpflanzt zu werden, verwildert sie. Geruch und Geschmack werden schwächer und ähneln dann eher der Krauseminze. Um den gefürchteten Pfefferminzrost zu vermeiden, empfiehlt sich ein erster Schnitt vor der Blüte und ein zweiter vor dem Eintreten der Nachtfröste. Wie alle Minzen neigt die Pfefferminze zum Wuchern.

In der Naturheilkunde werden die frischen oder getrockneten Blätter (*Menthae piperitae* Folium) bzw. das daraus gewonnene ätherische Öl verwendet. Der beste Erntezeitpunkt ist in den Vormittagsstunden, wenn die Pflanze anfängt zu blühen. Der Geruch ist stark, aromatisch und kampferartig, der Geschmack ebenfalls kampferartig, erwärmend anschließend kühlend.

Inhaltsstoffe

Blätter: 0,5 bis 4 % ätherisches Öl (Menthol, Menthon, Menthylacetat, Cineol, Limonen), Phenolsäure, (Kaffeesäurederivate und Rosmarinsäure), Flavonoide, Triterpene

Pfefferminzöl: Ätherisches Öl (Menthol, Menthon, Cineol, Limonen), Phenolsäuren (vor allem Rosmarinsäure), Flavonoide, Triterpene

Heilwirkung und -anwendung

Pfefferminze ist bekannt für das kühle Gefühl, das sie beim Verzehr im Mund- und Rachenraum auslöst, für das der hohe Mentholgehalt verantwortlich ist. Deshalb können Pfefferminzzubereitungen als kühlendes und schweißtreibendes Mittel bei Fieber verwendet werden.

Die Kommission E erkennt die Pfefferminzblätter und das -öl als wirksame Mittel bei

krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie der Gallenblase und der Gallenwege an. Vom Wirkspektrum der Pfefferminzblätter sind die krampflösenden Eigenschaften am auffälligsten. Menthol wirkt entspannend auf die glatte Darmmuskulatur und regt gleichzeitig die Stimulation der Gallensekretion und Verdauung an. Daher ist die Pfefferminze ein bewährtes Mittel bei Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen, Reizdarm, Blähungen und Völlegefühl. Hinzu kommen antimikrobielle und antivirale Effekte, die die Anwendung bei Durchfall sinnvoll machen. In der Volksheilkunde wird auch über eine antiparasitäre Wirkung bei Wurmbefall berichtet. Die Wirkstoffe sind vor allem im ätherischen Öl lokalisiert. Die Wirksamkeit des Tees bei Übelkeit und Erbrechen, vor allem bei Reiseübelkeit, Schwangerschaftserbrechen und Übelkeit wegen Magenüberfüllung, ist durch Erfahrungswerte gestützt.

Bei Juckreiz der Haut kann der kühlend wirkende Pfefferminztee in eine Flasche mit Pumpsprayaufsatz gegeben und aufgesprüht werden. Oder fünf bis zehn Tropfen des ätherischen Minzöls mit einem Liter Wasser, etwas Sahne und einem Teelöffel Meersalz mischen und als Waschung verwenden.



Von anderen Minzen unterscheidet sich die Pfefferminze vor allem durch den hohen Mentholgehalt und den schärferen Geschmack.

Traditionell wird das Öl der Pfefferminze äußerlich angewendet. Es wirkt auf die kälteempfindlichen Nerven örtlich betäubend, schmerzlindernd und krampflösend. Als isoliertes konzentriertes ätherisches Öl darf es nur stark verdünnt angewendet werden.

Bei Kopfschmerzen (vor allem Schläfenkopfschmerz), Migräne, Muskel- und Nervenschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Katarrhen der oberen Luftwege, Quetschungen, Schwellungen, Milchknoten, Ekzemen, Hautpilzen, Nesselausschlag und Verbrennungen sind lokale Einreibungen sehr wohltuend. Anregend und belebend wirkt das Öl der Pfefferminze auf Nerven und Herz, sodass man es gern bei Herzschwäche, Ohnmachten und Schwindel gibt. Bei Atemwegsinfektionen eignet sich das verdünnte ätherische Öl zum Inhalieren.

Wissenschaftler der Universität Heidelberg bestätigten virushemmende Eigenschaften des Pfefferminzöls. Bei den Herpes-simplex-Viren HSV 1 und HSV2 verringerte sich die Viruskonzentration im Nährmedium um mehr als neunzig Prozent, nach drei Stunden Inkubation sogar um 99 Prozent. Im Handel ist das entsprechende Produkt LomaHerpan® als Creme erhältlich.

Selbst in der begleitenden Krebstherapie kann die Anwendung von Pfefferminze wirksam sein. Krebsbiologen und Strahlenforscher haben in Experimenten herausgefunden, dass Pfefferminzöl vor Beginn der Bestrahlung vor Strahlenschäden, wie sie durch Radiotherapie häufig an der Darmschleimhaut auftreten, schützen kann. Auch wurde über eine positive Beeinflussung des Differentialblutbildes berichtet. Bei Brechreiz, Übelkeit und Appetitlosigkeit während der Chemotherapie kann ein Tee lindernd wirken.

In homöopathischen Dosen wird *Mentha piperita* bei Erkältungskrankheiten verwendet. Dazu wird die frische, blühende Pflanze aufbereitet. Das Mittel ist nützlich bei Magenschmerzen und Erkältung mit Blähungen und aufgetriebenem Abdomen, Koliken der Kleinkinder und Gallenkoliken mit Ansammlung von Darmgasen, trockenem Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen.

Kulinarik

Als Gewürz eignen sich viele der Minzarten zu Fleisch und Fischgerichten. Vor allem die Engländer lieben ihre berühmte Minzsauce zu Lammbraten. Durch die kühlende Wirkung des Menthols ist Pfefferminztee in den heißen arabischen und nordafrikanischen Ländern ein Nationalgetränk. Seine Wirkung zeigt sich auch in sommerlichen Gurke-Minze-Suppen. Die kleingezupften Blätter sind eine erfrischende Würze zu Obstsalaten, Grützen, Kaltschalen und Milchprodukten.

Das ätherische Öl gibt Süßigkeiten, Bonbons, Kaugummis und Schokoladenfüllungen, Nachspeisen, Eiscremes, Backwaren und Getränken wie Mojito den charakteristischen Geschmack. Und Zahnpasten wären ohne den Pfefferminzgeschmack kaum vorstellbar.

Der Pfefferminzsirup oder -likör ist verdünnt ein erfrischendes Getränk an heißen Sommertagen, kann aber auch als Geschmackskorrigens für Arzneien verwendet werden. Dazu wird eine Handvoll frischer Pfefferminzblätter in ein Schraubglas gegeben und mit 40-prozentigem Alkohol (Korn) übergossen, bis die Blätter bedeckt sind. Das Gefäß zwei Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen. Dann in einem Topf

einen dreiviertel Liter Wasser und 250 Gramm Zucker zu Sirup verkochen, abkühlen lassen und den Pfefferminzansatz dazugeben. Abseihen und die Minzblätter gut ausdrücken. Den Likör in kleine Flaschen abfüllen. Mit Mineralwasser und einem Schuss Zitronensaft ergibt er an heißen Tagen ein erfrischendes Getränk.

Heilrezepte

Teeaufguss: 1,5 g (1 TL entspricht etwa 0,6 g) der Blätter (*Menthae piperitae Folium*) mit 150 ml heißem, aber nicht kochendem Wasser übergießen, abdecken und nach 5 bis 10 Minuten durch ein Teesieb filtrieren. Dreimal täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken. Von einem Dauergebrauch bei chronischen Magenbeschwerden ist abzuraten, weil das Menthol allmählich die Schleimhäute reizen kann. Eine Mischung aus gleichen Teilen von Pfefferminzblättern und Kamillenblüten ist dann günstiger. Nach SCOTT (2006) kann der Tee bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Völlegefühl auch Kleinkindern gegeben werden. Dazu 1 TL auf eine Tasse heißes Wasser ansetzen. Nach Bedarf süßen und etwas abgekühlt in der Tasse oder dem Fläschchen reichen. Die Tagesdosis für Erwachsene beträgt 2 bis maximal 4 Tassen.

Pfefferminzölauszug zum Einreiben bei Kopfschmerzen, Muskel- und Nervenschmerzen, Rheuma, Verletzungen, Atemwegserkrankungen, Milchknotten und Hauterkrankungen: 2 Handvoll frische, gut zerkleinerte Pfefferminze in eine Flasche mit Schraubverschluss füllen. Mit ½ l neutralem Öl (kalt gepresstes Olivenöl, Sonnenblumenöl) übergießen. Auf der sonnigen Fensterbank 3 Wochen durchziehen lassen, danach abseihen, die Rückstände gut auspressen und das Öl in kleine Braunglasflaschen abfüllen.

Ätherisches Öl: Pfefferminzöl für ölige und wässrige Einreibungen oder Waschungen im Verhältnis 1 zu 10 verwenden. Die Tagesdosis beträgt 6 bis 12 Tropfen.

Pfefferminztinktur zur Anwendung bei Blähungen, Völlegefühl: Etwa 30 g frische, gut zerkleinerte Pfefferminzblätter in ein Schraubgefäß füllen. Mit 40-prozentigem Alkohol (Korn) übergießen. Gut verschlossen an einem warmen Ort 4 Wochen aufbewahren, abseihen und in kleine Braunglasflaschen abfüllen. Bei akuter Symptomatik 10 bis 20 Tropfen in Wasser einnehmen.

Inhalation bei Atemwegserkrankungen: 3 bis 4 Tropfen Pfefferminzöl in eine Schüssel mit heißem Wasser geben. Den Kopf über die Schüssel beugen und abwechselnd über die Nase und den Mund einatmen. Intensiver wirkt diese Methode, wenn Kopf und Schüssel mit einem Handtuch überdeckt werden. Um die Schleimhäute der Augen zu schützen, sollten diese geschlossen werden. Besonders bei zappelnden Kindern muss man sich der Gefahr von Verbrühungen bewusst sein.

Handelspräparate

Pfefferminzblätter, *Menthae piperitae Folium* (Apotheke)

Pfefferminztee (Sonnentor)

Pfefferminzöl (Bombastus Werke, Euminz Lösung zur Anwendung bei Kindern ab sechs Jahren, Maienfelder Naturkosmetik)

Pacoventral, Kombinationspräparat mit Kamillenblüten und Kümmelfrüchten (Pascoe)

Homöopathie

Urtinktur: Mentha piperita (Ceres)

Mentha Piperita (Archea-Pharma)

Hinweise

Gegenanzeigen für die Nutzung der Pfefferminzblätter sind Gallensteinleiden, Verschluss der Gallenwege und schwere Leberschäden. Bei diesen Erkrankungen sollte vor der Anwendung Rücksprache mit einem Arzt erfolgen. Vorsicht ist auch bei starker Magenübersäuerung geboten, die durch Pfefferminztee noch verstärkt werden kann. Abends sollte man keinen Tee mehr trinken, weil sich dadurch der Magenpförtner entkrampft und so Magensäure in die Speiseröhre gelangen kann.

Für die Verwendung des Pfefferminzöls besteht eine Gegenanzeige bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündungen und schweren Leberschäden. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollten pfefferminzöhlhaltige Zubereitungen nicht im Bereich des Gesichts und speziell der Nase aufgetragen werden. Schwangere sollten keine innerliche Einnahme vornehmen. Hier hilft es, ein bis zwei Tropfen Pfefferminzöl auf ein Taschentuch zu geben und zu inhalieren.

Pfefferminzzubereitungen sollten nicht gleichzeitig mit homöopathischen Mitteln verwendet werden, da die Pfefferminze deren Wirkung aufhebt.



Pfirsich

Prunus persica

»Wie glänzt der Pfirsichbaum Wie strahlet seine Blüte Wie wird die edle Braut erfreuen
des Mannes Gemüte! Wie glänzt der Pfirsichbaum Wie reich ist seine Frucht! Wie wird
die edle Frau walten mit Fleiß und Zucht! Wie glänzt der Pfirsichbaum Wie frisch von
Duft und Schatten! Wie wird die edle Frau erquicken ihren Gatten!«

Friedrich Rückert

Mythologie, Wissenswertes

Als Symbol der Unsterblichkeit sind die samtigweichen Pfirsiche tief in der chinesischen Mythologie verwurzelt. Noch heute fehlen im Land der aufgehenden Sonne die Pfirsiche bei kaum einem Hochzeitsgeschenk. Das eingangs zitierte Hochzeitslied in der Übersetzung von Friedrich Rückert ist schon fast 3500 Jahre alt. Die Frucht zeigt darin auch eine erotische Komponente. Der weiche vollsaftige Fruchtkörper mit der sprichwörtlichen Pfirsichhaut und der tiefen Furche wird nach BEUCHERT (2004) mit dem geschwungenen weiblichen Rückenteil in Verbindung gebracht.

Da die Römer den Ursprung der süßen Frucht in Persien sahen, gaben sie ihr den Namen *Prunus persica*. Allerdings stammt sie aus China, von wo sie über die Seidenstraße über Persien zunächst nach Griechenland in den Mittelmeerraum kam und später durch die Römer in weite Teile der Provinzen gelangte. In China belegen mehr als zweitausend Jahre alte Zeugnisse die Kultivierung des Pfirsichs, der von dem wilden chinesischen Davidspfirsich (*Prunus davidiana*) abstammt.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Echter Pfirsich, Edelpfirsich, Pelzpfirsich, Persische Frucht, Persische Pflaume, Perser Apfel, Pfirsing

Der deutsche Begriff Pfirsich geht auf das mittelhochdeutsche Wort *pfersic* zurück, das sich vom lateinischen Wort für »persische Pflaume«, *Prunus persica*, ableitet.

Aus alten Kräuterbüchern

Voll des Lobes über den Pfirsich war der römische Gelehrte Plinius der Ältere. Es gäbe keine unschädlichere Speise als diese Obstart, so der Militärarzt. Mit zerriebenen Blättern stillte er den Blutfluss und mit den zerkleinerten Pfirsichkernen in Öl und Essig eingelegt behandelte er Kopfschmerzen.

Der älteste Nachweis des Pfirsichs in der deutschsprachigen Klostermedizin findet sich im »Lorscher Arzneibuch« aus der Karolingerzeit. Das Handbuch für den Mönchsarzt beschrieb die Anwendung von geriebenen Pfirsichblättern als Auflage bei Hämorrhoiden.



Pfirsiche sind erfrischend und kühlend und hilfreich bei Hitzeerkrankungen und Fieber.

Aus den Steinen wird ein Öl mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren gewonnen.

Die Heilkräfte des Pfirsichs waren natürlich schon vor mehr als tausend Jahren im arabischen Raum bekannt. So schrieb der Arzt und Schriftsteller Ibn Butlan über den Pfirsich: »Der Pfirsich ist von kalter und feuchter Natur im zweiten Grade. Die besten Pfirsiche sind die mit Muskatgeruch. Sie helfen gegen hohes Fieber, sind heilsam bei Magenschmerzen und schmieren den Leib, können aber die Körpersäfte verderben. Um diese schädliche Wirkung aufzuheben, genügt es, sie mit würzigem Wein zu essen« (UBUBCHASYM 1980).

Hildegard von Bingen kannte den Pfirsich, schätzte aber nur den Pflanzensaft, die Blätter und die zerstoßene Borke in verschiedenen Zubereitungen als Mittel gegen

Ekzeme und Wurmbefall. Von der Frucht hielt die eigenwillige Äbtissin wenig. Sie sei weder dem Gesunden noch dem Kranken bekömmlich und wer sie essen will, sollte Schale und Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Wein legen, Salz und etwas Pfeffer hinzufügen.

Im 16. Jahrhundert scheinen die Pfirsiche noch nicht überall in den Gärten gezogen worden zu sein. Otto Brunfels hielt den »Pfirsichbaum« für ein fremdes Gewächs, das aus Persien stamme. Gleichwohl schätzte er das Obst als eine angenehme Speise für den Magen und lobte vor allem den Geschmack des Saftes. Getrocknete Pfirsiche fanden bei ihm Verwendung als durchfallhemmendes Mittel (1532).

Pflanzenkunde

Das Rosengewächs gehört zur Gattung der Steinobstgewächse und wird heute in allen Erdteilen mit warmen Temperaturen kultiviert. Pfirsiche wachsen an bis zu acht Meter hohen Bäumen und bevorzugen sonnige Plätze, die je nach Varietät möglichst auch noch im Winter frostfrei sein sollten. Die Äste sind zunächst grün, färben sich jedoch auf der Sonnenseite rötlich. Die Blätter sind lanzettlich und am Rand fein gesägt. Das Gehölz gehört zu den Frühblühern und zeigt schon im März seine bis zu drei Zentimeter großen, kräftig rosafarbenen Blüten noch vor dem Laub. Kennzeichnend für Pfirsichfrüchte ist die fein behaarte Haut; eine andere Varietät sind die Nektarinen mit glatter Haut. Die saftigen, bis zu zehn Zentimeter großen Früchte haben ein hellgelbes bis orangefarbenes Fruchtfleisch und bergen in der Mitte einen tief gefurchten Kern. Erntezeit der kugeligen Steinfrucht ist je nach Sorte zwischen Juli und August.

Das Fruchtfleisch ist gelb, weiß oder rot und schmeckt bei reifen Früchten sehr aromatisch, angenehm erfrischend und saftig-süß. Unreife Pfirsiche dagegen sind hart, trocken und haben wenig Aroma.

Inhaltsstoffe

Frucht: Etwa 87 g Wasser, 9 g Kohlenhydrate (Saccharose, Fructose, Glucose), 0,8 g Eiweiß, 0,1 g Fett, organische Säuren (Apfelsäure, Zitronensäure, Salizylsäure), 1,9 g Ballaststoffe, 0,5 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Kupfer, Mangan), Provitamin A, Carotinoide, Vitamin B, C, E und K, Pektin

Pfirsichkernöl: Ungesättigte Fettsäuren (etwa 70 % Ölsäure und 20 % Linolsäure), gesättigte Fettsäuren (Palmitinsäure, Stearinsäure)

Heilwirkung und -anwendung

Die gelb-orangefarbenen Pfirsiche enthalten viel Carotin, das in der Leber zu Vitamin A umgewandelt und gespeichert wird und für das Sehen in der Nacht, andere Sinnesvorgänge wie Hören, Riechen und Schmecken, und die Regeneration der Haut und Schleimhaut verantwortlich ist. Auch ein gut funktionierendes Immunsystem ist nicht nur

auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C, sondern auch auf das reichlich vorkommende Vitamin A angewiesen. Die Entstehung von Tumoren und das Wachstum maligner Zellen wird durch Vitamin A und C gehemmt und unterbindet das Zerstörungswerk der freien Radikale präventiv.

Pfirsiche sind eine erfrischende und kühlende Speise und bei allen Krankheiten hilfreich, die mit Hitze oder Fieber verbunden sind. Ihre Ballaststoffe und Pektine wirken verdauungsfördernd und appetitanregend, entlasten die Leber, und wie alle kaliumreichen Obstarten sorgen Pfirsiche für eine Entwässerung. Bei Reduktionsdiäten, Herzkrankheiten, Gicht und rheumatischen Erkrankungen entlasten Pfirsiche den Körper. Eine ähnliche Wirkung haben auch der ungezuckerte Pfirsichsaft, der jedoch möglichst viel Fruchtfleisch enthalten sollte, und Pfirsichblätter als Aufgussgetränk.



Die Erfahrungsheilkunde nutzt Aufgüsse der Pfirsichblüten und -blätter.

Die Volksmedizin nutzt nach wie vor sowohl Aufgüsse der Pfirsichblüten als auch der Pfirsichblätter zur Blutreinigung, Fiebersenkung, als Abführmittel und bei Erkrankungen der Harnwege. Kompressen mit den frisch gewalkten Blättern eignen sich als Auflagen bei Gelenkschmerzen, Juckreiz und Entzündungen.

Aus den Steinkernen wird durch Kaltpressung ein mittelgelbes Pfirsichkernöl mit charakteristischem Geruch und Geschmack gewonnen. Durch den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren wird es jedoch schnell ranzig, weshalb meist nur raffiniertes Öl im Handel erhältlich ist. Es wird fast ausschließlich in der pflegenden Kosmetik vor allem für trockene, spröde und schuppige Haut, für Haarshampoos und als Zusatz zu Bade- und Massageölen eingesetzt, selten in der Süßwarenindustrie und als Speiseöl.

Als *Amygdalus persica* oder *Prunus persica* werden Zubereitungen der frischen Rinde des Pfirsichs in der Homöopathie bezeichnet. Als »kleine« Heilmittel haben sie ihr Anwendungsspektrum bei den verschiedensten Arten von Erbrechen vor allem bei Kindern, aber auch bei Morgenübelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft.

Kulinarik

Im Sommer schmeckt die reife saftige Frucht roh am besten. Das beliebte Obst ist auch fester Bestandteil von Obstsalaten, Kuchen, Sahnetorten und Marmeladen sowie Zutat für Speiseeis und Sorbets. Und für Liebhaber von Cocktails gehören sowohl der Pfirsichlikör als auch Pfirsichsaft zum Basissortiment.

Frische Pfirsiche sind nur begrenzt lagerfähig, daher sollten die reifen Früchte schnell verzehrt oder weiterverarbeitet werden. Dies macht zwar ihre häufige Konservierung als Dosenobst plausibel, doch leider gehen dadurch ihre hitzelablen Inhaltsstoffe verloren.

Eine Alternative zum Marzipan, das aus Mandelkernen hergestellt wird, ist das Persipan – eine günstige Süßwarenspezialität aus Pfirsichkernen. Für die Herstellung werden Pfirsichkerne von dem blausäurespaltenden Toxin Amygdalin entbittert, gemahlen, mit Zucker gemischt und geformt. Mit Persipan lassen sich die gleichen Süßspeisen wie mit Marzipan herstellen.

Da Pfirsiche sehr druckempfindlich sind, werden sie meist unreif geerntet und lagern dann nur noch schlecht nach. Im Kühlschrank sind sie bis zu einer Woche und in der Obstschale nur wenige Tage haltbar. Bei importierten Früchten ist das typische Pfirsicharoma deshalb nicht so ausgeprägt. Wirklich saftreife, hocharomatische Pfirsiche lassen sich nur im eigenen Garten ziehen.

Heilrezept

Blutreinigungstee nach Maurice Mességué: 3 frische oder getrocknete Pfirsichblätter mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Morgens 1 Tasse trinken (1994).

Handelspräparate

Pfirsichblätter-Trank bio nach Hildegard von Bingen (Posch)

Pfirsichkernöl (Maienfelder Naturkosmetik)

Aprikose-Pfirsich-Saft (Voelkel)

Homöopathie: *Amygdalus persica e cortice*, Dilution in LM-Potenzen (Arcana)

Hinweise

Importware aus konventionellem Anbau ist häufig mit Pestiziden belastet, die auf dem feinen Flaum des Pfirsichs besonders gut haften und sich schlecht abwaschen lassen. Deshalb sollte man bei reichlichem Genuss die Haut vor dem Verzehr abziehen.

Pfirsichkerne enthalten das blausäurespaltende Toxin Amygdalin und sollten nicht zerkleinert verzehrt werden. Ein versehentlich verschluckter Kern wird unverdaut wieder ausgeschieden und macht in der Regel keine gesundheitlichen Probleme.

Bei den Früchten sind Allergien mit systemischen Reaktionen möglich, die Blätter können Kontaktreaktionen auslösen.



Pflaumen und Zwetschgen

Prunus domestica

»Es sind immer die Pflaumen, die Äpfel mit Birnen vergleichen.«

Volksweisheit

Mythologie, Wissenswertes

Die robusten Pflaumenbäume fehlen in keinem Bauerngarten und gelten als Symbol der Verlässlichkeit und Treue. Von Mythen umrankt ist der Fruchtbaum, und in Sagen verwandeln sich Zwetschgen zu Gold oder Geld. Auch sollen sich Krankheiten wie Schwindel, Fieber und Krämpfe auf den Zwetschgenbaum übertragen lassen. Ein Überbein auf der Hand verschwindet dann, wenn man den Handrücken in die Rinde des Pflaumenbaums drückt, so der Volksglauben.



Die länglich-ovalen Früchte werden als Zwetschgen bezeichnet, Pflaumen nennt man die rundlicher geformten Früchte.

In früheren Zeiten wurden auch die Blätter und das Harz der Bäume als heilsam bewertet.

Vermutlich hat die Pflaume ihre Wurzeln im Kaukasus und gelangte bereits in der Antike über das heute türkische Gebiet in den Mittelmeerraum und von dort ins ganze römische Imperium bis nach Germanien. Die heutige Hauptstadt Syriens, Damaskus, gilt als antikes Handelszentrum für Pflaumen und Zwetschgen. Das romanisch-vulgärlateinische Wort *damascena* wird mit »Pflaumen aus Damaskus« übersetzt. Im alten Griechenland lobten Ärzte die abführende Wirkung der Pflaume, und auch der Römer Marcus Valerius Martial schrieb vor etwa zweitausend Jahren: »Nimm Pflaumen für des Alters morsche Last, denn sie pflegen zu lösen den hart gespannten Bauch.«

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Braume, Fludern, Pflaumenbaum, Pfraum, Plummen, Prammen, Quetsche, Quetschenbaum, Spenling, Wätschge, Zwespenbam

Der deutsche Name Pflaume geht auf das mittelhochdeutsche *plume* bzw. das altdochdeutsche *pfluma* zurück. Die lateinische Bezeichnung *prunus* soll wiederum eine Entlehnung des griechischen *proúmne*, »Pflaumenbaum«, sein. Der Begriff »Pflaume« gilt aber auch als Ausdruck für einen einfältigen Menschen.

Aus alten Kräuterbüchern

Wir kennen in der Naturheilkunde heute nur noch Zubereitungen aus den Früchten. In früheren Zeiten wurden aber auch die Blätter und das Harz der Bäume als heilsam betrachtet. Plinius der Ältere hielt Mundspülungen der in Wein gekochten Blätter für wirksam bei Erkrankungen der Mandeln, des Zahnfleischs und des Gaumenzäpfchens.

Karl der Große ordnete den Anbau mehrerer Pflaumensorten in seinen Landgütern an. Um eine rechte Mischung der Säfte im Bauch zu erhalten, soll man nüchtern Zwetschgen essen. Dieses Rezept ist im »Lorscher Arzneibuch« zu finden, das um 795 im Kloster Lorsch niedergeschrieben wurde.

Etwas befremdlich gegenüber der Pflaume äußerte sich die kräuterkundige Hildegard von Bingen. Sie hielt die Frucht sogar für »schädlich und gefährlich«, da sie die Melancholie im Menschen erzeuge. Einzig die Zubereitungen aus den Kernen hielt sie bei trockenem Husten für heilkräftig; eine Anwendung, die aus heutiger Sicht wegen der enthaltenen Blausäure nicht mehr vertretbar ist.

Bei den Renaissancebotanikern änderte sich diese Meinung zugunsten der Pflaumen wieder. Die rohen Früchte wurden nach wie vor als schädlich für den Magen angesehen, da sie Durchfall verursachen. In Wein gekochte Pflaumen allerdings seien dem Magen sogar nützlich, so Otto Brunfels (1532). Das Harz des Pflaumenbaums verordnete er als Wundpflaster und eine Abkochung des Harzes in Wein, um Nieren- und Blasensteine zu brechen.

Für die ganz Hartgesottenen sei hier erwähnt, dass ein gebranntes Zwetschenwasser oder der Slibowitz in der Volksmedizin nicht nur zur Erwärmung des Magens und zur Anregung der Verdauung gebraucht wird, sondern auch schon so manch eine Hautwunde damit gespült wurde.

Pflanzenkunde

Die heute in Mitteleuropa als heimisch geltende Hauspflaume ist ein bis zu zehn Meter hohes Obstgehölz aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Sie steht in enger Verwandtschaft zu Schlehdorn und Kirschpflaume und ist vermutlich eine Kreuzung aus beiden Arten. Man unterscheidet etliche Subspecies wie Haferpflaume (Kriecherl), Mirabelle und Ringlotte. Die Sorten mit länglich-ovalen Früchten werden als Zwetschgen bezeichnet, während die Pflaumen eher rundliche Formen haben.

Die Blätter entfalten sich meist zeitgleich mit den Blüten, sind am Rand gesägt, etwas rundlicher als die der Kirschbäume und manchmal unterseits behaart. Die weißen Blüten zeigen sich von April bis in den Mai hinein und stehen meist paarweise an den Knospen vorjähriger Triebe. Nur wenn sie »auf Junglicht« (Neumond) blühen, dann kommen sie nicht zur Reife, sagt der Volksglauben. Die blauen Steinfrüchte reifen erst im Spätsommer bzw. Herbst von September bis Oktober. Sie schmecken süß und saftig, der Geruch ist fein und süßlich.



Die robusten Pflaumenbäume im Garten sind Symbol für Verlässlichkeit und Treue.

Inhaltsstoffe

Frucht: Etwa 84 g Wasser, 10,2 g Kohlenhydrate (Saccharose, Glucose, Fructose, Sorbit), 1,6 g Ballaststoffe, 1,3 g organische Säuren (Apfel- und Zitronensäure), 0,6 g Eiweiß, 0,2 g Fett, Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Calcium, Natrium, Eisen, Zink, Kupfer, Bor), Carotinoide, Vitamin B (B1, B2 B6), C, E und K, Pektin, in den Schalen Anthocyane

Pflaumenkernöl: Ungesättigte Fettsäuren (80 % Ölsäure, 20 % Linolsäure), gesättigte Fettsäuren (Palmitinsäure, Stearinsäure), Provitamin A und Beta-Carotine, Vitamin B und C

Heilwirkung und -anwendung

Die Naturheilkunde nutzte zu allen Zeiten die unterstützende Wirkung der Steinfrucht auf den gesamten Verdauungstrakt. Eingeweichte Pflaumen fördern eine Darmentleerung auf sehr sanfte Weise, entwässern aufgrund des niedrigen Natrium- und hohen Kaliumgehalts ebenso mild und wirken damit entgiftend auf den ganzen Körper. Sie helfen nicht nur, das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die wichtigsten Ausscheidungsorgane, nämlich Leber und Nieren, in ihrer Funktion zu entlasten. Dies ist vor allem auf die Ballaststoffe und das Kohlenhydrat Sorbit zurückzuführen. Es handelt sich dabei um ein Zuckeralkohol, das nicht durch die Darmwand aufgenommen wird,

sondern im Darm Wasser anzieht und bindet. Damit wird der Darminhalt insgesamt flüssiger, voluminöser und kann leichter abgeführt werden. Der Pektingehalt der Früchte bindet zusätzlich Toxine im Darm, die unter anderem auch Ursache für entartete Zellen sein können.

Getrocknete Dörripflaumen über Nacht in Wasser eingelegt und am nächsten Tag samt Einweichwasser getrunken, sind ein bewährtes Mittel bei Verstopfung. Eine Alternative hierzu wäre, den Tag mit einem Glas Pflaumensaft zu beginnen, der vorzugsweise naturtrüb sein sollte und so noch einen Teil seiner Ballaststoffe enthält. Allerdings sollte beachtet werden, dass die Wirkung zeitverzögert über mehrere Stunden eintreten kann.

Insgesamt wirken Pflaumen wegen ihres Nährstoffgehalts belebend auf das Immunsystem. Die Kombination von B-Vitaminen, Zink und Kupfer lindert nervöse Verstimmungen und wirkt Depressionen entgegen. Gleichzeitig stärken sie die Konzentrationsfähigkeit. Eine antioxidative und gefäßschützende Wirkung kann durch den Vitamin-C-Gehalt und die Anthocyane angenommen werden.

Eine US-amerikanische Studie deutet darauf hin, dass sich der regelmäßige Verzehr von Backpflaumen positiv auf den Knochenschwund älterer Frauen auswirkt. Vermutlich ist dieses Ergebnis nicht nur auf den Vitamin-K-Gehalt in den Trockenpflaumen zurückzuführen, der für die Kalziumresorption verantwortlich ist, sondern auch auf die antioxidativ wirksamen Inhaltsstoffe, die Mineralstoffe und Spurenelemente und insbesondere das Bor, das den Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst.



Die Pflaumenblüte steht in der Symbolik für Glück jeglicher Art

Pflaumenkernöl kann als leichtes Hautöl verwendet werden, das die empfindliche, trockene und spröde Haut schützt. Sein Nährstoffkomplex wirkt zellregenerierend, nährend und aufbauend. Jedoch sollte immer beim Hersteller nachgefragt werden, ob der Amygdalin-Gehalt überprüft worden ist. Bei zu hohen Werten ist vor allem die innerliche Einnahme bedenklich, da das Glycosid Amygdalin im Verdauungstrakt die giftige Blausäure abspalten kann.

Kulinarik

Frisch kann man das Steinobst direkt vom Baum oder im Obstsalat genießen. Die bekannteste Konservierung des Steinobstes ist sicher das Pflaumenmus und das Zwetschgenkompott oder die Zwetschgenmarmelade, die aus reifen Pflaumen oder Zwetschgen, Zucker und Zimt hergestellt werden. Als Kuchenbelag werden vorrangig Zwetschgen verwendet, die beim Backen ihre Konsistenz und Form behalten; der traditionelle Zwetschendatschi wurde schon immer in Großmutter's Küche gebacken. Ein Glas Pflaumensaft mit Wasser verdünnt ist ein hervorragender Durstlöcher für die warmen Tage.

Fruchtige Saucen aus den Pflaumen und Kaltschalen harmonieren gut mit Vanilleeis, und für den Winter lassen sich die Früchte gut in Rum einlegen. Ein Klassiker unter den österreichischen Mehlspeisen sind Zwetschgenknödel, für die ein Kartoffel-Mehlteig mit Zwetschen gefüllt wird. Getrocknete Zwetschen bzw. Backpflaumen werden aber auch zu herzhaften Gerichten wie dem Kasseler Rippenspeer serviert oder mit Speck umwickelt, in der Pfanne gebraten und als Vorspeise gereicht.

Ein Exot unter den Ölen ist das Pflaumenkernöl. Es schmeckt etwas nach Marzipan, und wenige Tropfen genügen, um Desserts wie Vanilleeis, Gebäck, Marmelade oder Fruchtcocktails zu verfeinern. Auch Fleischspeisen und Saucen gibt es ein liebliches Aroma. Das kalt gepresste Öl sollte jedoch nicht hoch erhitzt werden und erst gegen Ende des Garens zugegeben werden.

Für den Wintervorrat ist das Trocknen der Früchte bei etwa 50 Grad im Backofen, im Dörrapparat oder für mehrere Tage in der Spätsommersonne möglich. In der Reifephase sind Pflaumen von winzigen weißen Wachspigmenten umhüllt, die die Schale vor dem Austrocknen bewahren und gleichzeitig eine Barriere für Schädlinge darstellen. Deshalb sollte man die Früchte erst kurz vor dem Verzehr mit einem Baumwolltuch abreiben oder waschen.

Heilrezept

Bei Verstopfung: Abends 5 getrocknete Pflaumen in ein Glas lauwarmes Wasser einlegen. Am nächsten Morgen auf nüchternen Magen die Flüssigkeit trinken und die eingeweichten Pflaumen gut gekaut essen.

Handelspräparate

Pflaumensaft (Beutelsbacher)

Pflaumenkernöl (Maienfeser Naturkosmetik)

Vater Philipps® Nervenstärker (Dreluso)

Hinweise

Ein übermäßiger Verzehr von Pflaumen kann Gärungsdurchfälle verursachen. Empfindliche Menschen sollten nur kleine Portionen roher Pflaumen essen und

möglichst keine Flüssigkeit dazu trinken. Zerkleinerte Pflaumenkerne können im Magen-Darm-Trakt die giftige Blausäure freisetzen. Deshalb sind Zubereitungen mit Pflaumenkernen, wie sie manchmal in alten Kräuterbüchern zu finden sind, nicht mehr empfehlenswert. Ein oder zwei im Ganzen verschluckte Kerne werden jedoch ohne gesundheitliche Beeinträchtigung wieder ausgeschieden.



Pilze

»Ein Glückspilz ist, wer irgendein physisches Gebrechen hat, das er für die schwachen Stellen seiner Seele verantwortlich machen kann.«

Henry de Montherlant

Mythologie, Wissenswertes

»Alle Schwämme sind weder Kräuter noch Wurzel / weder Blumen noch Saamen ...« so beginnt das Kapitel über die Pilze in Jacob Theodor Tabernaemontanus' Kräuterbuch von 1731. Und tatsächlich sind Pilze keine Pflanzen im herkömmlichen Sinn, da sie wegen des fehlenden Chlorophylls keine Photosynthese betreiben. Sie leben von absterbenden organischen Substanzen, häufig in Symbiose mit anderen Pflanzen. Dieses stetige Geben und Nehmen bestimmt ihre Lebensweise und wird Mykorrhiza genannt. Sie haben komplizierte Fortpflanzungszyklen und bilden unterirdische Mycele. Im gesamten europäischen Raum kommen etwa 14 000 Pilzarten vor. Von den einheimischen Pilzarten sind etwa zweihundert essbar und weitere zweihundert Arten giftig.

Ihre rätselhafte Vermehrung in kurzer Zeit machte die Pilze landläufig zum Fruchtbarkeitssymbol. Obendrein haben viele Pilze ein phallusartiges Aussehen und daher liegt es nahe, dass in vielen Kulturen Pilze für Liebestränke und magische Liebeszauber verwendet wurden. Im europäischen Kulturkreis gilt vor allem der giftige und beizeiten auch als Rauschmittel verwendete Fliegenpilz als Glückssymbol. An das Sammeln der Pilze knüpft sich vielfacher Aberglauben. Nach dem Volksglauben hängt das Wachstum der Pilze von gewissen Vegetationsgeistern, regional den »Schwammerlzwergeln«, ab. Die ersten drei gefundenen Pilze soll man in einen hohlen Baum legen und drei Vaterunser beten, oder man soll den zuerst gefundenen Pilz stehen lassen, heißt es. In diesen Bräuchen ist vor allem eine Opfergabe an die Waldgeister zu sehen. Die Schwammerlzeit beginnt dann, wenn am Himmel die ersten Gewitterwolken aufziehen und es zu donnern beginnt, und der Donnerstag soll auch der beste Tag zum Suchen sein.



Rotkappen sind stattliche Pilze mit bis zu 20 Zentimeter Hutdurchmesser. Charakteristisch sind die kräftig weißen Stiele mit schwarzen Flocken.

Die Hutfarbe der »Eierschwammerln« (links) ist tatsächlich meist dottergelb.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen Steinpilz: Beisserl, Edelpilz, Dobanickl, Dobberniggl, Dobernikel, Herrenpilz, Kuhpilz, Löcherschwamm, Steini, Steinkopf. Zu früheren Zeiten durften Pilze von jedermann gesammelt werden. Einzige Ausnahme waren die Steinpilze, die dem Waldherren zustanden – daher der Volksname »Herrenpilz«. »Herrnpilz sind oben braun / unden ein wenig gelb: welche müssen / ehe man sie zur Speis bereitet / abgeschälet werden / darnach zerschneidet und zerhackt man sie / bereitet es mit Butter und Gewürz« (TABERNAEMON-TANUS 1731).

Volksnamen Rotkappe: Fauenschwammerl, Kapuziner, Rotdocke, Rothäubchen, Rothautröhrling, Rotkäppchen, Rotköpfchen **Volksnamen Pfifferling:** Dotterpilz, Eierschwammerl, Gelbröhrchen, Rehfußchen, Rehgeißerl, Rehling. Der Name Pfifferling geht auf das mittelhochdeutsche *Pfef-ferling* zurück und deutet den leicht pfefferartigen Geschmack an. »Pfifferling oder Pfefferling also genennt / von wegen des hitzigen Geschmacks / der sich dem Pfeffer gleichet« (TABERNAEMONTANUS 1731).

Volksnamen Fliegenpilz: Fliegenschwamm, Fliegenteufel, Hexenei, Krötenstuhl, Mückenpfeffer, Mückenschwamm, Narrenschwamm, Rabenbrot, Sunneschirmche. »Die giftigen Fliegenschwämm / oder Muckenschwamm genannt, weil von diesen die Mucken sterben müssen / wie auch andere Thier« (TABERNAEMONTANUS 1731).

Das Wort Pilz entstammt dem Althochdeutschen *buliz* (mittelhochdeutsch *bülez*, *bülz*) und ist wahrscheinlich vom lateinischen *boletus* für »Pilz«, »Champignon«, abgeleitet. Die Römer gaben den Pilzen den Namen *fungi* (*funus*, »Tod«, *ago*, »ich bringe«).

Aus alten Kräuterbüchern

Eines der ältesten Dokumente über die Pilze stammt aus DIOSKURIDES »De materia medica« (geschrieben 60 bis 78 n. Chr.). Darin heißt es: »Man unterscheidet zwei Arten Pilze – entweder sind sie nämlich essbar oder verderblich. Sie entstehen aus vielen Ursachen; denn entweder wachsen sie neben verrosteten Nägeln oder fauligem Zeug oder neben den Schlupfwinkeln der Schlangen, oder neben Blumen, welche besonders schädliche Früchte tragen. Solche haben eine schlüpfrige Oberfläche; wenn man sie nach dem Herausnehmen weglegt, so werden sie schnell durch Fäulniss zerstört. Die nicht von dieser Art sind, geben eine angenehme Suppenwürze; aber auch diese, im Übermaß genossen, sind schädlich, da sie schwer verdaulich sind, indem sie Erstickung oder Cholera bewirken. Gegen alle hilft aber ein Trank aus Öl und Natron oder Lauge mit einer Brühe von Essig und Salz, oder eine Abkochung von Saturei (Bohnenkraut) oder ein Trank aus Dosten, oder Hühnermist mit Essig, oder das Auslecken von viel Honig. Sie sind wohl nahrhaft, doch schwer verdaulich, denn sie werden unversehrt mit den Abgängen wieder ausgeworfen.«

Die Klosterheilkunde des Mittelalters ordnete Pilze als kühlend und befeuchtend ein. Der Arzt, Alchemist und Astrologe Paracelsus empfahl Fliegenpilze als Vorbeugung gegen die Tuberkulose und Diabetes sowie zum Austreiben von Würmern. Hier galt in besonderem Maße sein Leitsatz: »Alle Ding' sind Gift und nichts ohn' Gift – allein die Dosis macht, dass ein Ding' kein Gift ist.« Damit ist der Fliegenpilz ein klassisches Beispiel für Stoffe, die in geringer Dosierung als Heilmittel oder Rauschmittel dienen können und in nur etwas höherer Dosierung als Giftmittel wirken. Vor allem in der russischen Volksheilkunde sind die halluzinogenen Eigenschaften des Fliegenpilzes bekannt, und in einigen Regionen war er nicht nur ein Mittel gegen die Epilepsie und Schlaganfall, sondern auch Krebsmittel.

Der deutsche Arzt und Naturforscher Adam Lonitzer nannte teilweise noch heute gängige Therapieempfehlungen bei Pilzvergiftungen: »Man soll denselbigen zu hülf kommen / die zuviel Schwämme / oder auch schädliche Schwämm genossen hätten / lehret Dioscurides / und auch andere. Erstlich / soll man sie zum Erbrechen anreitzen / darnach Honig mit Essig zu trincken geben / oder Hühnerbrüh mit Leurentranck / und ein Quintlein Holzwurz. Oder Wermut auß Wein und Honig mit Wasser einnehmen. Es ist auch gut Liebstöckel / oder Angeliewurzel / mit Wein eingenommen« (LONICERUS, 1679). Bei TABERNAEMONTANUS (1731) ist vor allem die Verwendung in der Küche beschrieben. Insgesamt hielt er nichts von den Speisepilzen: »Aber meines erachtens / halt ich kein für gut oder nützlich / dann sie allesamt nicht anderes seyn / dann überflüssige Feuchtigkeit und excrementa, so von der Natur des Erdreichs und des Wasser / oder des Meers abgesondert sein. Es mögen sie die Leckermäuler bereiten wie wollen / so seyn sie gleichwol der Natur zuwider / wie dann die Leut offtmals zu ersticken und zu erstummen pflegen / wann sie dieselbigen zu viel geessen haben.«

Pflanzenkunde

Steinpilz (*Boletus edulis*)

Der beliebteste Speisepilz ist der Steinpilz. Er gehört zur Gattung der Röhrlinge (Boletaceae) und ist vom Frühsommer bis in den Spätherbst hinein in den Wäldern zu finden. Die Hutfarbe schwankt von hellbraun über haselnussbraun bis hin ins Dunkelbraune. Der bis zu 20 Zentimeter hohe Stiel hat eine weiße Netzzeichnung. Die Röhren an der Hutunterseite sind zunächst weißlich, färben sich aber gelblich und später olivgrün. Das Fleisch ist anfangs weißlich und fest, wird aber meist mit zunehmendem Alter weicher und schwammiger.

Der klassische Pilzgeruch ist sehr angenehm, sein Geschmack ist mild, etwas nussartig und angenehm pilzig. Verwechslungsgefahr besteht mit dem ungenießbaren Gallenröhrling oder dem essbaren Maronenröhrling. Ein gutes Erkennungsmerkmal des Steinpilzes ist der helle oder weiße Hutrand und die rötlich-braune Farbzone unter der Huthaut.

Pfifferling (*Cantharellus cibarius*)

Aus der Familie der Stoppelpilze (Cantharellaceae syn. Hydnaceae) stammt der meist dottergelbe Pfifferling. Die Hutfarbe variiert in verschiedenen Gelbtönen von blassgelb bis dottergelb. Der Hutrand ist anfangs eingerollt, später wellig und buchtig. Er ist der kleinste unter den hier vorgestellten Pilzen mit einer Hutbreite von meist fünf Zentimetern. Die Leisten sind teilweise mehrfach gegabelt, faltenartig und weit am Stiel herablaufend. Der Stiel selbst verjüngt sich nach unten und wird meist nur etwa sechs Zentimeter lang.



Der beliebteste Speisepilz ist der Steinpilz, der auch therapeutisch genutzt wird.

Der Geruch ist aromatisch, obstartig und frisch pilzig; im Geschmack ist er aromatisch, etwas pfeffrig und scharf. Verwechslungsgefahr besteht mit anderen Pfifferlingsarten oder dem orangefarbenen Falschen Pfifferling mit nicht-pfeffrigem Geschmack.

Rotkappe (*Leccinum aurantiacum*)

Die Rotkappe aus der Gattung der Röhrlinge (Boletaceae) ist ein stattlicher, fester, ziegelrötlicher Röhrenpilz mit schwärzlichen Flocken auf kräftigem weißlichem Stiel. Die Hutkappen können bis zu 20 Zentimeter Durchmesser erreichen. Die Hutfarbe schwankt von braunrot über orangegelb bis hin zu einem Ziegelrotton, die Huthaut selbst ist am Rand leicht überstehend. Birkenrotkappen leben in Symbiose mit Birken und kommen im Nadelwald nur dann vor, wenn Birken eingestreut sind. Fichtenrotkappen leben in Symbiose mit Heidelbeeren und kommen auch im reinen Fichtenwald von Juni bis Oktober vor. Rotkappen sind gute Speisepilze und sowohl zum Schmoren als auch Trocknen geeignet. Da sie sich beim Schmoren schwarz färben, werden sie mitunter fälschlicherweise für ungenießbar gehalten.

Verwechslungsgefahr besteht mit weiteren essbaren Rotkappenarten, die alle an Begleitbäume gebunden sind, wie Eichenrotkappe oder Espenrotkappe. Der Geruch ist angenehm pilzig, im Geschmack sind sie eher mild.

Fliegenpilz (*Amanita muscaria*)

Zur Gattung der giftigen Knollenblätterpilzarten (*Amanita*) gehört der farbenfrohe Fliegenpilz. Sein Vorkommen erstreckt sich über Nadel- und Birkengehölze vom Frühjahr bis in den Spätherbst hinein. Der leuchtend rote Hut ist meist mit flockigen Schüppchen besetzt. Er sitzt auf einem hellgelben Stiel mit verdickter und warziger Basis. Im oberen Drittel des Stiels findet man oft einen gerieften, herabhängenden Ring. Die Lamellen der Hutunterseite sind weiß bis hellgelb, die Fleischfarbe ist weiß.

Trotz der Giftigkeit hat er einen angenehmen pilzigen Geruch und selbst der Geschmack wird als mild, angenehm und pilzig beschrieben. Jedoch wird hier vor leichtfertiger Experimentierfreude ausdrücklich gewarnt. Zunächst verursachen Vergiftungen starke Magen-Darm-Störungen mit Übelkeit, Erbrechen, Bewusstseinsstörungen, Wahnvorstellungen, Euphorie und Psychosen, in größeren Mengen gegessen Kreislaufversagen bis hin zur Atemlähmung.

Inhaltsstoffe

Steinpilz: 88 g Wasser, 6 g Ballaststoffe (Chitin) 3,6 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 0,5 g Kohlenhydrate, 0,9 g Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Selen, Kupfer, Mangan), Purine, Carotinoide, B-Vitamine, Vitamin C, E und D

Pfifferling: 91 g Wasser, 3,3 g Ballaststoffe (Chitin), 1,6 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 0,2 g Kohlenhydrate, 1,6 g Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Selen, Kupfer, Mangan), Purine, Carotinoide, Vitamin A, B-Vitamine, Vitamin C und D

Rotkappe: 90 g Wasser, 5,7 g Ballaststoffe (Chitin), 1,77 g Eiweiß, 0,95 g Fett, 0,35 g Kohlenhydrate, 0,87 g Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Magnesium, Kupfer, Zink, Fluorid, Schwefel), Purine, Carotinoide, Vitamin, B-Vitamine, Vitamin C, E und D

Fliegenpilz: Chitin, toxisch wirksame Substanzen wie Ibotensäure als Hauptwirkstoff in besonders hoher Konzentration im gelben Fleisch unter der Huthaut; ferner geringe Mengen Muscarin (0,0002 %), Muscaridin und Muscimol. Für die berauschende Wirkung ist vor allem Ibotensäure und das Muscimol verantwortlich.

Heilwirkung und -anwendung

Vor allem in Asien kennt man schon seit Jahrtausenden die Heilwirkung von Pilzen, aber auch in Europa gibt es Heilanwendungen seit der Jungsteinzeit.

Pilze bestehen zum Großteil aus Wasser, haben kaum Fett und wenig Kohlenhydrate. Je nach Sorte entwickeln sie relativ viel Eiweiß, das jedoch bei längerer Aufbewahrung und einem Warmhalten giftige Abbaustoffe entwickelt. Darum sollten Pilze so frisch wie möglich zubereitet werden. Als Wurzelpflanzen nehmen sie reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente aus dem Boden auf. Die Kehrseite dieser Aufnahmefreudigkeit ist, dass auch Schadstoffe wie Cadmium, Blei und Radioaktivität aufgenommen werden. Wegen dieser Eigenschaften rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), nicht mehr als

250 Gramm Wildpilze pro Woche zu verzehren.

Obwohl Pilze keine Photosynthese betreiben, findet man bei ihnen das »Sonnenvitamin D«. Das pflanzliche Vitamin D₂ wird im Körper mithilfe von Leber und Niere in körpereigenes Vitamin D umgewandelt. Dieses reguliert den Calcium- und Phosphathaushalt in den Knochen, schützt nach den Wechseljahren vor der gefürchteten Osteoporose und sorgt bei Kindern im Wachstum für ein wohlgeformtes Skelett. Daneben ist es wichtig für das Zellwachstum und die Krebsprävention, und es unterstützt das Immunsystem. Eine Portion Steinpilze von etwa 150 Gramm deckt nahezu die empfohlene Tageszufuhr von Vitamin D.

Hauptbestandteil der Zellwände ist Chitin. Die Rohfaser ist unverdaulich, weshalb eine Pilzmahlzeit schon mal schwer im Magen liegen kann. Andererseits regt der Ballaststoff auch die Darmtätigkeit an. Der Hauptgrund für Verdauungsschwierigkeiten nach Pilzgenuss ist in erster Linie die oft zu kurze Garzeit. Wildpilze sollten stets mindestens 15 Minuten erhitzt werden.

Insgesamt bilden Speisepilze relativ viel Vitamin B₃ (Niacin). Es beeinflusst nahezu den gesamten Stoffwechsel, es ist unter anderem bei Reparaturvorgängen der DNA, der Bildung von Botenstoffen im Gehirn, der Kollagenbildung der Haut und der Magensaftproduktion beteiligt.

Bemerkenswert bei Pfifferlingen ist der recht hohe Eisengehalt, wichtig für die Blutbildung. Daher können Pfifferlinge auch besonders bei geringem Fleischverzehr mit zur Eisendeckung beitragen.

Der beliebteste Speisepilz, der Steinpilz, zeichnet sich dagegen durch hohe Selenwerte aus. Das Spurenelement ist Bestandteil wichtiger Enzyme und gehört wie eine Reihe von Vitaminen (A, C und E) zu den sogenannten Antioxidantien, die Körperzellen und das darin enthaltene Erbgut schützen. Daneben nutzt die Erfahrungsheilkunde den Pilz auch zur Behandlung von Ödemen, Ausfluss (*Fluor genitalis*), bei Unfruchtbarkeit zur Tumörprävention. Zur Behandlung haben sich neben Abkochungen und Dekokten auch Tinkturen bewährt.

In homöopathischen Dosen sind Fliegenpilzzubereitungen heilsam. *Agaricus muscarius* ist eines der wichtigsten Arzneimittel bei Zuckungen, Nervenschäden, Muskel- und Gliederzittern. Dieses Mittel hat sich bewährt bei Ticks, Übererregbarkeit, Blasen- und Darmkrämpfen, krampfartigen Hustenanfällen, Ängsten und begleitend zur Parkinson-Therapie. Agaricus-Patienten sind ständig durstig und haben oft ein starkes Verlangen nach Eiern. Die Symptome verschlechtern sich an der frischen Luft, bei kaltem und feuchtem Wetter oder vor Gewittern. Die Medikation sollte aber nur von einem erfahrenen Therapeuten verordnet werden.

Kulinarik

Pfifferlinge werden meist mit Rührei in der Pfanne gebraten, für Saucen, als Einlage in Suppen, Terrinen oder mariniert für Salate zubereitet. Einige verwenden die jungen und

festen Steinpilzscheiben auch roh in Salaten oder als Carpaccio. Steinpilze und Rotkappen schmecken besonders in Rahmsaucen, mit etwas Essig, Salz, Pfeffer und Petersilie abgerundet. Dazu werden meist Knödel serviert. Rotkappen haben die Eigenheit, sich schnell schwarz zu verfärben und bei der Zubereitung etwas zu schleimen, was aber dem Geschmack keinen Abbruch tut.



Der Fliegenpilz kann je nach Dosierung als Heil- und Rauschmittel oder als Gift wirken.

Das Sammeln von Speisepilzen im kühlen Wald, fern von Alltag und Hektik ist für viele Menschen ein regelrechtes Vergnügen. Als Sammelbehälter eignen sich luftdurchlässige Körbe. Generell sollte man nur solche Pilze sammeln, die man eindeutig bestimmen kann. Meist schießen die »Schwammerln« bei feuchter und warmer Witterung aus dem Boden. Nach dem Ernten sollte man sie am besten mit einem Messer an Ort und Stelle vorsäubern. Ob man die Pilze aus der Erde dreht oder schneidet, ist egal. Wichtig ist vor allem, die Stelle wieder mit Laub oder Moos abzudecken, damit das Mycel geschützt bleibt.

Grundsätzlich lassen sich Pilze gut trocknen und als Wintervorrat anlegen. Nasse Pilze sind wegen der Schimmelpilzgefahr dazu nicht geeignet. Wenn möglich, nur mit einem Pinsel oder feuchtem Tuch reinigen, wurmige Stellen ausschneiden, in drei bis vier Millimeter dicke Scheiben schneiden und auf einen Rost ausbreiten. Zum Trocknen eignet sich die warme Sommerluft ebenso wie das Dörrgerät oder der Ofen mit Niedrigtemperatur (maximal 50 Grad). Der Vorgang ist beendet, wenn die Pilzstücke rascheln wie trockene Herbstblätter. Das vielfach praktizierte Einfrieren ist zwar möglich, jedoch sind die Pilze nach dem Auftauen meist matschig. Frische Pilze im Kühlschrank maximal zwei Tage aufbewahren. Entgegen einer früheren Meinung lassen sich Pilze gefahrlos wieder aufwärmen – vorausgesetzt die Mahlzeit wurde schnell abgekühlt und wird auf mindestens 70 Grad wieder erhitzt. Jedoch sollte man bedenken, dass viele Pilzgerichte dann matschen.

Heilrezept

Tinktur aus Steinpilzen zum Ausschwemmen von Wassereinlagerungen, bei Fluor genitalis, Unfruchtbarkeit und Tumorprävention: Die gut zerkleinerten Steinpilze mit klarem Branntwein (40 bis 50 % Alkohol) in einem Einmachglas bedecken. Etwa 2 Wochen stehen lassen und täglich mehrmals umschütteln. Danach abseihen und in Braunglasflaschen füllen. 15 bis 20 Tropfen nach dem Essen.

Handelspräparat

Homöopathie: Agaricus Muscarius Globuli (Gudjons)

Hinweise

Sollten nach einer Pilzmahlzeit Vergiftungssymptome auftreten, ist unbedingt ein Arzt zu konsultieren. Am besten ist es dafür, Putzrückstände, Essensreste, Erbrochenes und selbst Stuhl in Tüten aufzubewahren. Die allgemeine Therapie sieht eine schnelle Magenentleerung durch Erbrechen und den Ausgleich des Wasser- und Elektrolythaushalts vor. Giftinformationsstellen geben noch zusätzliche individuelle Therapiehinweise.

Durch die Reaktorkatastrophe in Tschernobyl sind bestimmte Pilzarten noch immer mit dem radioaktiven Cäsium-137 belastet. Die Kontaminationen sind art- und standortspezifisch. Vor allem in Südbayern und im Bayerischen Wald sind die gemessenen Bequerel-Werte bei Maronenröhrlingen und Semmelstoppelpilzen bedenklich hoch, wohingegen Steinpilze und Pfifferlinge meist unbedenkliche Werte aufweisen. Nach Angaben des Instituts für Strahlenbelastung kann davon ausgegangen werden, dass die Strahlenbelastung in Mitteleuropa durch das Reaktorunglück in Fukushima nicht erhöht ist.

Alle Speisepilze haben relativ hohe Purinwerte und sollten bei Hyperurikämie (Gicht) nicht in zu großen Mengen gegessen werden.



Porree, Lauch

Allium porrum

»Wir gedenken der Fische, die wir in Ägypten umsonst aßen, der Gurken und Melonen, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch.«

4. Moses 11, 5

Mythologie, Wissenswertes

Bei den Griechen und Römern stand der Lauch in hohem Ansehen, sie weihten ihn dem Gott Apollon, der auch als Gott der Heilkunde verehrt wurde. Vom römischen Kaiser Nero ist eine Anekdote überliefert, die ihm den Beinamen Porrophagus oder »Lauchfresser« gab. Als leidenschaftlicher Sänger musste er seine Stimme pflegen und verzehrte angeblich mehrmals täglich rohen Lauch. Diesem Beispiel folgte schließlich ganz Rom, was zur Folge hatte, dass Unmengen von Lauch im Reich verzehrt wurden.

Die Römer brachten den Lauch in alle ihre Provinzen und auch auf die Britischen Inseln, wo er fast Kultstatus erlangte. Die »erlauchten« Herrscher verwendeten das Gemüse sogar als Wappenzierde. Der britische Landesteil Wales trägt noch heute Lauch in seinem Wappen zur Erinnerung an die Schlacht gegen die Sachsen (um 640), bei dem die Krieger des Königs Cadwaladr Lauchstangen auf den Helmen trugen.

Vom Porree ist keine Wildform bekannt. Als nächster Verwandter gilt der wilde Sommerlauch (*Allium ampeloprasum*), dessen Ursprung vermutlich das Mittelmeergebiet ist. Aus historischen Zeugnissen wie dreitausend Jahre alten Keilschrifttafeln der Assyrier und dem Alten Testament geht hervor, dass schon damals Lauch kultiviert wurde. Im alten Ägypten wurde Lauch auch als Gabe für den Gang ins Jenseits den Gräbern beigelegt. Lauchspeisen haben auch in unseren Breiten eine lange Tradition, galten jedoch noch bis vor fünfzig Jahren als Armeleute-Essen.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Aschlauch, Borree, Breitlauch, Burri, Fleischlauch, Gemeiner Lauch,

Porlauch, Porro, Sommerlauch, Spanischer Lauch, Suppenlauch, Topflauch, Welschzwiebel, Winterlauch

Möglicherweise stammt die deutsche Bezeichnung Lauch von »Loch«. Johann Georg Krünitz schrieb dazu in seiner Enzyklopädie: »Man könnte glauben, dass dieses Gewächs den Namen seinen hohlen Stängeln zu danken habe, und das Wort von Loch und dessen Verwandten ableiten« (www.kruenitz1.uni-trier.de).

Aus alten Kräuterbüchern

Hippokrates wusste um die wärmende Wirkung des Lauchs, den er jedoch weniger warm als die des Knoblauchs beurteilte. Das noch heute gängige Hausmittel, gequetschte Lauchblätter bei Atemwegserkrankungen auf den Thorax zu legen, wurde schon vor fast zweitausend Jahren beschrieben.

Im »Lorscher Arzneibuch«, das um das Jahr 795 n. Chr. geschrieben wurde, wird die Anwendung von frischem Lauchpresssaft bei »lange bestehenden Wunden am Ohr« beschrieben und der Lauch als Gemüse bezeichnet, das sowohl im Sommer als auch Winter zuträglich sei.

Ibn Butlan schrieb: »Der Lauch ist seiner Natur nach warm im dritten und trocken im zweiten Grade. Der beste ist der lange, spitze. Als Hilfe, die sich aus ihm gewinnen läßt, mehrt er den Harn und reizt zum Beischlaf, doch schadet er dem Gehirn und dem Empfindungsvermögen. Man begegnet diesem Nachteil mit Öl von Sesamsamen« (UBUBCHASYM 1980). Die aphrodisierende, aber ebenso eine Wirkung gegen Erkältungskrankheiten beschrieb auch Odo Magdunensis im »Macer floridus« aus dem 12. Jahrhundert (MAYER/GOEHL 2003).

Hildegard von Bingen zählte den Lauch zu den sogenannten Küchengiften. Roh gegessen sei er »so schlecht und verderblich für den Menschen wie ein giftiges unnützes Kraut, weil der das Blut und die Fäulnis und die Säfte des Menschen ins Gegenteil verkehrt (...) Und dem Menschen verursacht er Beunruhigung und Begierde«. Wenn man ihn aber vom Morgen bis zum Mittag in Wein oder Essig unter Beigabe von Salz beize, tauge er für Gesunde, noch immer nicht jedoch für Kranke.



Porree zählt zu den Zwiebelgewächsen. Botanisch ist er mit Küchenzwiebel, Bärlauch, Schnittlauch und Knoblauch verwandt.

Fächerartig ausgebreitet stehen die Lauchstangen in Reih und Glied auf dem Feld.

Im 16. Jahrhundert änderte sich diese Meinung zugunsten des Lauchs wieder. Tabernaemontanus (1731) beschrieb erneut die Verwendung bei Atemwegserkrankungen, und auch das mit Honig vermengte Mus (Latwerge), das noch heute als Hausmittel gilt, wurde schon damals verwendet.

Inhaltsstoffe

Spross: Etwa 2,3 g Ballaststoffe, 0,9 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Eisen, Zink, Mangan), Vitamin A in Form von Carotinoiden, reichlich Vitamin C; B1, B2, B3, E und K, Folsäure, Schwefelverbindungen (Alliine), Lauchöle, Steroidsaponine, Flavonoide (Quercetin)

Pflanzenkunde

Der zweijährige Lauch ist ein Verwandter der Zwiebeln und des Knoblauchs. Er zählt zu den Zwiebelgewächsen (Alliaceae), die den Amaryllisgewächsen (Amaryllidaceae) zugeordnet werden. Über die Jahrtausende haben sich mehrere Varietäten der Kulturpflanze entwickelt, wie der Sommerlauch (*Allium ameloprasum*), der ab Juli geerntet wird, und der Winterlauch (*Allium porrum*), der eingeschlagen über den Winter hindurch auf dem Feld stehen bleibt und nach und nach geerntet werden kann. An den

Boden stellt er keine besonderen Ansprüche, gedeiht jedoch am besten auf feuchten, humusreichen Böden.

Die Stängelbasis und Blattscheiden des Porrees bilden einen bis zu sechs Zentimeter dicken und bis zu 60 Zentimeter langen, fest geschlossenen, weißen bis grünweißen Schaft mit nach oben hin breiten, kräftigen, grünen, sich voneinander lösenden Blättern. Im zweiten Jahr streckt sich aus der Mitte ein blattloser Stängel, aus dem eine violette Blüte wächst. Diese zeigt sich von Juni bis August und bildet einen kugeligen Blütenstand, die der Zwiebelblüte recht ähnlich sieht.

Porree besticht durch seine pikant herbe Würze. Er ist wesentlich milder als die Zwiebel. Vor allem die ätherischen Öle und Lauchöle sind für den typischen, aromatischen Geschmack verantwortlich.

Heilwirkung und -anwendung

Der wärmende Lauch ist ein typisches Wintergemüse und eignet sich zur unterstützenden Behandlung bei Erkrankungen, die durch kalt-feuchtes Wetter entstanden sind. Ein klassisches Beispiel sind Harnwegsinfekte oder Erkrankungen der oberen Atemwege wie Schnupfen oder Bronchitis. Bei diesen Erkrankungen ist die Wirkung der Lauchöle und der Schwefelverbindungen von Nutzen, deren Wirkspektrum mit antibakteriellen, antiviralen und pilzhemmenden Eigenschaften in etwas milderer Form etwa dem der Küchenzwiebel entspricht. Der Presssaft des Lauchs und eine Abkochung des Lauchsamens in Wein gelten seit jeher als unterstützende Mittel bei Erkrankungen der Harnorgane. Vor allem Frauen neigen in der nass-kalten Jahreszeit wegen der kurzen Harnröhre häufiger zur Blasenentzündung. Unterstützt wird die Wirkung der Lauchöl- und Schwefelverbindungen durch den Vitamin-C-Gehalt und weitere Vitamine mit immunstärkender Wirkung. Der Kaliumanteil regt die Nierentätigkeit an und damit wirkt er der Bildung von Nierensteinen entgegen. Diese Wirkung kommt auch Patienten mit zu hohem Blutdruck oder Herz-Kreislauf-Problemen zugute.

Der scharfe Geschmack und die Reizwirkung der Lauchöle bewirken eine leicht verstärkte Sekretion von Magen- und Darmdrüsen, eine Aktivierung der Leber und Gallentätigkeit, und sie verhindern eine Ausbreitung pathogener Erreger im Darm. Die blähende Wirkung des Lauchs kann man durch Zugabe einiger Gewürze wie Kreuzkümmel, Kümmel, Anis- oder Dillsamen recht gut mildern.

Zur äußeren Anwendung eignen sich traditionell die mit einem Nudelholz angequetschten Blätter der Lauchstangen, die als Umschläge bei eitrigen Geschwüren, rheumatischen Schwellungen, Gicht und Hexenschuss aufgelegt werden können. Dies hat sich auch bei Insektenstichen bewährt. Alternativ können die in grobe Stücke geschnittenen und in Milch gekochten aufgeweichten Blätter aufgelegt werden. Die Volksheilkunde verwendet verschiedene Milch- und Pflanzensäfte zum Betupfen bei Warzen. Dazu gehört auch der Lauchsaft mit seinen antiviralen Eigenschaften, der punktgenau auf die Warze geträufelt wird.



Längs halbierte Porreestange. Deutlich zu erkennen sind die sich voneinander lösenden Blätter.

Kulinarik

Lauch bietet viele verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten und damit Abwechslung auf dem Speiseplan: gekocht, gedämpft, gedünstet oder gratiniert, in Eintöpfen und Aufläufen, Quiches oder als zarte, schmackhafte Gemüsebeilage zu Fleisch oder Fisch. Als Bestandteil des Suppengrüns verleiht er Gemüsesuppen und Eintöpfen mit seiner Würze einen gewissen Pfiff. Bei der Zubereitung sollte man darauf achten, so viel wie möglich von den grünen Blättern zu verwenden, da sie am nährstoff- und wirkstoffreichsten sind.

Man lagert ihn am besten in kühlen Kellern ein, da sich sein intensiver Geruch auf aromaempfindliche Lebensmittel wie Butter, Äpfel und Zitrusfrüchte überträgt. Er ist er bis zu fünf Monate lagerfähig.

Heilrezepte

Wein zur Förderung der Nierenfunktion und bei Entzündungen der Harn- und Atemwege: 4 g Lauchsamen in 1 l Weißwein abkochen, über Nacht ziehen lassen, anschließend die Samen abfiltern. 2 kleine Gläser (etwa 150 ml) täglich.

Lauchsirup bei Atemwegserkrankungen: Fein geschnittenen Lauch kurz in Milch aufkochen, abseihen und zu einem Brei zerdrücken. Etwa die gleiche Menge kalt geschleuderten Honig hinzugeben. Davon zwei- bis dreimal täglich 1 EL einnehmen.

Zur äußeren Anwendung: Angequetschte Blätter als Umschlag auf Geschwüre, bei Rheuma, Gicht, Hexenschuss und Insektenstichen auflegen.

Hinweise

Größere Mengen an Lauch können die Magenschleimhäute reizen und eine bestehende Magenentzündung verstärken. Bei empfindlichen Personen kann er Koliken und Blähungen auslösen. Zubereitungen von Lauchsamen nicht in der Schwangerschaft anwenden.



Portulak

Portulaca oleracea

»Burgel offt genüst / benimt den Menschen die unkeusche Gelüst.«

Adamus Lonicerus

Wissenswertes

Die Heimat des Portulaks bzw. dessen Wildform ist vermutlich Vorderasien. Bereits im alten Ägypten wurde Portulak als Gemüse und Heilpflanze verwendet, in Europa wird er seit mindestens zweitausend Jahren als Heilpflanze genutzt. Die ältesten deutschen Funde stammen aus Römersiedlungen im Rheinland. Im Mittelalter wurde er in unseren Breiten auch flächenmäßig als Kulturgemüse angebaut. Ab dem 17. Jahrhundert wurde neben der grünen Form auch eine »goldene« Varietät mit helleren Blättern erwähnt, die noch dickfleischiger sind. Die stets recht fleischig-saftigen Blätter gelten bei Kennern als Delikatesse, werden aber nur noch selten angebaut.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Bürgelkraut, Bürzelkohl, Bürzelkraut, Burzelkraut, Dickblatt, Gewürzportulak, Kreusel, Postelein, Sauburzel, Sommerportulak

Der Name Portulak kommt aus dem Lateinischen. *Portula* bedeutet so viel wie »kleines Türchen« oder »Pfortchen«. Vermutlich bezieht sich dies auf die Samenkapseln, die sich wie Türchen öffnen. »Burzel«, »Bürgel« und »Bürzel« sind wahrscheinlich volkstümliche Verballhornungen von »Portulak«.

Pflanzenkunde

Das einjährige »Burzelkraut« mit den eiförmigen, fleischigen Blättern gehört zur Familie der Portulakgewächse (Portulacaceae). Es benötigt zum Wachsen viel Wärme, deshalb ist der Anbau erst nach den Eisheiligen ratsam – bei Temperaturen unter zehn Grad sterben die Keimlinge ab. Der Boden sollte leicht und sandig sein, dann wächst

der Portulak schnell, sodass die Ernte bereits vier bis fünf Wochen nach der Aussaat erfolgen kann. Zunächst breitet er sich am Boden aus und richtet sich später zu einer bis zu 40 Zentimeter großen Pflanze auf. Die Blätter sitzen an glatten rötlichen Stängeln, sind krautig-sukkulent verdickt und glänzend hellgrün mit glattem Rand. Bei sonnigem Standort verfärben sich die Blätter mitunter purpurfarben. Blütezeit ist von Juni bis September mit kleinen gelben bis orangen Blüten mit fünfzähligen Kronblättern. Sie öffnen sich meist nur für wenige Stunden am Vormittag. Aus den Blüten entwickeln sich die nüsschenartigen Samenkapseln, die meist von Ameisen verbreitet werden. Der Geschmack junger Blätter ist angenehm säuerlich-frisch, leicht salzig und etwas nussig, ältere Blätter schmecken dagegen leicht bitter.



Der vitaminreiche Portulak zählt zu den fast vergessenen Gemüse- und Heilpflanzen. Sein größtes Potenzial liegt in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Heilkundige des Mittelalters wussten um die kühlende Wirkung des Portulaks und verwendeten die zerstoßenen Blätter als Auflage bei Brustschmerzen.

Aus alten Kräuterbüchern

Portulak wurde bereits im 8. Jahrhundert v. Chr. in babylonischen Schriften als Heilpflanze und Bestandteil des Heilkräutergartens des Königs erwähnt. Die bedeutendste römische Quelle zur Heilwirkung des Portulaks stammt von Plinius dem Älteren. Er verwendete die rohen, gekauten Blätter bei Mundgeschwüren, geschwellenem Zahnfleisch und Zahnschmerzen. Gegen heftige Magenschmerzen verordnete er Portulaksaft mit Gurkenkernen und Piniennüssen gemischt ebenso wie bei Blasengeschwüren und Nierenleiden, da dieses Gemisch auch harntreibend wirkt. In den Texten des Dioskurides und Galenos wurde Portulak unter anderem als Mittel bei Kopfschmerzen, Entzündungen, Magen- und Blasenleiden und zur Unterdrückung der Libido empfohlen; als Saft zur Fiebersenkung, bei Wurmbefall und zur Dysenterie.

Nördlich der Alpen wurde Portulak erstmals im »Lorscher Arzneibuch« erwähnt, das

gekochten Gemüse-Portulak bei Durchfall empfahl. Hildegard von Bingen hat ihn zwar erwähnt, schätzte ihn aber nicht. Jedoch wussten die meisten heilkundigen Frauen des Mittelalters um die kühlende Wirkung und setzten die zerstoßenen Blätter als Auflage bei Brustschmerzen ein.

Auch Leonhart Fuchs (1543) setzte das »Burtzelkraut« gegen Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Nieren- und Blasenleiden, Wurmbefall sowie zur Minderung des Geschlechtstrieb und zur Fiebersenkung ein. Sein Zeitgenosse Tabernaemontanus (1731) bezeichnete es als kalt im dritten und feucht im anderen Grad und beobachtete eine zusammenziehende Kraft. Es bekomme dem hitzigen Magen, und sein Saft sei gut bei allen Erkrankungen, die mit Fieber einhergehen, und um die wackeligen Zähne zu festigen.

Inhaltsstoffe

Sprosssteile: Der hohe Mineralstoff- und Omega-3-Linolensäureanteil macht den Portulak zu einem wertvollen Lebensmittel. An Mineralien (1,4 g pro 100 g) sind vor allem Kalium, Magnesium, Eisen, Kalzium, Natrium und Phosphor zu nennen. Weiter das Provitamin A, die Gruppe der B-Vitamine (B1, B2, B3 und B6), Vitamin E und K, relativ viel Vitamin C (70 mg), Oxalsäure, Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide und organische Säuren.

Heilwirkung und -anwendung

Fast ist die Verwendung der vitaminhaltigen Gemüsepflanze als Heilmittel in Vergessenheit geraten. Doch Portulak hat durch den schwach säuerlichen Geschmack eine leicht adstringierende Wirkung. Mit seiner leicht abführenden und harntreibenden Wirkung kann er therapiebegleitend bei Nieren- oder Blasenleiden eingesetzt werden und aufgrund seiner kühlenden Eigenschaften auch zur unterstützenden Behandlung bei Fiebererkrankungen. Der relativ hohe Magnesiumanteil macht die frühere Verwendung bei Kopfschmerzen sinnvoll und erklärt zugleich die libidosenkende Wirkung.

Portulak gilt als die reichste Quelle an Linolensäure im Pflanzenreich. Die Omega-3-Fettsäuren sind sowohl präventiv als auch therapeutisch bei Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Thromboseneigung und aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaften bei rheumatischen Erkrankungen wirksam. Der Körper kann diese essenziellen Fettsäuren nicht selbst herstellen und ist auf die kontinuierliche Zufuhr angewiesen. Die Schleimstoffe des Portulaks haben eine beruhigende Wirkung auf die Schleimhäute und sind daher bei Entzündungen des Magen-Darm-Trakts hilfreich.

Der Presssaft kann äußerlich bei Hauterkrankungen wie Furunkeln oder Karbunkeln, aber auch innerlich angewendet werden. In einer Studie erwies sich der Presssaft bei Hakenwürmern als wirksam (CHEVALLIER 2001). Somit konnte die traditionelle

Verwendung bei Wurmbefall bestätigt werden.

Der Vitaminkomplex, insbesondere das Vitamin C, schützt vor skorbutischen Erkrankungen, und demnach dürfte die Anwendung bei Zahnbeschwerden, wie sie von Plinius und Tabernaemontanus beschrieben wurde, sinnvoll gewesen sein. Insgesamt schützt das unscheinbare Kraut vor freien Radikalen, die Ursache des Alterungsprozesses sind und Zellstrukturen und eine Vielzahl von Proteinen und Lipiden schädigen können.



Das »Burzelkraut« benötigt zum Wachsen viel Wärme, deshalb ist der Anbau erst nach den Eisheiligen ratsam.

Neuere Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Portulaksamen als adjuvante Therapie sowohl bei der Behandlung von Diabetes mellitus Typ 2 als auch bei abnormen Gebärmutterblutungen wirksam sind. Diese Indikation wird in der iranischen Volksmedizin schon lange empfohlen. Ein gekochter Portulakextrakt wurde zudem auf seine bronchialerweiternden Eigenschaften bei Patienten mit Asthma untersucht. Die Ergebnisse zeigen eine relativ gute Wirkung, die allerdings nur vorübergehend auftrat (LÜCK-KNOBLOCH 2013).

Kulinarik

Die fleischigen Blätter werden meist vor der Blüte geerntet und als Gemüse gekocht und mit Butter oder Sahne verfeinert. Als frischer Salat harmoniert Portulak gut mit Salatgurken, Kopfsalat und Möhren.

Portulakblätter eignen sich nicht zum Trocknen, können aber, wie es in Russland

früher üblich war, als Wintervorrat in Essig eingelegt werden. Damit schaffte sich die Bevölkerung gleichzeitig einen Schutz vor der Vitamin-C-Mangelkrankung Skorbut. Die klein geschnittenen Blätter können aufs Frischkäse- oder Butterbrot gegeben werden. Mit angerösteten Zwiebeln in einer Gemüsebrühe ergeben die pürierten Blätter eine Portulaksuppe. Die Samen eignen sich als Beigabe zum Müsli oder als Brotzutat; die kleinen, gelblichen Blütenknospen können als »falsche Kapern« in Essig eingelegt werden.

Heilrezepte

Presssaft zur inneren Anwendung bei Fieber, Nieren- und Blasenerkrankungen, Kopfschmerzen, Hakenwürmern, zur Vitamin-C-Versorgung und therapiebegleitend bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Aus einer Tasse frischer Blätter im Entsafter einen Saft herstellen und so bald wie möglich trinken.

Man kann den Presssaft auch als kühlende äußere Anwendung auf entzündete Hautstellen auftragen. **Teeaufguss zur Unterstützung der Nierenfunktion:** 4 EL klein geschnittene frische Blätter mit 1 l Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen täglich.

Hinweis

Wegen des Oxalsäuregehalts sollte Portulak bei Neigung zu Nierensteinen nicht in großen Mengen verzehrt werden.



Preiselbeere

Vaccinium vitis-idaea

»Saurich zeucht zusammen und trücknet ist kalt und trucken im andern grad.«

Leonhart Fuchs

Mythologie, Wissenswertes

Die Tiroler kennen eine Sage, nach der der Teufel die Preiselbeeren erschaffen haben soll. Jeder, der die roten Beeren aß, musste daran sterben oder war dem Bösen verfallen. Um den Fluch abzuwehren, machte Gott der Allmächtige ein kleines Kreuz auf die Beeren, das noch heute als Rest des vertrockneten Blütenkelchs zu sehen ist. Seitdem kann man die roten Beeren ohne Gefahr essen.

Immergrün ist die Pflanze. Und für eine immerwährende Liebe wird das Preiselbeerkraut mancherorts gemeinsam mit Rosmarin als Symbol für die Erinnerung in den Brautstrauß geflochten.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Brausbeer, Grantlbeere, Immergrün, Kranichbeere, Kronsbeere, Moosbeere, Prausbeer, Rauschbeere, Reusch, Riffelbeere, Rote Heidelbeere, Sauerbeere, Saurich, Spreißelbeere, Steinbeere, Wilder Buchsbaum

Die botanische Bezeichnung *vitis-idaea* bedeutet so viel wie »Weinrebe vom Berg Ida«. Preiselbeeren sind auf dem Berg Ida auf Kreta heimisch und waren so den Griechen der vorchristlichen Zeit bereits bekannt. Der Gattungsname *Vaccinium* leitet sich vom Lateinischen *bacca*, »Beere«, her, während *vitis* »Weinstock« oder »Weinrebe« bedeutet.

Aus alten Kräuterbüchern

Die sympathetische Medizin kennt die roten Preiselbeeren als Mittel gegen das Blutspeien und gegen seuchenartige Erkrankungen. Die wenigen Angaben in den alten

Büchern ergeben die noch gültigen Heilanzeigen wie bei Fieber, Durchfall und zur Förderung der Urinmenge.

Die trocknende und zusammenziehende Wirkung, die Leonhart Fuchs (1543) im eingangs angeführten Zitat erwähnte, nutzte er zur Behandlung von Durchfallerkrankungen; die Beeren mit Honig oder Zucker eingekocht zur Fiebersenkung und als erfrischendes Getränk bei Hitze. Das Rezept scheint sich über die Jahrhunderte bewährt zu haben, denn auch meine Oma empfahl Preiselbeerwasser zur Fiebersenkung und gegen den Durst. Eine große Heilpflanze war die Preiselbeere im 16. Jahrhundert nicht. »Es werden diese Beere gar wenig in der Arznei gebraucht.« Tabernaemontanus (1731) ordnete sie in seinem umfangreichen Werk den Heidelbeeren zu und verwendete die Beeren bei Steinleiden und ebenfalls bei Durchfallerkrankungen. Die »rothen Heidelbeer gedörret und gepulvert und eingenommen / ist gut wider den Stein / soll kräftig die Ruhr und Bauchfluß stellen«.

Pflanzenkunde

Immergrün ist der bis zu 40 Zentimeter hohe Halbstrauch aus der Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae) mit den eiförmigen, lederartigen Blättern und eng verwandt mit der Heidelbeere. Die Blätter sind im Unterschied zur Echten Bärentraube unterseitig durch Drüsen braun punktiert. Er trägt ab Mitte Mai Trauben mit nickenden, rosafarbenen Blüten, die erst ab Juli zu leuchtend roten Beeren werden. In den tiefen und warmen Lagen können die Sträucher im Spätsommer nochmals blühen und bis in den November hinein fruchten. Die Beeren sind zunächst weiß und färben sich später scharlachrot, wobei das innere Fruchtfleisch stets hell bleibt. Preiselbeeren sind in den Wäldern der Nordhalbkugel bis in Höhen von 2500 Metern, auf Lichtungen und in den trockenen Heidelandschaften verbreitet. Sie sind echte Wildpflanzen und bevorzugen Standorte auf sauren, kalkarmen und humusreichen Böden. Die Beeren sollten erst dann geerntet werden, wenn sie gut ausgereift und dunkelrot sind.

Die Blüten riechen schwach, die Beeren haben ein herb-säuerliches, zusammenziehendes Aroma; die Blätter sind fast geruchlos und schmecken etwas bitter, zusammenziehend.

Inhaltsstoffe

Früchte: Bis zu 87 % Wasser, 0,3 g Eiweiß, 0,5 g Fett, etwa 6 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 0,3 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Silizium), 5 bis 8 % Gerbstoffe (Catechingerbstoffe), 2 bis 3 % Fruchtsäuren (Apfelsäure, Weinsäure, Zitronensäure), organische Säuren (Benzoessäure, Chinasäure), Provitamin A, die Vitamine B und C, Flavonoide (Anthocyane, Resveratrol), Phenolglykoside (Arbutin), Pektin

Blätter: bis zu 19 % Gerbstoffe und Gerbstoffvorstufen (meist vom Catechintyp),

Proanthocyanidine, Phenolglykoside (bis zu 5 % Arbutin) und Phenolcarbonsäuren, Flavonoide, Triterpene und Mineralstoffe (vor allem Mangan



Lange Zeit galten Preiselbeerblätter als offizielle Heilpflanze.

Die Beeren haben ein herb-säuerliches, zusammenziehendes Aroma und helfen bei Harnwegsentzündungen und Fieber.

Heilwirkung und -anwendung

Früher waren Preiselbeerblätter eine offizielle Heilpflanze und in jeder Apotheke vorrätig. Durch den hohen Gehalt an Vitaminen eignet sich die Beere für eine wertvolle Prophylaxe in der Erkältungszeit. Preiselbeeren zählen zu den flavonoidreichen Nahrungsmitteln (sie enthalten beispielsweise Resveratrol), die ein beachtliches antioxidatives Potenzial besitzen – deshalb wird auch eine krebsfeindliche Wirkung diskutiert. Die belebende, kühlende Wirkung kann bei Fiebererkrankungen durchaus hilfreich sein, wobei aber auch immer die Ursache des Fiebers herausgefunden werden sollte. Aufgrund ihrer adstringierenden Wirkung werden sie als Hausmittel bei Durchfall geschätzt.

In der Naturheilkunde finden die Blätter und Früchte der Preiselbeeren seit Langem Verwendung gegen hartnäckige Infektionen der Harnwege, als harntreibendes Mittel, und sie ergänzen die Therapie mit modernen Antibiotika. Arbutinhaltige Heilpflanzen wie die Heidelbeere, Birnenblätter und vor allem die Preiselbeeren haben eine antibakterielle und pilzhemmende Wirkung. Die frühere Empfehlung, bei der

Anwendung arbutinhaltiger Heilpflanzen den Harn mit Natriumhydrogencarbonat zu alkalisieren, wird inzwischen angezweifelt, da Arbutin auch bei saurem Harn eine antibakterielle Wirkung zeigt (BÜHRING 2011).

Die Procyanidine der Preiselbeerblätter gehören zu den Catechingerbstoffen und bilden auf den Schleimhäuten der Harnblase, den Harnwegen und im Nierenbecken eine glatte Schutzschicht, die das Anheften der Bakterien an die Schleimhautoberfläche hemmen. Dieser Antihaft-Effekt führt dazu, dass Bakterien mit dem Harn aus dem Körper gespült werden, bevor sie eine Infektion verursachen. Nicht zu vergessen sind weitere Gerbstoffe, die den bitteren Geschmack der Blätter verursachen und adstringierend wirken.

Besonders viele Frauen sind häufig von Harnwegsinfekten betroffen. Die Gründe sind vielfältig, angefangen von übertriebener Intimhygiene über Veränderungen im Hormonhaushalt, Infektanfälligkeit und aufsteigenden Infektionen aus den Harnwegen, Grunderkrankungen wie Nierensteinen, zu geringer Flüssigkeitszufuhr, Katheter oder zu häufiger Geschlechtsverkehr. Bei oft wiederkehrenden Harnwegsinfekten empfiehlt es sich, neben Medikamenten auf eine ausreichende Trinkmenge und temperierte Getränke, der Jahreszeit angepasste Kleidung und Unterwäsche, die richtige Wischtechnik vom Vaginal- in den Analbereich und auf die Stärkung der Abwehrkräfte durch eine vitalstoffreiche Ernährung zu achten.



Preiselbeeren sind echte Wildpflanzen und lieben saure, kalkarme und humusreiche Böden.

Erfreulicherweise entfaltet die Preiselbeere auch an anderen Schleimhäuten des Körpers eine heilende Wirkung. Sie lindert so Entzündungen im Darm und der Tee als Gurgelwasser verwendet heilt Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches. Zur Vorbeugung und Behandlung empfiehlt sich eine Kur mit Preiselbeersaft oder Preiselbeerwasser (ein Esslöffel eingekochter Preiselbeeren in einem Glas Wasser verrühren und die Beeren samt Wasser trinken).

Kulinarik

Roh kann man die Preiselbeeren wegen ihres hohen Gerbstoffgehalts nicht essen. Mit Zucker oder Honig eingekocht sind sie eine hervorragende Beilage zu Wildgerichten, Rindfleisch, Geflügel und Käse. Das einfachste Gericht ist noch von meiner Großmutter überliefert: zerdrückte Kartoffeln mit Preiselbeermarmelade. Sie kann ohne Gelierzucker eingekocht werden, da das in den Beeren enthaltene Pektin für die nötige Stabilität sorgt. Benzoe- und Salicylsäure gewährleisten, dass Erzeugnisse wie Säfte und Marmeladen aus Preiselbeeren ohne chemische Konservierungsmittel haltbar bleiben.

Für die Gourmets gibt es noch Preiselbeerlikör und weihnachtliche Leberpasteten mit Preiselbeeren oder Preiselbeer-Sahnetorten und neuerdings auch Preiselbeer-Chutney.

Priselbeeren sind schnell als Wintervorrat eingekocht, vorausgesetzt man hat die nötige Geduld, eine ausreichende Menge im Wald zu sammeln. Je nach Gusto ein Beeren-Zucker-Verhältnis von 2:1 mischen und mit etwas Wasser und Zitrone für etwa 30 Minuten einkochen lassen. Den Schaum abschöpfen und sofort in heiße Einmachgläser füllen; verschlossen auf den Deckel stellen und abkühlen lassen.

Heilrezepte

Priselbeerblätter werden aus Wildbeständen in den Frühsommermonaten Mai bis Juni oder im September gesammelt und schnell an einem schattigen Ort getrocknet, können aber auch über die Apotheke bezogen werden.

Kaltauszug Preiselbeerblätter bei Infektionen der Harnwege und Magen-Darm-Entzündungen: Etwa 2 TL der Blätter (*Vitis-ideae Folium*) mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser übergießen, 8 bis 10 Stunden ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich.

Äußerlich auch bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum als Gurgellösung.

Zum Schutz vor Reinfektionen der Harnblase und bei Fieber: Zwei- bis dreimal täglich über den Tag verteilt 50 ml Preiselbeersaft trinken, der zuvor mit Wasser auf 250 ml verdünnt wurde. Zur Prävention kurmäßig über maximal 4 Wochen anwenden.

Handelspräparate

Priselbeerblätter, *Vitis-ideae Folium* (Apotheke)

Priselbeersaft (Beutelsbacher; Biotta; Rabenhorst)

Priselbeer-Trinkgranulat (Alpinamed)

Priselbeer-Konzentrat (Preiselit)

Homöopathie: *Vaccinium vitis-idaea* D1 (Spagyros)

Hinweise

Der hohe Gerbstoffgehalt der Blätter kann eine bestehende Stuhlverstopfung verstärken oder bei empfindlichen Menschen Magenbeschwerden verursachen. Schwangere, Stillende und Kinder unter zwölf Jahren sollten keinen Tee aus Preiselbeerblättern

trinken. Die Kommission E rät außerdem, Tees mit arbutinhaltigen Drogen ohne ärztlichen Rat maximal eine Woche lang und höchstens fünfmal jährlich anzuwenden.



Quitte

Cydonia oblonga

»Sie aßen Berberitze und Quittenschnitze zu zwei'n von des Tellers Rand und tanzten zusammen Hand in Hand.«

Edward Lear

Mythologie, Wissenswertes

Quitten sind Symbol für Liebe und Fruchtbarkeit und waren sowohl der Venus als auch Aphrodite geweiht. Einige Forscher vermuten, dass der Baum der Erkenntnis bei Adam und Eva gar kein Apfel-, sondern ein Quitten- oder Feigenbaum war. Die goldene Farbe der Frucht steht für Gold und Luxus. Wegen des intensiven Wohlgeruchs der Quittenfrüchte legten die Römer sie in ihre Audienzzimmer. Im Altertum waren die »Kydonischen Äpfel« die einzige Obstart, von der man sowohl Schale, Fruchtfleisch und Kerne als Heil- und Nahrungsmittel als auch Blüten, Blätter, Rinde und Wurzeln in der Naturheilkunde verwendete.



Sowohl die Birnen- als auch die Apfelquitte kam im 8. Jahrhundert über die Alpen zu uns.

Bereits die Griechen und Römer bereiteten Quittenmus in Honig zu und nannten es *milemela*, »Honigapfel«. Unser Wort »Marmelade« ist daraus entstanden. Karl der Große führte die Quitte in seiner Landgüterverordnung »Capitulare de villis« unter der Bezeichnung *cotoniarios*, und damit gehörte sie zu den geschätzten Heil- und Nutzpflanzen des 9. Jahrhunderts.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Baumwollapfel, Kittenbaum, Köttenbaum, Kütte, Quette, Quittich, Schmeckbirne

Der Gattungsname *Cydonia* ist abgeleitet von der nordkretischen Stadt Kydonia (heute Chania), wo die Quitte vermutlich erstmals kultiviert wurde. Noch heute gebraucht man die Bezeichnung »Kydonische Äpfel«. Der Artnamen *oblonga* bezieht sich auf die längliche Form der Blätter (lat. *oblongus*, »länglich«).

Aus alten Kräuterbüchern

Die Frucht galt von der Antike bis in die frühe Neuzeit als Heilmittel. Schon die Hippokratiker des Altertums verordneten die Quitte als Gegenmittel bei Vergiftungen, sie sahen sie mit Recht als eine zusammenziehende Frucht an und empfahlen sie auch bei Durchfall und Fieber.

Ibn Butlan schrieb über die Quitte: »Sie sind von kalter und trockener Natur im

zweiten Grade; es empfehlen sich die ganzen und großen Früchte. Als wohltätige Wirkung helfen sie dem Magen und regen den Harn an« (UBUBCHASYM 1980).

Auch die Väter der Botanik des 16. Jahrhunderts wussten um die Wirkung der Quitte. Beispielsweise bezeichnete sie Hieronymus Bock als »Apotheke für arme Leute« und schrieb weiter: »Der safft von den rohen Quitten eingenommen / bekommt wol denen so ein kurt en athem haben« (KROEBER 1935). Adam Lonitzer (1679) beschrieb die Verwendung der Quitte bei Brechreiz und Aufstoßen des Magens. Und Otto Brunfels (1532) folgte der Heiltradition seiner Zeitgenossen, gab aber noch weitere Indikationen für den »Küttenbaum« an: eine blutstillende Wirkung und Quittenschnitze in Honig gelegt, um die Harnmenge zu fördern.

Pflanzenkunde

Das Kernobst stammt aus dem Mittleren Osten (Iran, Türkei, Kaukasien) und ist seit der klassischen Antike als Wild- und Kulturpflanze im Mittelmeerraum bekannt. Vermutlich brachten die Benediktinermönche sowohl die Birnen- als auch die Apfelquitte im 8. Jahrhundert über die Alpen zu uns. Wie die meisten Obstgewächse zählt sie zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Der bis zu acht Meter hohe Baum bzw. die kleinere Strauchform mit den oberseits tiefgrünen, unterseits behaarten, eiförmigen und ganzrandigen Blättern blüht von Mai bis Juni mit großen, fünfzähligen Blüten in rötlich-weißer Farbe. Ab Ende September sind die wolligen Sammelbalgfrüchte reif und können bis gegen Weihnachten gelagert werden.

Die Früchte haben einen feinen, wundervollen Duft und einen süßen lieblichen Geschmack mit einer bitteren, herben und zusammenziehenden Beimischung. Der haarige Belag des »Baumwollapfels« ist sortenbedingt.

Inhaltsstoffe

Frucht: Gerbstoffe (Tannine), Schleimstoffe, organische Säure in Form von Apfelsäure, Ballaststoffe mit überwiegend Pektinen, Kohlenhydrate in Form von Saccharose und reduzierendem Zucker (etwa 7,3 g), etwas Eiweiß, Lipide mit Linol- und Ölsäure, Vitamin C (der Gehalt entspricht mit 13 mg dem des Apfels, einzelne Sorten erreichen jedoch das Dreifache), Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, B3), Mineralstoffe Kalium (185 mg pro 100 g), Kalzium, Magnesium, Natrium, Eisen, Zink

Schale: Duft- und Aromastoffe mit flüchtigen Esterverbindungen, Alkoholen, Ketonen; ätherische Öle, Gerbstoffe

Kerne: Bis zu 20 % Schleimstoffe, cyanogene Glykoside (darunter Amygdalin), fette Öle, Gerbstoffe, Eiweiß, Pektin, Phosphorsalze

Heilwirkung und -anwendung

Die Quitte ist eine kühlende und trocknende Speise. Sie stärkt den Magen und alle

übrigen Verdauungsorgane, was vor allem auf den hohen Pektingehalt zurückzuführen ist. Dieser Stoff bindet durch seine Quellfähigkeit Schwermetalle, Bakterien, Cholesterin und radioaktive Elemente wie Strontium und Kobalt (SCHIRMER 2003) im Darm und reguliert somit Entzündungen im Magen-Darm-Trakt.

Die Schleimstoffe kommen in der Frucht aber vorwiegend in den Kernen vor. Sie haben ein ähnliches Wirkspektrum wie die Pektine und bilden eine reizmildernde und einhüllende Schutzschicht auf den Schleimhäuten des Magen-Darm-Trakts und der Atemwege. Für rissige Haut und Lippen dienen sie als fettfreie Salbengrundlage. In der Volksmedizin wird Quittenschleim auch zur Kühlung und Entzündungshemmung von Brandwunden, bei Dekubitus und Schuppenflechte verwendet. Für eine fettende Hautpflege und zur Behandlung gegen Schuppen, juckend-verschorfte Hautstellen, verletzte Brustwarzen und Narben lässt sich alternativ aus den Schalen ein Quittenöl herstellen.

Die zusammenziehende Wirkung der Gerbstoffe in Kombination mit den Pektinen macht die Quitte zu einem probaten Mittel bei Durchfall. Die adstringierend wirkenden pflanzlichen Gerbstoffe führen zu einem Schleimhautschutz, einer Sekretionsminderung, Blutstillung und verringerten Aufnahme toxischer Stoffe in die Blutbahn.

Der hohe Vitamin-C-Gehalt der Frucht ist Radikalfänger und stärkt zusammen mit dem Mineralstoffkomplex das Immunsystem. Schon die Ärzte des Altertums beobachteten die harntreibende Wirkung. Damit eignet sich die Quitte zur unterstützenden Therapie bei rheumatischen Erkrankungen wie der Gicht.

Eher selten wird die homöopathische Essenz *Cydo-nia vulgaris* verwendet. Indikationen können die Behandlung und Prophylaxe allergischer Erkrankungen, insbesondere der Luftwege (beispielsweise Heuschnupfen) und eine Neigung zu entzündlichen Hauterkrankungen sein.



Im Altertum waren die »Kydonischen Äpfel« die einzige Obstart, von der man alle Pflanzenteile in der Heilkunde verwendete.

Kulinarik

Zum Rohverzehr ist die Quitte nicht geeignet. Sie ist eine beliebte Zutat für Marmeladen und Gelees, da der hohe Pektingehalt häufig weitere Gelierhilfen unnötig macht. Quittensaft mit Honig oder Zucker und verschiedenen Gewürzen wie Zimt und Nelke ist nicht nur ein erfrischendes Getränk, sondern stärkt auch das Immunsystem.

Als Most, Wein, Sirup oder Essig verarbeitet ist die Quitte ein flüssiges Genuss- und Würzmittel. Kandiert eignet sie sich als Zutat für Pralinen und Konfekt. In den Kochbüchern findet man Suppenrezepte zusammen mit Kürbis oder Kartoffelgerichte mit Quittendip, gefüllte Quitten und Kuchen-, Tarte- und Plätzchenrezepte.

Heilrezepte

Abkochung zur Mundspülung bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich und zur Linderung von Hustenreiz: Früchte im Verhältnis 1 zu 10 in Wasser kochen, körperwarm abkühlen lassen und den Absud als Gurgellösung verwenden.



Das Rosengewächs blüht im Mai bis Juni mit großen, fünfzähligen Blüten in rötlich-weißer Farbe.

Quittenschleim als Kompresse zur Kühlung und Entzündungshemmung von Brandwunden, bei Dekubitus und Schuppenflechte: Es werden nur unzerkleinerte Kerne verwendet, damit kein Amygdalin austreten kann. Quittenkerne in kaltem Wasser im Verhältnis 1 zu 8 bis 1 zu 10 ansetzen und über Nacht quellen lassen. Den Quittenkernschleim fest verschlossen nicht länger als 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Quittenöl zur Hautpflege: Die unbehandelten Quittenschalen abschälen, grob zerkleinern und etwa 1 Woche in gutes Olivenöl einlegen, danach abseihen.

Handelspräparate

Quittensaft (Beutelsbacher)

Homöopathie: Cydonia e fructibus Globuli (Wala)

Hinweise

Bei bestimmungsgemäßer Anwendung therapeutischer Dosen sind keine Nebenwirkungen bekannt. Das in den Samen enthaltende Glykosid Amygdalin wird mit Wasser in Blausäure gespalten. Deshalb wird von der innerlichen Einnahme zerkleinerter Kerne bzw. deren Zubereitungen abgeraten.



Radieschen

Raphanus sativus var. sativus

»Sinnend geh ich durch den Garten, still gedeiht er hinterm Haus; Suppenkräuter, hundert Arten, Bauernblumen, bunter Strauß ... Ja, und hier –? Ein kleines Wieschen? Da wächst in der Erde leis das bescheidene Radieschen: außen rot und innen weiß.«

Kurt Tucholsky

Wissenswertes

Die Geschichte des Radieschens reicht nicht weit zurück. Erste schriftliche Aufzeichnungen sind für das 16. Jahrhundert dokumentiert. Udelgard Körber-Grohne berichtete von einem Holzschnitt des Frankfurter Buchdruckers Christian Egenolph aus dem Jahr 1536, dessen Bild von Botanikern erstmals als Radieschen bezeichnet wurde (1995). Als wilder Vorfahre wird der Landra (*Raphanus raphanistrum* ssp. *landra*) angenommen, der in Italien wild wächst und dort als Salat oder Gemüse gegessen wurde.

Das Radieschen ist die kleine Kulturform des Rettichs, es ist keine Wurzel, sondern eine Knolle. Die eigentliche Wurzel ist das dünne weißliche »Schwänzchen«. Radieschen sind vor allem kleiner, dünnschaliger und meist weniger scharf. Sie waren in früheren Zeiten mit die ersten Kulturpflanzen im zeitigen Frühjahr, da ihre Entwicklung an kurze Tageslängen und kühle Temperaturen angepasst war. Mittlerweile sind aber auch Sorten auf dem Markt, die im Sommer oder Herbst gesät werden können.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Kleiner Rettich, Monatsräte, Monatsrettich, Radies, Radiesl

Der deutsche Name Radi oder Radieschen ist vom römischen *radix*, »Wurzel«, abgeleitet. Der botanische Gattungsname *Raphanus* ist nach KROEBER (1935) dem griechischen *raphys*, »Rübe«, entlehnt. Andere sehen wegen der schnellen Keimung einen Bezug zum griechische *rha*, »leicht«, »schnell«, und *phainomai*, »ich erscheine«.

Aus alten Kräuterbüchern

In Europa wurde das Radieschen erst im 16. Jahrhundert erwähnt, weshalb Aufzeichnungen in den alten Büchern fehlen. Der großflächige Anbau hat sich in ganz Mittelund Nordeuropa aber noch später, nämlich erst in den letzten zweihundert Jahren etabliert. Seither wurden verschiedene Sorten kultiviert.

Pflanzenkunde

Das Radieschen gehört wie sein Verwandter Rettich zur Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Die Kulturform des Knollengemüses entstand durch eine Verdickung zwischen Wurzel und Spross. Somit zählt die einjährige Pflanze nicht zu den Wurzelgemüsen. Meist ragt sogar ein Teil des Radieschens aus der Erde. Radieschen wachsen schon bei Temperaturen ab fünf Grad. Für ein gutes Wachstum ist ein humoser und gut durchlässiger Boden besonders geeignet. Die Formen sind entweder kugelrund, länglich-oval, zylindrisch oder rübenartig. Die Farbe variiert von Weiß bis Rot; innen sind sie jedoch stets weiß.

Ihre Blätter sind im Verhältnis zur Knolle breit und mit kurzen anliegenden Haaren ausgestattet. Die Vegetationsperiode der Knolle ist sehr kurz, innerhalb von drei Monaten bringt sie ihre Samen zur Reife. Schwammige, hohle oder holzige Radieschen standen entweder zu lange im Feld oder wurden beim Wachstum zu sehr mit Dünger unterstützt.

Die bis zu vier Zentimeter dicke Speicherknolle schmeckt angenehm scharf, der typische Geruch entsteht erst beim Zerkleinern. Der Schärfegrad ist weitgehend vom Anbau abhängig. Freilandpflanzen sind meist kleiner, wachsen langsamer und bilden mehr heilwirksame Senföle als Treibhausware.



Die kleine Kulturform des Rettichs ist das Radieschen, keine Wurzel, sondern eine Knolle.

Die Blätter des Radieschens sind breit und mit kurzen anliegenden Haaren ausgestattet.

Inhaltsstoffe

Knolle: Circa 95 % Wasser, 2,1 g Kohlenhydrate (Glucose, Fructose, Saccharose), 1,6 g Ballaststoffe, 1,1 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 0,9 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen, Zink, Selen), das Provitamin A, die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6 und C, Allylsenföle, Salicylsäure

Heilwirkung und -anwendung

Radieschen gehören nicht zu den großen Heilmitteln der Naturheilkunde. Trotz allem unterstützt ihr Verzehr das gesamte Immunsystem, und sie zählen durchaus zu den funktionellen Nahrungsmitteln. Die Allylsenföle (ätherische Öle) sind für den bekannten, scharf-würzig aromatischen Geschmack der Radieschen verantwortlich. Wie beim Rettich haben sie eine ausgesprochen antibakterielle Wirkung und unterstützen das Immunsystem auch im Kampf gegen Viren.

Der scharf-aromatische Geschmack fördert zudem die Sekretion der Verdauungssäfte in Magen, Darm und Galle sowie den Appetit. Radieschen sind reich an Ballaststoffen, beschleunigen über einen Dehnungsreiz die Darmpassage und beugen so Verstopfungen vor. Außerdem wirken die Senföle auch auf pathogene Darmpilze wie den Hefepilz *Candida albicans*, der sich bei Abwehrschwäche auf den Schleimhäuten des gesamten Verdauungstrakts ausbreitet. Die Symptome variieren stark, angefangen von Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, chronischer Müdigkeit, Schwindel, Juckreiz im Genitalbereich, Völlegefühl, Blähungen, Stuhlunregelmäßigkeiten bis hin zu Allergien.

Über die Passage der Darmwand erreichen die Senföle auch die Schleimhäute der Atemwege. Dort wirken sie gegen die Erreger des Nasen- und Rachenraums und der Atemwege, reinigen und verflüssigen den Schleim und beugen Infektionen vor. Als heilende Kost unterstützen sie den Genesungsprozess bei Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, Asthma oder Beschwerden der Nebenhöhlen.

Das reichlich vorhandene Kalium entwässert den Körper auf sanfte Weise, jedoch nur dann, wenn es nicht vorher durch übermäßiges Salzen herausgeschwemmt wurde. In der Volksheilkunde gelten Radieschen als Prävention gegen die Bildung von Gallen-, Nieren- und Blasensteinen.

Die roten Knollen sind reich an Vitamin C und liefern auch die Spurenelemente Zink und Selen. Damit unterstützen sie das Immunsystem bei seiner Funktion als Radikalfänger vor der Entstehung entarteter Zellen. Eisen und Folsäure beugen Schwangerschaftsanämien vor, wie sie bei jeder zweiten bis dritten Schwangerschaft vorkommen.

Kulinarik

Meist werden Radieschen roh verzehrt. Gekocht, gegart oder gedünstet verlieren sie ihren Geschmack. In Scheiben geschnitten oder fein geraspelt schmecken die Knollen auf dem Butterbrot oder als Beilage zu anderen Salaten. Fein gehackte

Radieschenblätter sind eine gute Salatwürze.

Radieschensprossen geben durch ihren kräftig würzigen Geschmack Salaten, Dips und Suppen eine unverwechselbare Note. In einer Keimschale lassen sie sich problemlos auf der Fensterbank ziehen. Die Samen werden einige Stunden eingeweicht, anschließend in die Keimschale gegeben und bei Zimmertemperatur bereits nach vier Tagen geerntet. Während des Auskeimens zwei- bis dreimal pro Tag mit frischem Wasser spülen.

Im Kühlschrank kann man vom Laub befreite und in ein feuchtes Tuch eingeschlagene Radieschen mehrere Tage aufbewahren.

Hinweise

Radieschen zählen zu den hoch belasteten Gemüsen bezüglich der Nitratwerte. Derzeit gibt es in Deutschland keine Verordnung über die Höchstmenge an Nitrat, sondern lediglich Richtwerte. Werte über 3000 Milligramm pro Kilogramm führen bei Radieschen zu Beanstandungen. Demgegenüber liegt der Höchstwert für Wasser mit 50 Milligramm pro Liter viel niedriger. Im Allgemeinen ist der Nitratgehalt von Freilandgemüse geringer als bei Gewächshauspflanzen, er hängt aber im Wesentlichen von der Düngung ab. Nitrat wird im Verdauungstrakt zu Nitrit verstoffwechselt. Aus Aminosäuren und Nitrit entstehen wiederum die Reaktionsprodukte Nitrosamine, sie gehören zu den am stärksten krebserregenden Substanzen.

Empfindliche Personen können bei übermäßigem Verzehr von Radieschen mit Blähungen oder Sodbrennen reagieren.



Rettich

Raphanus sativus

»Das süße Zeug ohne Saft und Kraft! Es hat mir all mein Gedärm erschlafft. Es roch, ich will des Henkers sein, Wie lauter welke Rosen und Kamilleblümlein. Mir ward ganz übel, mauserig, dumm, Ich sah mich schnell nach was Tüchtigem um, Lief in den Garten hinterm Haus, Zog einen herzhaften Rettich aus, Fraß ihn auch auf bis auf den Schwanz, Da war ich wieder frisch und genesen ganz.«

Eduard Mörike

Mythologie, Wissenswertes

Im Tempel zu Delphi wurde Apoll, dem Gott des Lichts und der Heilung, neben der Speiserübe oder Roten Rübe auch gern ein goldener Rettich überreicht. Sowohl bei den Griechen als auch Römern wurde die Wurzel verzehrt, und Letztere brachten ihn auch über die Alpen. Im Pharaonenreich war Rettich bereits um 2700 v. Chr. bekannt. Der römische Geschichtsschreiber Herodot berichtete, dass ägyptische Sklaven beim Bau der Cheopspyramide neben Knoblauch und Zwiebeln auch ungeheure Mengen an Rettich gegessen haben sollen, wobei die Rettichkultur im alten Ägypten nicht zuletzt wegen des Öls aus den fetten Samen hoch im Ansehen stand.

Als Heimat des Kulturrettichs wird Vorderasien angenommen. Vermutlich ist er aus einer Kreuzung des Strandrettichs (*Raphanus maritimus*) und des Schnabelrettichs (*Raphanus rostratus*) entstanden. Einige Bücher nennen auch den heimischen Hederich (*Raphanus raphanistrum*) als spätere Einkreuzung. Die bekanntesten Sorten sind der weiße Mai- oder Sommerrettich, der Rote Rettich und der schwarze Herbst- oder Winterrettich. Vor allem der Winterrettich ist von naturheilkundlicher Bedeutung.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Bierrettich, Bierwurz, Bölkwuttel, Furzwurz, Radi, Radix, Rettig, Retwurz, Rumenasse

Das Wort Rettich haben die Deutschen von den Römern übernommen. »Rettich« oder althochdeutsch *retih* ist aus dem lateinischen *radicem* entstanden, was so viel wie »Wurzel« oder »Würzelchen« bedeutet. Der botanische Name *Raphanus* ist nach KROEBER (1935) verwandt mit dem griechischen *raphys*, »Rübe«.



Der Rettich bildet erst im zweiten Jahr einen verzweigten Blütenstand mit violetten oder weißen Kreuzblüten.

Die bekanntesten Sorten sind der weiße Maider Sommerrettich, der Rote Rettich und der Schwarze Herbst- oder Winterrettich.

Aus alten Kräuterbüchern

Sowohl Dioskurides als auch Plinius berichteten um die christliche Zeitwende von der Anwendung des mit Zucker gekochten Rettichsafts als Hustenmittel. Von Dioskurides stammt die älteste bekannte Abbildung des Rettichs, der in als blähend, harntreibend und gut für die Verdauung beschrieb. In Rom behandelte man Hauterkrankungen mit Rettichöl. Diese Verwendung ist in der Naturkosmetik noch heute gängig.

In den frühmittelalterlichen Klostergärten wurde Rettich bereits gezogen. Die ersten Aufzeichnungen im deutschsprachigen Raum stammen aus dem »Lorscher Arzneibuch« des 8. Jahrhunderts. Dort wird das Kauen von Rettich bei Aphten im Mundraum empfohlen und mit Honig geriebener Rettich zur Behandlung von weißen und schwarzen Hautflecken erwähnt. Karl der Große führte ihn in seiner »Capitulare« als »radices«.

Hildegard von Bingen nannte ihn als Diätspeise für Übergewichtige: »Denn wenn ein starker und fetter Mensch Rettich isst, heilt er ihn und reinigt ihn innerlich. Den Kranken

aber und dem am Körper Mageren schädigt er.«

Rettich erscheint in fast allen medizinischen Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts, so auch bei Otto Brunfels (1532) und Leonhart Fuchs (1543). Diese wussten bereits um die harntreibende Wirkung als auch die Verwendung bei Atemwegs- und Lebererkrankungen.

Pflanzenkunde

Der Rettich gehört wie der Senf und die Kresse zur Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Er gedeiht gut auf mittelschweren bis leichten Böden. Sie sollten tiefgründig, sandig-lehmig, locker und humusreich sein. Die Gestalt der Rettiche variiert stark. So gibt es runde, zapfenoder spindelförmige Formen, die bis zu 30 Zentimeter lang werden. Das unter der rauhen oder glatten Schale befindliche Fleisch ist stets weiß.

Rettich ist eine krautige, zweijährige Pflanze, die im ersten Jahr eine kräftige Wurzelrübe bildet. Diese ist der wichtigste nutzbare Teil der Pflanze, der sowohl naturheilkundlich als auch kulinarisch verwendet wird. Erst im zweiten Jahr entsteht ein verzweigter Blütenstand mit violetten oder weißen, ein bis zwei Zentimeter großen Kreuzblüten. Blütezeit ist von Mai bis Oktober. Die rosettenartigen Blätter sind bis zu 40 Zentimeter lang, fiederlappig und unterseits leicht behaart.

Noch ein Tipp zum Gärtnern aus der Volkskunde: Rettiche soll man an Johanni (24. Juni) stecken, dann schießen sie nicht in den Samen. Wenn die Winterrettiche an Fronleichnam gesetzt werden, dann gibt es eine gute Ernte.

Der scharfe Geschmack wirkt besonders auf Leber und Gallenblase. Die Leber gilt seit jeher als Sitz des Zorns, der Wut und der Rage. Möglicherweise verhindert eine Rettichkur so manchen Wutausbruch cholerischer Naturen. Der Geruch ist je nach Sorte unterschiedlich, meist angenehm scharf und leicht kresseartig.

Inhaltsstoffe

Wurzel: Circa 2,4 g Kohlenhydrate, 1,1 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 0,8 g Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Phosphor, Natrium, Magnesium), die Vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure, Vitamin C und K, schwefelhaltige Senföle, Senfölglycoside (Raphinin)

Heilwirkung und -anwendung

Rettich ist ein wärmendes und trocknendes Gemüse und eine ideale Speise in der nass-kalten Jahreszeit. Die Kommission E bewertete den Rettich und dessen Zubereitungen positiv bei Katharren der oberen Luftwege und dyspeptischen Beschwerden durch Störungen in den Gallenwegen.

Für die medizinische Anwendung werden meist die Extrakte aus der Schwarzen Rettichwurzel verwendet. Diese wirken auf zwei Organsysteme im menschlichen Körper. Zum einen können sie den Leberstoffwechsel und die Gallensaftproduktion

anregen, Gallengrieß abbauen und die Darmpassage beschleunigen. Sie sind zum anderen wirksam bei Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung und Blähungen, die durch Fehlbesiedelungen mit Darmmykosen ausgelöst werden. Ein gut funktionierendes Verdauungssystem und die Enzymproduktion der Leber sind maßgeblich zur Therapie und Prophylaxe von Übergewicht beteiligt.

Die Glucosinolate (Senföle) und die ätherischen Senföle, die vor allem in den scharf schmeckenden Sorten vorhanden sind, regen die Durchblutung der Schleimhäute an. Sie wirken nachweisbar bei entzündlichen Erkrankungen der Atemwege; sind schleimlösend, entzündungshemmend und besitzen eine antimikrobielle und pilzhemmende Wirkung. Der reichliche Verzehr von Rettich bildet einen Baustein bei der umfassenden und langwierigen Therapie von Darmmykosen.

Gerade in der kalten Jahreszeit ist ein Schwarzer Rettich idealer Lieferant von Vitamin C und bietet daher Schutz vor Infektionskrankheiten oder Skorbut. Mit einem hohen Basenüberschuss gehört der Winterrettich zu den gesundheitlich wertvollen Gemüsen. Seine harntreibende Wirkung verdankt er dem Kaliumgehalt, was besonders Gicht- und Rheumapatienten zugute kommt und nebenbei noch vor der Bildung von Nieren- und Blasensteinen schützt.

Als homöopathisches Mittel wird *Raphanus sativus* bei Erkrankungen wie Dreimonatskoliken mit aufgeblähtem Bauch, krampfenden Schmerzen im Bauch und der Nabelgegend, aber auch bei psychischen Erkrankungen wie Hysterie, Nymphomanie und Schlaflosigkeit sowie bei fettiger Haut verwendet.



Die jungen Rettichblätter können als Salat gegessen werden.

Kulinarik

Die saftige und scharfe Wurzel ist in den bayerischen Biergärten ein fester Bestandteil der Speisekarten. In Scheiben oder Spiralen geschnitten, gerieben, auf dem Butterbrot und in Rohkostsalaten wird sie meist roh verzehrt. Das häufig verbreitete Einsalzen und Wässern des Rettichs entzieht dem Gemüse viel wertvolles Kalium. Die jungen Blätter können als Salat und die getrockneten Samen als Brotgewürz verwendet werden. Die asiatische Variante ist im Wok gebratener Rettich mit Fleisch oder anderen Gemüsesorten.

Im Kressesieb lassen sich auch Rettichkeimlinge selber ziehen, die allerdings relativ scharf sind. Wird die eingeweichte Saat zweimal täglich gewaschen, ist sie nach vier bis sechs Tagen erntereif. Sie würzt ein Butterbrot, Eierspeisen oder Salate.

Herbst- und Winterrettiche lassen sich bei null Grad und hoher Luftfeuchtigkeit etwa vier bis sechs Monate in einer Miete oder im kalten Keller lagern.

Heilrezepte

Rettichsirup bei akuten oder chronischen Entzündungen der Bronchialschleimhaut:

Einen runden Schwarzen Rettich gut waschen, abtrocknen und das obere Fünftel abschneiden. Den Rest mit einem scharfkantigen Löffel aushöhlen und mit 2 EL kalt geschleudertem Honig füllen. Über Nacht ruhen lassen. Von dem gewonnenen Rettichwasser dreimal täglich 2 TL einnehmen.

Presssaft zur Anregung der Leber- und Gallenblasenfunktion: Täglich etwa 50 bis 100 ml frischen Rettichsaft zubereiten und über den Tag verteilt trinken. Dazu die Wurzel des Weißen oder Schwarzen Rettichs fein reiben, in ein leinenes Tuch geben und auspressen. Der so erhaltene Saft kann über den Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden. Rettichsaftkuren sollten über 4 Wochen erfolgen. Nach 4 bis 5 Tagen jeweils 2 bis 3 Tage Pause einlegen. Alternativ täglich 2 mittelgroße Rettiche ohne Salz über einen Zeitraum von 2 bis 3 Wochen genießen.

Zur Schwitzkur für weitgehend gesunde und kräftige Menschen: 1 EL frisch geriebener Rettich, 1 Messerspitze frisch geriebener Ingwer in 1 Tasse Grüntee lösen, umrühren und zügig trinken. Danach sofort ins Bett gehen und unter einer warmen Decke schwitzen. Diese Zubereitung ist nicht für schwache und zarte Menschen oder Kinder geeignet.

Handelspräparate

Schwarzrettich Naturreiner Heilpflanzensaft (Schoenenberger Salus)

Urtinktur: *Raphanus sativus* (DHU)

Homöopathie: Globuli *Raphanus sativus* (DHU)

Hinweise

Durch die reizende Wirkung der Senföle sollten Patienten mit Magenschleimhaut-Entzündungen oder entzündlichen Magen-Darm-Geschwüren den Rettich nicht anwenden. Gegenanzeigen bestehen auch bei Gallensteinerkrankungen.

Bestimmte Abbauprodukte der Glucosinolate können beim Menschen die Bildung eines Kropfes begünstigen, da diese Substanzen mit Jod um die Aufnahme in die Schilddrüse konkurrieren. Außerdem wurde eine Hemmung der Thyroxinbildung in der Schilddrüse beschrieben. Es kann daher nicht ausgeschlossen werden, dass bei häufigem Rettichverzehr die Hormontherapie einer Schilddrüsenunterfunktion beeinträchtigt wird bzw. sich eine leichte vorhandene Schilddrüsenunterfunktion verstärkt.

Je nach Anbaugebiet und Düngung können Rettiche stark nitrathaltig sein, was die Bildung von krebsfördernden Nitriten begünstigt. Deshalb sollte die verwendete Wurzel aus dem Freiland bzw. biologischem Anbau ohne Nitratdüngung stammen.



Rhabarber

Rheum rhabarbarum, Rheum palmatum

»Mir geht es auch nicht immer, wie ich es gern haben möchte, deswegen muss ich doch König bleiben, Rhabarber und Geduld wirken vortrefflich.«

Friedrich II.

Wissenswertes

Die Pflanzen der Gattung *Rheum* sind in der Mongolei, China, Tibet und Sibirien heimisch. Seit mehr als viertausend Jahren wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin der Medizinalrhabarber als Heilpflanze genutzt, wobei man aus den Inhaltsstoffen der Wurzel ein Arzneimittel gegen Verstopfung herstellt. Über die alte Seidenstraße kam der Rhabarber über das Hochland von Pamir bis Kleinasien und von dort weiter in die westliche Welt. Generell gibt es etwa fünfzig Arten der Gattung *Rheum*, wobei hier nur die bekanntesten, der Garten- und der Medizinalrhabarber, vorgestellt werden sollen.

Gartenrhabarber ist eines der ersten Frühlingsgemüse und Inbegriff nostalgischer Bauerngärten, und das obwohl er im wahrsten Sinne des Wortes ein »junges Gemüse« in den mitteleuropäischen Gärten darstellt. Rhabarber wird in Europa erst seit dem 16. Jahrhundert für medizinische Zwecke angebaut. Der Verzehr und die Verwendung der Blattstiele kamen in England erst um das Jahr 1750 auf und verbreiteten sich dann schnell in ganz Europa.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen Gemüserhabarber: Krauser Rhabarber, Welliger Rhabarber

Volksnamen Medizinalrhabarber: Barbarawurzel, Gelbsuchtwurzel, Handlappiger Rhabarber, Kantonrhabarber, Kronrhabarberstaude, Tangutischer Rhabarber, Türkischer Rhabarber

Rheum soll von *rha* kommen, das einmal den Pontischen Namen bezeichnet oder von »Wolga« stammt, denn bis dahin brachten die »Barbaren« aus der Fremde die Pflanze. Der Artname *palmatum* stammt vom lateinischen *palma* und bezieht sich auf die handtellergroßen Blätter.

Aus alten Kräuterbüchern

Im alten Griechenland scheint die Wirkung als mildes Abführmittel noch nicht bekannt gewesen zu sein. Plinius, Galenos und Dioskurides berichteten anderes über die Wirkung des Rhabarbers. Letzterer hatte gleich ein ganzes Arsenal an Indikationen parat: Aufblähen des Magens, Schläffheit, Schmerzen, Krämpfe, Milz-, Leber- und Nierenkrankheiten, Leibschneiden, Brust- und Blasenbeschwerden, Ischias, Blutspeien, Asthma, Schlucken, Dysenterie, Magenleiden und giftige Bisse.

In der europäischen Volksmedizin, zum Beispiel bei Paracelsus, findet der Medizinalrhabarber als Abführmittel Verwendung und hilft bei Magen- und Lebergeschwüren, und Tabernaemontanus lobte vor allem die purgierende Wirkung der rohen Wurzel von »Rhabarbaro«. Denn: »So doch seine purgierende Krafft durch das braten ganz und gar verschwindt / und nichts dann die übrige Substanz übrig bleibt: Derwegen viel rathsamer ist / man gebrauche das rohe Rhabarbarum ohngebraten« (1731).

Pflanzenkunde

Die robuste, mehrjährige Pflanze gehört zu den Knöterichgewächsen (Polygonaceae). An den Boden und das Klima stellt der Rhabarber keine zu großen Ansprüche. Am besten gedeiht er allerdings auf mittleren bis schweren Böden in sonnigen Lagen. Rhabarber ist eine Dauerkultur und kann als Staude weit über zehn Jahre stehen bleiben. Der Geschmack aller Rheumarten ist sauer und zusammenziehend.



Der Artnamen *palmatum* entstammt dem lateinischen *palma* und bezieht sich auf die handtellergroßen Blätter.

Der Verzehr der Blattstiele kam erst um das Jahr 1750 in England auf.

Medizinalrhabarber (*Rheum palmatum*)

Die bis zu zwei Meter hohe Staude bildet eine dickfleischige, ineinander verwachsene Wurzel, das sogenannte Rhizom, das zu medizinischen Zwecken verwendet wird. Die grundständigen, dunkelgrünen Blätter werden bis zu 60 Zentimeter im Durchmesser und sitzen an langen, dicken und fleischigen Stielen. Die Blütezeit der rosa bis weißlich-gelben Blüten ist von Mai bis Juni. Die Früchte stehen an einer Rispe und sind ellipsoid und geflügelt mit einem dunkelbraunen Samen. Die dicke Wurzel ist außen rotbraun, innen von gelber Farbe und wird im Herbst geerntet. Er wächst bis in Höhenlagen von 4400 Meter an den Berghängen und Tälern des Himalajas, wird aber heute auch im Westen angebaut.

Gemüserhabarber (*Rheum rhabarbarum*)

Die bis zu einen Meter langen Blattstiele sind fleischig verdickt und schmecken wegen des Säuregehalts sauer. Die imposanten herzförmigen Blätter treiben schon im zeitigen Frühjahr, ab August sterben sie langsam ab. Im April beginnt die Haupterntezeit des heimischen Rhabarbers. Da der Oxalsäuregehalt übers Jahr ansteigt, endet die Ernte am Johannistag (24. Juni). Die Blütezeit ist der Juni.

Inhaltsstoffe

Blattstiele Gemüserhabarber: Bis zu 93 % Wasser, etwa 1,4 g Kohlenhydrate, Pektin, 0,6 g Eiweiß, 0,1 g Fett, organische Säuren mit etwa 0,3 % Oxalsäure, Apfelsäure und Zitronensäure; Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen, Zink, Mangan), Provitamin A, Vitamin B (B1, B2, B3, B5, Folsäure), etwa 10 mg pro 100 g Vitamin C, Vitamin K. Der Oxalsäuregehalt in den Blättern ist mit 0,7 % wesentlich höher als in den Blattstielen, sie sind daher nicht zum Verzehr geeignet.

Wurzel Medizinalrhabarber (Rhei Radix): Bis zu 5 % Anthraglycoside (Rhein, Aloe-Emodin, Emodin), bis zu 10 % Gerbstoffe, etwa 1 % Stilbenglykoside, Phenylbutanon-Derivate (Lindleyin, Isolindleyin), Polysaccharide, bis zu 3 % Flavonoide

Heilwirkung und -anwendung

Sowohl der in der Küche als auch der in der Medizin verwendete Rhabarber wirkt kühlend auf den Organismus. Sein sauer-adstringierender Geschmack ist vorherrschend. Medizinisch verwendet werden die getrockneten und geschälten unterirdischen Pflanzenteile des *Rheum palmatum*, befreit von Stängelanteilen und kleineren Wurzeln.

Für *Rheum palmatum* gibt es von der Kommission E eine Zulassung zur kurzzeitigen Anwendung bei Verstopfung. Die Anthrachinone wirken an der Dickdarmschleimhaut reizend und abführend und regen den Dickdarm vor allem bei Verstopfungen an, die durch Atonie (Schwäche), wie sie insbesondere bei älteren Menschen vorkommt, gekennzeichnet sind. Für die spastische Obstipation mit krampfartigen Bauchschmerzen bei unvollständiger Darmentleerung ist die Pflanze weniger geeignet.

In sehr kleinen Dosen verwendet (0,1 bis 0,2 g Einzeldosis) stellt sich die Wirkung der adstringierenden Gerbstoffe in den Vordergrund und der Rhabarber wirkt nicht mehr verdauungsfördernd, sondern durchfallhemmend. Rhabarber hat sich in der abendländischen Volksheilkunde in Form alkoholischer Auszüge als Magenmittel zur Appetit- und Verdauungsanregung, bei Aufstoßen, Sodbrennen, Gelbsucht, Leber- und Milzerkrankungen und Durchfällen bewährt.

Die alkoholischen Auszüge werden auch bei Entzündungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut eingesetzt. Hier kommen die entzündungshemmenden Eigenschaften des Lindleyins und die adstringierende Wirkung der Gerbstoffe zur Geltung. Adstringierende Mittel bilden durch Eiweißausfällungen Membrane im Körper. Dadurch kann sich zum Beispiel über Wunden und Schleimhäuten eine Schutzschicht bilden, die entzündungshemmend, desinfizierend, austrocknend und blutstillend wirkt.

Eine relativ neue Indikation ist die Behandlung von Lippenbläschen und Herpes-simplex-Infektionen. In Kombination mit Salbei entfaltet die Rhabarberwurzel ihre antiviralen, entzündungshemmenden und wundheilenden Eigenschaften. Die Firma Jacoby hat dazu eine Rhabarber-Salbei-Creme im Handel.

Rheum schmeckt sauer, und in homöopathischer Form ist das Leitsymptom der saure Geruch aller Ausscheidungen wie Schweiß, Atem und Stuhl. Verwendet werden die

Stängelteile und die getrockneten unterirdischen Teile von *Rheum palmatum*. Zugelassen sind auch der *Rheum officinale* und Hybride beider Arten. Anwendungen sind Durchfallerkrankungen mit sauer riechendem Stuhl, Verhaltensstörungen bei Kindern und Zahnungsbeschwerden. Gebräuchlich sind Verdünnungen ab D3.

Kulinarik

Es eignen sich nur die Blattstiele des Gemüserhabarbers zum Verzehr. Die Blätter sind wegen des hohen Oxalatgehaltes ungenießbar und können zu Vergiftungserscheinungen führen. Der Medizinalrhabarber wird – wie der Name schon sagt – zur Arznei verwendet. Obwohl botanisch ein Gemüse, wird Rhabarber ausschließlich als Dessert verzehrt. Er kann zu Kompott, Kuchen, Eis, Kaltschale, Wein oder zusammen mit anderen Früchten zu Konfitüre, Chutney oder als Frischsaft verarbeitet werden. Die Stangen werden nur gründlich gewaschen und zerkleinert, die faserige Haut wird abgezogen.



Die mächtige Rhabarber staude erblüht von Mai bis Juni mit rosa bis weißlich-gelben Blüten.

Wie hoch der Säureanteil ist, kann man an der Farbe erkennen. Als Faustregel gilt: Je grüner die Schale, desto mehr Säure. Wer es milder mag, sollte eher rote Stängel auswählen. Die abführenden Wirkstoffe sind im Gartenrhabarber in geringeren Mengen vorhanden, jedoch reagieren sensible Naturen auch auf Rhabarberkompott mit Durchfall.

Soll Rhabarber einige Tage gelagert werden, wird er geputzt, in ein feuchtes Tuch eingeschlagen und in den Kühlschrank oder feuchten und kalten Keller gelegt.

Heilrezepte

Teezubereitung als Abführmittel: $\frac{1}{2}$ bis 1 gestrichener TL (1 bis 2 g) klein geschnittene oder gepulverte *Rheum palmatum*-Wurzel (Rhei palmatum Radix) mit 150 ml heißem Wasser übergießen und nach etwa 10 bis 15 Minuten abseihen. Soweit nicht anders verordnet, wird morgens und/oder abends vor dem Schlafengehen 1 Tasse frisch bereiteter Tee getrunken. Nicht länger als 1 bis 2 Wochen ohne ärztlichen Rat einnehmen, da jede Anwendung von stimulierenden Abführmitteln zu einer Verstärkung der Darmträgheit führen kann. Somit ist es sinnvoll, die Anthranoid-Drogen erst anzuwenden, wenn eine Ernährungsumstellung oder die Anwendung von Quellstoffen (zum Beispiel Zubereitungen aus Flohsamen oder Leinsamen) keine zufriedenstellenden Ergebnisse bringen. Die Wirkung tritt nach 8 bis 12 Stunden ein.

Tinktur als durchfallhemmendes oder bitteres Tonikum zur Verdauungsförderung, bei Aufstoßen, Sodbrennen, Leber- und Milzerkrankungen: 1 Teil der zerkleinerten und getrockneten Wurzel (Rhei Radix) auf 5 Teile 25-prozentigen Alkohol geben, 2 bis 3 Wochen ziehen lassen, abseihen. 0,5 ml bzw. eine halbe Pipettengabe der Tinktur dreimal täglich einnehmen.

Handelspräparate

Rhabarberwurzel, Rhei Radix (Apotheke)

Pyralvex® Lösung (Meda Pharma) bei Entzündungen der Mundschleimhaut und Zahnfleisch

Phytovir® Creme (Jacoby Pharmazeutika AG) zur Behandlung von Lippenbläschen und Herpes-simplex

Homöopathie

Urtinktur: Rheum Rhaponticum spag. Zimpel (Staufen Pharma)

Urtinktur: Rheum (Archea-Pharma)

Rheum ab D3 (DHU)

Nux vomica Komplex Nr. 81 (Nestmann) zur Behandlung von funktionellen Magen-Darm-Störungen

Hinweise

Rheum palmatum ist kontraindiziert in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Kindern unter zehn Jahren, akutentzündlichen Darmerkrankungen, Darmverschluss und schwerer Dehydrierung. Bei Überdosierung können Darmkoliken und schwerer Durchfall mit Verlust von Elektrolyten auftreten. Wechselwirkungen bestehen bei Missbrauch von

Abführmitteln und dem Verlust von Elektrolyten vor allem bei herzwirksamen Medikamenten, Diuretika und cortisonhaltigen Medikamenten.

Der hohe Gehalt an Oxalsäure des Garten- oder Gemüserhabarbers stört bei übermäßigem Verzehr die Aufnahme von Kalzium und Eisen. Man sollte die Blattstiele des Gartenrhabarbers bei Nierensteinen und rheumatischen Erkrankungen nicht oder nur in sehr kleinen Mengen essen.



Der Rhabarber kam erst im 16. Jahrhundert in die westliche Welt.



Roggen

Secale cereale

»Wer an Lukas Roggen streut, es im Jahr darauf nicht bereut.« (Lukas: 18. Oktober)
Bauernregel

Mythologie, Wissenswertes

Der finnische Erd- und Fruchtbarkeitsgott Sämpsä oder Sampsa (»Riedgras«) ist für die Saat und besonders den Roggen zuständig, sät aber auch die Kiefern, Fichten und den Wacholder. Er ist ein Gott, der immer wieder stirbt und aufersteht. Begibt er sich in den Winterschlaf, können der Roggen und die Bäume nicht wachsen. Erst wenn die Sonne ihn weckt, lässt er die Saat aufgehen. Dargestellt wird Sampsa als ein kleiner Mann mit einem Wieselschwanzsäckchen in der Hand, das nicht mehr als sieben Samenkörner enthält.

Im heimischen Volksglauben gab es manche Traditionen: Der Tau des Roggenfeldes diente beispielsweise insbesondere zur Kräftigung, Verjüngung und Verschönerung. Am Johannistag (24. Juni) gesammelt wurde er von den Frauen zur Waschung genutzt, damit sie schöner und jugendlicher würden (SCHERF 2007).

Die Urform des Roggens ist das mehrjährige *Secale montanum*, das sich als Unkrautpflanze in Weizen- und Gerstenfeldern entwickelte. Von seiner Heimat, dem Vorderen Orient und Kleinasien, gelangte er frühestens ab der Bronzezeit nach Mitteleuropa. Während des 12. und 13. Jahrhunderts entwickelte sich der Roggen in vielen Gebieten Deutschlands zur Hauptbrotfrucht. In einigen Regionen war es sogar verboten, ihn zu Bier zu verbrauen, um die Brotversorgung sicherzustellen.



Während des 12. und 13. Jahrhunderts war Roggen in vielen Gebieten Deutschlands Hauptbrottfrucht.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen Roggen: Korn, Korn der Barbaren, Rocken

Volksnamen Waldstaudenroggen: Johannisroggen, Urroggen

Die Herkunft des Wortes ist unklar. Mit einiger Wahrscheinlichkeit, so Grimm (1893), kommt es vom dänischen *rokke* oder dem englischen *to rock* für »wackeln«, »hin- und herbewegen«, eine mögliche Anspielung auf die sich im Wind wogenden Ähren.

Aus alten Kräuterbüchern

Die Äbtissin Hildegard von Bingen beurteilte den Roggen zwar als wärmendes Lebensmittel, die Wärme sei aber nicht so stark ausgeprägt wie die des Weizens. Hildegard schätze das aus Roggen bereitete Brot als gesund ein und als günstiges Lebensmittel bei Übergewicht, jedoch sollten es Menschen mit einer schwachen Verdauung meiden. Aus der Hildegard-Heilkunde ist noch ein Rezept zur äußeren Anwendung erhalten: Erwärmtes Roggenbrot soll als Auflage bei Furunkeln helfen. Hautausschläge (Krätze) am Kopf wurden mit der zermahlenen Rinde und Olivenöl behandelt.

Der deutsche Arzt und Botaniker Adam Lonitzer (1679) hielt den Roggen für nahrhafter und wärmer als die Gerste, aber weniger nährend und etwas kühler als den Weizen. Auch er hat uns ein Rezept überlassen, das bei Mundgeruch durch Fieber oder andere Erkrankungen helfen soll: »Nim kalt Brunnenwasser / salze es wol / und isse Rockenbrot daraus drei Tag nüchtern / so viel du magst / so wird der Mund wol schmeckend und lustig zu essen«. Vermutlich ahnte er schon einen Zusammenhang zwischen dem mit Mutterkorn kontaminierten Roggenbrot und daraus resultierenden Erkrankungen, da er auch schrieb »Übel gebacken Brodt ist ein Ursprung vieler Kranckheiten«.



Die fast vergessene Sorte Waldstauden- oder Johannisroggen.

Pflanzenkunde

Der Roggen gehört zur Familie Süßgräser (Poaceae). Mit bis zu 1,8 Meter Wuchshöhe gehört er zu den längsten Getreidearten. Das einjährige Gras mit den blaugrünen Blattspreiten kann wegen seiner Frostresistenz von bis zu minus 25 Grad auch in kalten oder höheren Lagen angebaut werden. Die langen, begrannnten und kantigen Ähren neigen sich beim Reifen. Jede der einsamigen Früchte ist von einer Deckspelze umhüllt. Roggenkörner sind länglicher als Weizenkörner und haben einen graugrünen Farbschimmer. An den Boden stellt Roggen wenig Ansprüche und wächst auch auf kargem und sandigem Untergrund. Neben seinen geringen Umweltansprüchen zeichnet er sich durch seine Unempfindlichkeit gegen Pilzkrankheiten und tierische Schädlinge aus. Erntezeit ist im August.

Es gibt Sommer- und Winterformen, erstere ist aber wirtschaftlich unbedeutend. Eine fast vergessene Sorte ist der meist zweijährig angebaute Waldstaudenroggen oder Johannisroggen, der oft als Urroggen bezeichnet wird. Den Volksnamen Johannisroggen hat er wegen der traditionell früheren Aussaat zu Johanni (24. Juni). Der Ertrag der Sorte liegt um etwa fünfzig Prozent unter dem des gewöhnlichen Roggen. Jedoch hat der Waldstaudenroggen einen deutlich höheren Ballaststoffanteil. Diese tief wurzelnde und mehrmals nachwachsende Roggensorte kann im Herbst und im folgenden Frühjahr als Viehfutter bis zu dreimal gemäht werden, ehe schließlich die Körner geerntet werden.

Inhaltsstoffe

Korn: Circa 60 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe, 8,8 g Eiweiß, 1,7 g Fett, 1,9 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Eisen, Zink), die Vitamine B (B1, B2, B3, B5), Vitamin E, Phytosterole (Lignane). Das Roggenkorn enthält etwas weniger Proteine als andere Getreidesorten, dafür viel mehr Ballaststoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie B-Vitamine.

Roggenpollen: Kohlenhydrate, 20 % Aminosäuren, Fettsäuren, etwa 1 % Phytosterole (Lignane)

Heilwirkung und -anwendung

Roggen enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Eisen und Zink. Diese sind essenzielle Bestandteile zur Blutbildung, zur Anregung der Nierenfunktion, zum Aufbau von Knochen, zum Aktivieren von Enzymen und zum Erhalt der Herzfunktion. Zudem weist Roggen hochwertige Aminosäuren auf, die für den Zellaufbau und das Wachstum wichtig sind. Der hohe Ballaststoffanteil fördert die Verdauung, indem er das Stuhlvolumen vergrößert, und sorgt nebenbei für einen ausgewogenen Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.

Die vor allem in der Außenschicht des Korns vorhandenen Lignane gehören zu den Pflanzenöstrogenen. Sie werden erst im Darm in die für den Menschen verträgliche Lignanform umgewandelt. Im Fokus der Wissenschaft steht die präventive Wirkung und therapeutische Nutzung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wechseljahresbeschwerden, Osteoporose und Tumorerkrankungen (insbesondere Brustkrebs, Dickdarmkrebs, Prostatakrebs).

Ähnlich wie das Gerstengras hat auch Roggengras aufgrund seiner Bestandteile (hormonregulierende Stoffe und Beta-Glucane als Immunverstärker) eine regenerierende Wirkung auf das Immunsystem und stärkt die Widerstandskraft im Körper gegen Viren, Pilze und bakterielle Infektionen. Weiter vermehrt es die weißen und roten Blutzellen, erhöht die Energieproduktion in den Zellen und neutralisiert freie Radikale. Extrakte aus Roggengras eignen sich zur Behandlung bei Erkältungen, Allergien, grippalen Infekten und toxischen Einflüssen, die zu Atemwegsbeschwerden, Erkrankungen der Stirnhöhle und Kopfschmerzen führen können.

Roggenpollen-Extrakte können in die Entzündungskaskade bei Harnwegsproblemen beim Mann eingreifen, wenn diese durch eine vergrößerte Prostata verursacht werden. Durch eine entspannende Wirkung auf die glatte Muskulatur, die Reduktion von Entzündungsprozessen, das bremsende Wachstum auf die Prostatazellen und die Reduzierung ödematöser Schwellungen in der Prostata kann es zu einer Erleichterung beim Wasserlassen kommen. Zusätzlich gibt es Hinweise dafür, dass es durch Roggenpollen-Extrakte zu einer Stärkung des Schließmuskels kommt, der beim Wasserlassen mitwirkt. Die Anwendungsgebiete sind Miktionsbeschwerden bei einer gutartigen Prostatavergrößerung (BPH) im Stadium I bis II. Die Extrakte verbessern jedoch nur die Beschwerden bei einer vergrößerten Prostata, ohne die Vergrößerung selbst zu beheben. Um eine konstante Dosis zu erreichen, sollen Roggenpollen-Extrakte in Form von standardisierten Fertigarzneimitteln eingesetzt werden. Der Wirkungseintritt erfolgt frühestens nach drei Wochen, mitunter auch erst nach sechs Wochen.

Kulinarik

Roggenteige sind relativ schwer und brauchen Säuren, um die Mineralien zu lösen und das typische Roggenaroma hervorzulocken. Deshalb lässt er sich nur mit Sauerteig zu

einem Brot verbacken. Sauerteig ist ein Gemisch aus den Stoffwechselprodukten von Milchsäurebakterien (*Lactobacillus plantarum* und *Lactobacillus brevis*), aus denen Milchsäure und Essigsäure entsteht. In Kombination mit Roggenmehl, Wasser und Hefepilzen (*Saccharomyces cerevisiae*, *Saccharomyces minor*) entsteht die Teiglockerung. Die Säure sorgt auch für eine längere Haltbarkeit des Roggenbrot und verhindert vorzeitigen Schimmel. Roggenbrot und -gebäck im Vergleich zum Weizen dunkler, fester und aromatischer. Der Handel bietet häufig Mischbrote an, denen ein Teil Weizen zugesetzt ist. Eine typische Roggenspezialität ist der Pumpernickel, der nach dem ursprünglichen Rezept nur aus Roggenschrot, den ganzen Roggenkörnern, Salz und Wasser besteht. Durch eine Backzeit von mindestens 16 Stunden bei erst hohen, später bei niedrigen Temperaturen karamellisiert die Stärke und gibt den typischen Geschmack.

Ein einfaches Rezept zum Herstellen von Sauerteig: 100 Gramm Roggenvollkornmehl mit Wasser zu einem dickflüssigen Teig (etwa wie Waffelteig) verrühren. In einer Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort (25 bis 30 Grad) etwa 24 Stunden stehen lassen. Am nächsten Tag wieder 100 Gramm Mehl zugeben und den Vorgang für drei bis fünf Tage wiederholen, bis der Teig säuerlich riecht, sich an der Oberfläche etwas Schaum gebildet hat und man Bläschen erkennen kann.

Das Roggenmalz lässt sich als Süßungsmittel und für die Bierherstellung verwenden. Das dunkle und obergärige Bier war bis zur Einführung des Reinheitsgebotes weit verbreitet, wurde aber dann verboten, weil der Roggen dringend zur Brotherstellung gebraucht wurde. Mittlerweile gibt es wieder Roggenbiere auf dem Markt (zum Beispiel Schierlinger Roggen).

Roggen kann wie die Gerste gemälzt und als Roggenmalzkaffee getrunken werden. Dieser wird als bitter schmeckender Kaffeeersatz beschrieben. In Kombination mit Gerste, Gerstenmalz und Zichorie (Wegwarte) wird heute noch der Caro-Kaffee vertrieben, eine koffeinfreie Kaffeealternative.

Handelspräparate

Roggenpollen-Extrakt: Pollstimol Kapseln (Stathmann) Flüssigextrakt aus Roggengras: Oralmat® (Vertrieb über Chrisana, Luzern)

Hinweise

Roggenmehl und Roggenpollenextrakte können analog zum Weizen Allergien auslösen. Obwohl Roggen nur sehr wenig Klebereiweiß besitzt, wird er von Menschen mit einer ausgeprägten Glutenempfindlichkeit nicht vertragen. Bei einer leichten Unverträglichkeit können kleinere Mengen meist gut verdaut werden. Bei der Einnahme von Roggenpollen-Extrakten kommt es selten zu Magen-Darm-Beschwerden.



Rosmarin

Rosmarinus officinalis

»Den Rosmarin lasse ich über meine Gartenmauern wachsen, nicht nur, weil meine Bienen ihn lieben, sondern auch, weil er das der Erinnerung und Freundschaft geweihte Gartenkraut ist. Schon ein Zweiglein von ihm spricht eine stumme Sprache.«

Sir Thomas More

Mythologie, Wissenswertes

Rosmarin hatte seit der Antike sowohl als Heilkraut als auch in der Mythologie fast Kultstatus. Bei den alten Ägyptern wurde er im Totenkult verwendet, eine Tradition, die sich bis ins Christentum der heutigen Zeit fortgesetzt hat. Teilweise ist es noch Brauch, einen Rosmarinzweig bei Begräbnissen ans Grab oder ins Gesangsbüchlein zu legen. Im antiken Griechenland war die stark duftende Pflanze Aphrodite geweiht, der Göttin der Liebe, der Schönheit und der Lebenskraft. Und zu Zeiten des Hippokrates band man den Studierenden Rosmarinkränze um den Kopf, um ihre Konzentration zu stärken. Noch heute gilt das Sprichwort: »Was Rosmarin für den Geist, ist Lavendel für die Seele.«

Wie viele andere Gewürze und Heilpflanzen ist auch der Rosmarin durch die kolonisierten Mönche schon in den ersten nachchristlichen Jahrhunderten über die Alpen zu uns gekommen. Nicht nur für Mönche und Nonnen war er eine geschätzte Heilpflanze, auch Karl der Große setzte ihn mit auf seine Landgüterverordnung. Rosmarin war dann alsbald im ganzen Reich in den Gärten zu finden.

Die Symbolik der Pflanze ist mit ihrem Duft verbunden. Alle Teile, Stängel, Blätter, Blüten und Wurzel, verströmen den charakteristischen Duft. Gedenkmei, Hochzeitsbleaml und Brautkraut sind nur drei seiner Volksnamen. Wegen des belebenden Dufts galt die Pflanze als Stärkungsmittel für das Gedächtnis, besonders für ein treues Gedenken in der Liebe und der ehelichen Treue (BEUCHERT 2004). Und die Zeiten, als Hochzeitspaare und ihre Gäste einen Rosmarinzweig am Revers trugen, sind noch gar nicht so lange her.



Der Rosmarinstrauch erinnert ein wenig an heimische Koniferen.

Der Duft der Pflanze steigert Konzentration und Erinnerungsvermögen.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Antonskraut, Brautkraut, Gedenkmei, Hochzeitsbleaml, Hochzeitskraut, Kid, Krankkrautblatt, Kranzenkraut, Marienkraut, Meertau, Rosmarein, Röslimariechen, Weihrauchkraut, Weihrauchwurz

Über den Ursprung des Wortes Rosmarin ist man sich nicht einig. Die einen gehen vom griechischen *rhops myrinos*, »wohlriechender Strauch«, aus. Andere erklären die Namensherkunft aus den lateinischen Wörtern *ros*, »Tau«, und *mare*, »Meer«, das als »Tau, der zum Meer gehört« gedeutet wird und auf die Herkunft in Küstengebieten hinweisen würde.

Als Weihrauchkraut oder Weihrauchwurz wird er noch gelegentlich bezeichnet. Die harzigen Stoffe und ätherischen Öle verströmen nicht nur einen Wohlgeruch, sondern reinigen auch Kranken- oder Sterbezimmer.

Aus alten Kräuterbüchern

Obwohl die Pflanze aus dem Mittelmeerraum stammt, scheint Rosmarin in der antiken Medizin keine bedeutende Rolle gespielt zu haben. Dioskurides erwähnte ihn nur beiläufig und beschrieb ihn als erwärmend und wirksam gegen die Gelbsucht.

Gegen Ende des Mittelalters stieg das wohlriechende Kraut zu einer der beliebtesten

Arzneipflanzen auf. In den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts wurde die Heilwirkung ausführlich beschrieben, allein Tabernaemontanus widmete der Pflanze mehrere Seiten. Er schrieb: »Roßmarin gehöret in die Kuchen (Küchen) / Keller und Apothecken (...) Roßmarin stärcket das Hirn und allerley Sinn / ist gut wider alle kalte Fließ / und Kranckheiten des Hirns und der Glieder (...) vertreibt auch den stinckenden Athem (...) ist gut dem kalten blöden Magen / welcher die Speiß nicht kan behalten« (1731).

Er scheint auch ein Lieblingskraut des Berner Stadtarztes Otto Brunfels (1532) gewesen zu sein, der bemängelte, dass das Kraut von den alten Gelehrten nur unzureichend beschrieben wurde. Er führte gleich eine ganze Seite von Indikationen auf, die von der Notwendigkeit einer Herzstärkung über neurologische Erkrankungen, Infektionskrankheiten (Pestilenz), Übergewicht, Durchfällen bis hin zu Krebserkrankungen reichen. Aus den Pestzeiten sind nicht nur erfolgreiche Räucherungen mit Rosmarin, sondern auch die mit anderen ätherischen Ölen wie von Wacholder oder Nelke überliefert.

Pfarrer Künzle (1945) hat noch eine Indikation angegeben, die plausibel klingt, aber völlig in Vergessenheit geraten ist. »Bei Mandelgebresten hilft ein tägliches Gurgeln mit Rosmarinwein.« Die ätherischen Öle mit den antimikrobiellen und antiviralen Eigenschaften könnten hier tatsächlich lindern. Auch erinnerte er an das Ausräuchern mit auf Kohlen gelegten Rosmarinzweigen, um die üble Luft der Krankenzimmer zu reinigen.

Pflanzenkunde

Der mehrjährige, immergrüne Kleinstrauch mit den in Scheinquirlen angeordneten blassblauen Blüten erreicht unter optimalen Bedingungen eine Wuchshöhe von bis zu 1½ Meter und gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Da er wild wachsend aus dem Mittelmeerraum kommt, bevorzugt er warme, trockene und windgeschützte Standorte und ist nur bedingt winterhart. In unseren Breiten tut man gut daran, den schönen buschförmig wachsenden Strauch nicht in den Garten zu setzen, sondern im Topf zu lassen und im Winter ins kühle Treppenhaus zu holen. Die etwa drei Zentimeter langen und bis zu vier Millimeter breiten Blätter erinnern etwas an Tannennadeln. Typisch ist der nach unten eingerollte Blattrand. Die Oberseite der nadelförmigen Blätter ist dunkelgrün, auf der Unterseite wird ein heller Längsstreifen sichtbar. Die Blütenstände, der Blütenstiel und die Blattunterseite sind weißfilzig behaart. Eine botanische Seltenheit ist die frühe Blütezeit von März bis Mai, die nach Roger Kalbermatten auf die »große innere Wärme« der Pflanze zurückzuführen ist (KALBERMATTEN 2010).

Die Blätter können sowohl für die Verwendung in der Küche als auch zur Naturmedizin selbst getrocknet werden. Sie werden über das ganze Jahr und vorzugsweise vor der Blütezeit geerntet und schnell getrocknet. Dabei darf die Temperatur nicht über 35 Grad ansteigen, da sich sonst das ätherische Öl verflüchtigt.

Als »Fürst der aromatischen Pflanzen« bezeichnete Maurice Mességué (1994) den aromatisch, leicht harzig und kiefernähnlich riechenden Strauch. Der Geschmack ist aromatisch und leicht bitter.



Getrocknet und geschnitten sind Rosmarinblätter nicht nur aromatisches Würzkräut, sondern zugleich ein wärmendes Heilmittel.

Inhaltsstoffe

Laubblätter: 1 bis 3 % ätherisches Öl mit den Hauptkomponenten Cineol, Kampfer, Borneol, Alpha-Pinen, Bornylacetat, Verbenon und Myrcen. Weiter Diterpenphenole (unter anderem Carnosol und Rosmanol), Zimtsäurederivate (vor allem Rosmarinsäure), Flavonoide, Triterpene (Oleanolsäure), Sterole, Polysaccharide, Spuren von Salicylaten

Heilwirkung und -anwendung

Die wärmenden und durchblutungsfördernden Rosmarinblätter wirken allgemein tonisierend auf das Herz-Kreislauf- und Nervensystem. Sie wurden intensiv pharmakologisch untersucht; es zeigte sich unter anderem eine schwache antimikrobielle und antivirale, leberschützende und tumorhemmende Wirkung. Rosmarin gilt als offizinelle Heilpflanze, deren Wirksamkeit zur innerlichen Anwendung bei Verdauungsstörungen und zur äußeren Anwendung als unterstützende Therapie bei rheumatischen Erkrankungen und Kreislaufbeschwerden auch die Kommission E bestätigt. Außerdem unterstützt er die Durchblutung der Herzkranzgefäße und damit die Herztätigkeit.

In der Erfahrungsheilkunde wird Rosmarin sowohl äußerlich als auch innerlich verwendet. Ein Teeaufguss, der beliebte Rosmarinwein, schnell wirkende Tinkturen und ätherisches Öl, Salben oder homöopathische Zubereitungen kommen neben Badezusätzen in Frage. Rosmarin hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Völlegefühl oder leichten Krämpfen des Magen-Darm-Trakts. Er fördert die Gallenproduktion und den Gallenfluss auf milde Weise. Zusätzlich regt er den Appetit an. Bei Verstopfung von Kindern eignet sich Rosmarinöl (zwei bis drei Tropfen auf 25 Milliliter Trägeröl) als Massagezusatz. Das Öl lindert Krämpfe und Schmerzen, fördert die Durchblutung des Darms und die Peristaltik. Von allen ätherischen Ölen besitzt es allerdings die größte Flüchtigkeit.

Gerade in akuterer Fällen, in denen nicht gleich medizinische Hilfe nötig ist, kann die anregende Rosmarintinktur oder ein süßer Rosmarinwein segensreich wirken. Vor allem ist er bei älteren Menschen mit chronischen Schwächezuständen des Kreislaufs, aber auch bei blassen, jungen Menschen oder in der Zeit der Rekonvaleszenz nach schweren Infektionen angezeigt und hilft, in Schwung zu kommen. Beispielsweise wird dies in der ganzheitlichen Zahnheilkunde genutzt. Bei hypotonen Patienten mit Kollapsneigung kann eine Rosmarintinktur etwa 20 bis 30 Minuten vor Behandlungsbeginn Ohnmachten verhindern.

Rosmarin ist auch ein ausgezeichnetes Mittel für die Durchblutung des kleinen Beckens. In der Frauenheilkunde steht er deshalb in großen Ehren. Das wärmende Kraut ist für Frauen geeignet, die leicht frösteln, kalte Hände und Füße haben. Fruchtbarkeitssteigernd und mild aphrodisierend soll er wirken und eine zu spärliche Menstruation in Fluss bringen. Traditionell wird Rosmarin auch bei Flour albus und nervösen klimakterischen Problemen eingesetzt. Als Gebärmuttertonikum kann ein Rosmarinbad zu schwache Wehen während der Geburt verstärken oder bei Übertragung erste Wehen anregen. Die Fruchtbarkeitssymbolik des Rosmarins ist in der belgischen Volksmythologie noch fest verankert: Während bei uns der Storch die Kinder bringt, holt man sie in Belgien aus einem Rosmarinstrauch.

Rosmarinzubereitungen können die Aufnahme von Kohlenhydraten aus dem Darm verzögern. Zumindest experimentell wurde eine antidiabetische Wirkung dokumentiert. Davon profitieren vor allem Altersdiabetiker (Typ 2) durch eine verbesserte Stoffwechsellage. Eine regelmäßige Blutzuckerkontrolle und die Abstimmung mit dem behandelnden Arzt sollten aber stets erfolgen.

Äußerlich wird Rosmarin zur Anregung des Stoffwechsels, bei Neuralgien, rheumatischen Beschwerden und zur unterstützenden Behandlung von Erschöpfungszuständen und Kreislaufbeschwerden verwendet. Ein etwa 38 Grad warmes Bad wirkt belebend und durchblutungsfördernd. Allerdings sollte man es nicht auf den Abend legen, da die anregende Wirkung des Rosmarins den Schlaf stören kann. Lokal kann eine Rosmarinsalbe bei Stoffwechselschwäche, bei verspannter Muskulatur, Zerrungen im Muskel- und Sehnenbereich, bei rheumatischen Erkrankungen und bei

Neigung zu allgemeinem Kältegefühl helfen.

Wie schon oben erwähnt, band man zu Zeiten des Hippokrates Studierenden Rosmarinkränze um den Kopf, um ihre Konzentration zu stärken. Tatsächlich hat eine Studie gezeigt, dass Rosmarinduft das Erinnerungsvermögen steigert (SOMMER 2011). Da das Kraut den Geist belebt, kann es auch bei leichten Depressionen und Migräne eingesetzt werden. Die geisterfrischende Nutzung erfolgt am besten mit Hilfe der Aromalampe.

Die homöopathische Aufbereitung erfolgt aus den getrockneten Blättern. *Rosmarinus officinalis* ist wirksam bei Verdauungsschwäche, Magen-Darm-Störungen und Regelstörungen.

Auch die Kosmetik verwendet Rosmarinextrakt als Zusatz zu Haarwässern, Seifen, Bade- und Hautölen. Rosmarinshampoo bringt die Funktion der Talgdrüsen ins Gleichgewicht und eignet sich sowohl bei zu fettigem als auch trockenem Haar. Gleichzeitig hilft es, der Schuppenbildung vorzubeugen. Rosmarinzubereitungen werden in der Volksmedizin auch gegen Haarausfall verwendet. Übrigens soll ein Rosmarinwasser die Elisabeth, Königin von Ungarn, im 14. Jahrhundert von der Gicht und allen Gebrechen geheilt haben. Sie wirkte daraufhin so gesund und jung, dass der König von Polen um die Hand der 72-Jährigen anhielt. Das »Wasser der Königin von Ungarn« war daraufhin vor allem im 17. Jahrhundert eines der beliebtesten Stärkungsmittel.

Kulinarik

In der mediterranen Küche sind Rosmarinblätter und Zweigspitzen ein bedeutendes Gewürz. Der harzig-herbe Geschmack eignet sich für im Rohr gebackene Kartoffeln, für Käse, italienische Nudelgerichte, Teigwaren und Salate. Rosmarin ist eine gute Würzgrundlage für Rotwein- und Tomatensaucen. Vor allem mit deftigen Gemüse- und Fleischartöpfen, Braten, Wild- und Lammfleisch und mit Pilzgerichten harmoniert das Gewürz sehr gut.

Da Rosmarin größere Hitze gut übersteht, kann er auch zu Grillgerichten verwendet werden. Werden die Zweige in die Glut gegeben, ergibt sich ein aromatisches Raucharoma. Sowohl Essig als auch Öl können mit Rosmarin aromatisiert werden und selbst für Marmeladen oder Gelees eignet sich das Würzkraut.

Die himmelblauen Blüten können über Salate oder Süßspeisen gegeben werden. In den Mittelmeerländern liefern sie reiche Honigernten. Der feincremige Honig ist gelb bis ockergelb und wegen des kräuterartigen Aromas eine mild-würzige Honigspezialität für Liebhaber.

Die getrockneten Zweige oder abgestreiften Blätter können gut verschlossen bis zur nächsten Ernte und darüber hinaus in einem dunklen Gefäß gelagert werden.

Heilrezepte

Aufguss bei Verdauungsbeschwerden, niedrigem Blutdruck, zur Förderung der Menstruation: 1 TL (ca. 2 g) der fein geschnittenen Blätter (Rosmarini Folium) mit etwa 150 ml siedendem Wasser übergießen und zudecken. Nach etwa 10 bis 15 Minuten durch ein Teesieb geben. Drei- bis viermal täglich 1 Tasse frisch bereiteten Aufguss warm zwischen den Mahlzeiten trinken. Ein starker Aufguss kann auch als Gurgelwasser und als Einreibung verwendet werden.

Rosmarinwein zur Stärkung der Kreislauffunktion und bei drohender Ohnmacht: Einige Zweige Rosmarin (etwa 20 g) in 1 l Weißwein geben. Gut verschlossen auf die sonnige Fensterbank stellen. Gelegentlich vorsichtig durchschütteln und nach 1 Woche durch ein Leinentuch abgießen. Täglich ein- bis zweimal 1 Likörglas davon einnehmen.

Rosmarintinktur bei Verdauungsbeschwerden, niedrigem Blutdruck, zur Förderung der Menstruation: Rosmarinzweige im Verhältnis 1:5 in 70-prozentigem Alkohol 2 Wochen durchziehen lassen. Den Ansatz durch einen Kaffeefilter abseihen und in Braunglasflaschen abfüllen. Dreimal täglich 5 Tropfen.

Ätherisches Rosmarinöl zur inneren Anwendung bei Verdauungsbeschwerden, Kollapsneigung, zur Steigerung der Lust und der Menstruation: 3 bis 4 Tropfen Rosmarinöl dreimal täglich auf einem Stück Zucker oder in einem Getränk lösen. Die Tagesdosis beträgt 10 bis 20 Tropfen.

Ätherisches Rosmarinöl zur äußeren Anwendung: Bei Verstopfung der Kinder: 2 bis 3 Tropfen mit 25 ml Massageöl mischen. Bei spärlicher Menstruation, zur Luststeigerung, zur Anregung der Wehentätigkeit und bei rheumatischen Erkrankungen und Erschöpfungszuständen: 10 Tropfen reines ätherisches Rosmarinöl mit 50 ml Basisöl mischen. Mit warmen Händen und in sanft kreisenden Bewegungen im Kreuzbeinbereich einreiben.

Vollbad bei Erschöpfungszuständen: 50 g der Blätter auf 1 l Wasser geben, kurz aufkochen, zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen. Abseihen und den Absud in das Vollbad geben. Alternativ: 10 bis 15 Tropfen des ätherischen Rosmarinöls mit 3 EL Sahne mischen und ins Badewasser geben. Badedauer 10 bis 20 Minuten bei etwa 38 Grad.

Fußbad als Alternative zum Vollbad: Zubereitung wie beim Vollbad. Es genügen etwa 25 g der Blätter. Badetemperatur etwa 34 bis 36 Grad, Dauer etwa 10 Minuten.

Handelspräparate

Rosmarinblätter, Rosmarini Folium (Apotheke)

Rosmarinkraut-Presssaft (Schoenenberger Salus)

Rosmarinblätter-Tee (Bombastus-Werke)

Ätherisches Öl (Maienfelser Naturkosmetik, Primavera)

Rosmarinbad (Dr. Hauschka, Spitzner, Sanitas, Wala)

Rosmarinsalbe (Weleda)
Rosmarin-Shampoo (Weleda)

Homöopathie

Urtinktur: Rosmarinus (Ceres, DHU)
Globuli (DHU), Dilution (Arcana)

Hinweise

Bei Anwendung der als Gewürz üblichen Dosen von Rosmarinblättern und Rosmarinöl (bis zu 20 Tropfen pro Tag) kommt es nach bisherigen Erkenntnissen zu keinen Nebenwirkungen. Ätherische Öle sind generell stark wirksame Naturstoffe. Bei Überdosierung besteht die Gefahr einer Magen-Darm- und/oder Nierenentzündung. Wechselwirkungen mit anderen Mitteln und Gegenanzeigen sind nicht bekannt (Kommission E). Aufgrund der durchblutungsfördernden Wirkung sollte Rosmarin und seine Zubereitungen nicht während der Schwangerschaft, bei starker Menstruation und bei erhöhtem Blutdruck eingenommen werden.



Rote Bete

Beta vulgaris var. carenta rubra

»Warum stellt man diese Blumen Auf den Tisch zur Zier? Darf sich an Gesundheit eine Wohl vergleichen mir? So beklagte sich die Rübe Zornig auf dem Feld, Dennoch hat man in der Küche Sie an's Feu'r gestellt.«

Adolf Pichler

Mythologie, Wissenswertes

Im antiken Griechenland war die Rote Bete so geschätzt, dass man sie Apollo, dem Gott der Heilung, des Frühlings und der Künste auf einem silbernen Tablett darreichte. Vom römischen Koch Marcus Apicius ist ein Rezept von in Essig eingelegter Roter Bete überliefert. Weiße und rote Varietäten der Rübe waren schon um 1000 v. Chr. bekannt.

Die Stammpflanze *Beta maritima* ist in den östlichen Mittelmeergebieten beheimatet. Die Rote Bete ist eine enge Verwandte des Mangolds, der Runkelrübe und der Zuckerrübe. Die ältesten Fundstücke der *Beta* stammen aus römischen Lagern des Rheinlands, die aber sowohl dem Mangold als auch der Roten Bete zugeordnet werden können. Die unklare Bezeichnung *Beta* setzt sich bis ins 16. Jahrhundert fort, erst ab dieser Zeit ist die Kultur eindeutig durch Abbildungen belegt.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Bete, Rande, Ranne, Rone, Rote Rübe, Rotmöhre, Salatbete, Salatrübe

Die Bezeichnung Rote Rübe ist die Übersetzung des lateinischen Worts *Beta*. Der botanische Arname *vulgaris* bezeichnet gewöhnliche oder häufig vorkommende Pflanzen.

Aus alten Kräuterbüchern

Im 1. und 2. Jahrhundert n. Chr. galt Betsaft als Mittel gegen Entzündungen der Haut und der Schleimhäute. Dioskurides empfahl eine Abkochung der Wurzeln und Blätter

bei Schorf und Nisse. Gekocht heilen die Blätter Hautausschläge, Feuerbrandwunden und rosea-artige Entzündungen. Galen von Pergamon beschrieb erstmals die Verwendung als Lebermittel.

Im ausgehenden Mittelalter war die Rote Bete bereits als Krankendiät geschätzt. Bei Verdauungsstörungen setzte man in der Oberpfalz »Eynn gemacht rott rubenn mitt krenn (Meerrettich)« ein (STADLBAUER 1979).



Rote Bete gilt als klassisches Wintergemüse. Nicht nur die Knolle, auch die Blätter können in der Küche zubereitet werden.

Das Fruchtfleisch ist meist dunkelrot, sehr saftig und gilt in der Signatur und Volksheilkunde wegen der roten Farbe als blutbildend.

Tabernaemontanus, nutzte im 16. Jahrhundert den »ausgedruckten Safft« der *Beta rubra* bei Ohrenschmerzen und Tinnitus: »Der Safft so wol aus der rothen / als aus der weißen Wurzeln gedruckt / und darvon drey oder vier Tropfen in die Nasen gezogen / reiniget das Hirn von kalten übersich steigenden Dämpffen. Deßgleichen in die Ohren geträufelt / benimmt er die Schmerzen und das Klingeln darinnen« (1731).

Pflanzenkunde

Rote Rüben gehören zu den Gänsefußgewächsen (neu: Fuchsschwanzgewächse, *Amaranthaceae*) und sind eng verwandt mit dem Mangold. Die Knolle besteht aus dem verdickten Teil des unteren Sprosses, der Wurzelanteil ist sehr gering. Die Knolle dient

als Speicherorgan und enthält alle Nährstoffe, damit die Pflanze im nächsten Frühjahr möglichst rasch austreiben, blühen und fruchten kann.

Die bis zu 40 Zentimeter großen, ein- bis zweijährigen Pflanzen tragen grünrote bis rote Blätter. Aus den unscheinbaren Blüten entwickeln sich im zweiten Vegetationsjahr rundliche Früchte mit mehreren Samen. Erntezeit der großen Knollen bis zu zehn Zentimeter ist von Mitte September bis Ende Oktober. Die Farbe ihrer Schale ist schwarzgrau, das Fruchtfleisch meist dunkelrot, sehr saftig und aromatisch. Gekühlt oder im feuchten Sand sind sie über die Wintermonate haltbar. Ein sonniger Platz im Garten sorgt für niedrige Nitratgehalte in der Knolle. Rote Rüben haben einen erdigen Geruch, der Geschmack ist etwas erdig und schwach süßlich.

Inhaltsstoffe

Knolle: Circa 8 g Kohlenhydrate, etwa 2,5 g Ballaststoffe, etwa 1 g Mineralstoffe (Kalium, Chlorid, Natrium, Phosphor, Magnesium, Calcium, Eisen, Mangan, Silizium), das Provitamin A und die Vitamine B1, B2, B6 und C, Folsäure, organische Säuren und Oxalsäure (180 mg pro 100 g), sekundäre Pflanzenstoffe wie der farbgebende Stoff Betain oder Betalain, ein Anthocyan.

Heilwirkung und -anwendung

In der Signaturenlehre und Volksheilkunde gelten die Roten Rüben wegen ihrer Farbe als blutbildend. An der Blutbildung sind tatsächlich Folsäure und Eisen beteiligt, die in der Roten Bete vorkommen. Wird die Bete dann noch als milchsauer vergorener Saft genossen, ist zusätzlich Vitamin B12 enthalten, das auch Baustein der Blutbildung ist. Diese Kombination an Wirkstoffen ist ganz besonders für Schwangere von Bedeutung, die während der 40 Schwangerschaftswochen etwa einen Liter mehr an Blut bilden und auch um bei den Zellteilungs- und Wachstumsprozessen Fehlbildungen zu vermeiden.

In der biologischen Krebsbegleitung ist Rote Bete wegen der blutbildenden Eigenschaften geschätzt. Veränderungen des Blutbilds mit zu niedrigen weißen und roten Blutkörperchenzahlen erfordern häufig eine Unterbrechung der konservativen Therapie. Durch den täglichen Genuss von etwa einem halben Liter rohem Saft kann sich eine bereits bestehende Anämie bessern. Dies wird auch zur unterstützenden Therapie bei Malaria-Erkrankungen genutzt, bei der in Schüben massenweise rote Blutkörperchen zugrundegehen.

Wie allen natürlichen Farbstoffen sagt man den Anthocyanen noch weitgehend unterschätzte Heilwirkungen nach. Sie aktivieren die Zellatmung und verhindern die Zerstörung des Vitamin C durch Sauerstoff und sind damit sehr effektive Antioxidantien mit präventiver Wirkung gegen Tumorerkrankungen. In den 1970er-Jahren propagierten einige Wissenschaftler (FERENCZI, SEEGER, SCHMIDT und SCHOLZ; SCHNEIDER 1985)

aufgrund von Fallberichten, In-vitro-Studien und tierexperimentellen Ergebnissen, dass Krebspatienten durch die Einnahme größerer Mengen Roter Bete ihre Krankheit besiegen könnten. Die Vertreter der Schulmedizin zweifeln diese Wirkung stark an, was auch nachvollziehbar ist, da eine Krebserkrankung ein multifaktorielles Erkrankungsbild darstellt. Die Rote Bete kann jedoch einen Baustein in der Behandlung darstellen.

Rote Bete ist reich an Betain, einem sekundären Pflanzenstoff, der die Regeneration der Leberzellen stimuliert. Als größtes Entgiftungsorgan ist die Leber in der Lage, Stoffwechselendprodukte und Toxine auszuscheiden. Zusammen mit Folsäure, Vitamin B6 und B12 ist Betain in der Lage, erhöhte Homocystein-Werte im menschlichen Blut zu senken und schützt auf diese Weise vor Herz- und Gefäßkrankheiten.

Das Silizium der Bete ist ein Spurenelement, dessen wichtigste Verbindung Kieselsäure ist. Silizium sorgt für Elastizität und Festigkeit des Bindegewebes, der Blutgefäße, Knorpel und Knochen. Außerdem stärkt es das Immunsystem, indem es die großen Fresszellen, die Makrophagen, aktiviert. Aber auch bei entzündlichen Hautprozessen, wie es die Alten beschrieben, ist es hilfreich.

Eher selten wird *Beta vulgaris* in der Homöopathie genutzt. Besonders Kinder sprechen auf die Wirkung des Mittels bei chronisch katharrhischen Zuständen und Tuberkulose an.

Kulinarik

Rote Bete gilt als klassisches Wintergemüse. Ein slawisches Nationalgericht ist der Borschtsch. Die rote Gemüsesuppe wird mit Fleisch, Kartoffeln, Weißkraut und der farbgebenden Roten Bete zubereitet und mit Sauerrahm abgeschmeckt. Die Blätter der Knolle sind viel zu schade für den Komposthaufen. Sie können ähnlich wie Spinat zubereitet werden.

Eine kalte Zubereitungsvariante sind die in Scheiben geschnittenen oder grob geraspelten Knollen, die allerdings vorher auch gegart werden. Sie sollten aber nur kurz gedämpft werden, da sonst bis zu 75 Prozent der hitzeempfindlichen Folsäure zerstört wird.



Die roten Blattadern der grünen Blätter erinnern an Blutgefäße.

Die Bete kann bis kurz vor Frostbeginn auf dem Feld stehen und einige Wochen im feucht-kalten Keller eingelagert werden.

Heilrezept

Presssaft bei Infektneigung, Blutarmut und zur begleitenden Tumorthherapie: Als mehrwöchige Kur täglich den frischen Presssaft aus 1 kg Roter Bete (das sind ca. 700 bis 750 ml) auf 3 Portionen verteilt vor den Mahlzeiten mit einem Spritzer Zitronensaft trinken.

Handelspräparate

Milchsauer vergorener Rote-Bete-Saft (Beutelsbacher) Homöopathie: Beta vulgaris C3 bis C30 (Homeocur)

Hinweise

Rote Bete ist in der Lage, Nitrat anzureichern. Deshalb sind für eine Saftkur nur Knollen aus biologischem Anbau ohne Nitratdüngung geeignet. In Deutschland existieren keine Grenzwerte für Nitrat in Gemüse bzw. Gemüsesäften, sondern lediglich Richtwerte. Bei Roter Bete sollte dieser Richtwert von 3000 mg pro Kilogramm nicht überschritten werden. Nitrat wird im Körper zu Nitrit verwandelt, das an der der Bildung krebserregender Nitrosamine beteiligt ist.

Wer zur Bildung von Nierensteinen neigt, sollte Rote Bete nur in Maßen genießen, da die in den Rüben enthaltene Oxalsäure deren Bildung fördert. Etwa 65 Prozent der vorkommenden Nierensteine sind Kalziumoxalatsteine und häufig Auslöser von Nierenkoliken.

Eine Rotfärbung des Stuhls oder Urins ist immer Alarmzeichen für Blutungen unterschiedlichster Herkunft im Darm oder in den Harnwegen. Beim Genuss von Roter Bete besteht eine Ausnahme: Nach dem Verzehr kommt es häufig zu dieser Rotfärbung. Sie verschwindet aber nach der Passage durch den Körper.



Salbei

Salvia officinalis

»Warum soll der Mensch sterben, dem Salbei im Garten wächst?«

Merksatz der Ärzteschule von Salerno aus dem 14. Jahrhundert

Mythologie, Wissenswertes

Die mächtige Pflanze, von der gesagt wird, dass ihre Heilkräfte nur der Tod bezwingen kann, galt über die Jahrhunderte nicht nur als Heilmittel par excellence, sondern wurde auch für den Liebeszauber verwendet: »Nimm drei Salbeiblätter und schreib auf das erste Adam Eva, auf das andere Jesus Maria, auf das dritte deinen und ihren/seinen Namen. Brenn diese Blätter zu Pulver und bringe dies der Person beim Essen oder Trinken bei« (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000). Als Grund, die Pflanze für den Liebeszauber zu verwenden, vermutete Heinrich Marzell, dass sie wie viele andere aromatische Kräuter als Aphrodisiakum galt.

In der christlichen Symbolik gilt Salbei deshalb als die große Heilpflanze, da sie einst dem Jesuskind auf der Flucht vor Herodes Zuflucht bot. Maria bat die Blumen des Feldes, ihr Kind zu retten. Sie wandte sich an den Salbei und versteckte das kleine Jesuskind unter seinen Blättern. Als die Krieger des Herodes vorübergezogen waren, sprach sie zum Salbei: »Von nun an bis in alle Ewigkeit wirst du eine Lieblingsblume der Menschen sein; ich gebe dir die Krafft, die Menschen zu heilen vor jeder Krankheit; errette sie vor dem Tode, wie du es auch an mir getan hast« (MARZELL 1938). Seither blüht das Kräutlein zum Heil der Menschen.

Salbei wurde vermutlich schon 6000 v. Chr. im alten Ägypten als Heilpflanze genutzt. Sein natürliches Vorkommen ist der gesamte mediterrane Raum, und im griechischen Gebiet wurde sie vermutlich auch zuerst kultiviert. Im Altertum galt Salbei als Wunderkraut, das fast alle Krankheiten heilt, und im hohen Mittelalter war er eine der beliebtesten Heilpflanzen. Vor allem die Mönche und Nonnen der Klostergärten wussten um die Heilkraft der aromatischen Pflanze.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Altweiberschmecken, Chüechlikrut, Edelsalbei, Gartensalbei, Geschmackblatt, Götterspeise, Heilblatt, Königssalbei, Kreuzsalbei, Muskatenkraut, Rauchsalbei, Sabikraut, Salfat, Salser, Salver, Scharlei, Scharlachkraut, Tugendsalbe

Der Gattungsname *Salvia* kommt über das mittellateinische *salvare*, »heilen«, von *salvus*, »wohlbehalten«, »gesund«. Die deutsche Bezeichnung Salbei (althochdeutsch *salbeia*) ist letztlich ein Lehnwort des lateinischen *salvia*. Die volkstümlichen Namen Altweiberschmecken oder Geschmackblatt gehen auf den starken Geruch der Pflanze zurück, die lange Zeit in Kirchensträußen Verwendung fand.

Aus alten Kräuterbüchern

Salbei hat bereits im frühen Altertum eine wichtige Rolle als Heilpflanze gespielt. Die Hippokratiker, Dioskurides, aber auch Plinius rühmten seine blutstillenden, harntreibenden, menstruationsfördernden und wundheilenden Eigenschaften. Salbei hat seinen Platz im »Capitulare de villis« Karls des Großen, und etwa zur gleichen Zeit, im 9. Jahrhundert, eröffnete der Mönch Walafrid Strabo in seinem »Hortulus« genannten Lehrgedicht über die zu Heilzwecken angebauten Gartenpflanzen mit dem Salbei:



Die Lippenblüten (oben links) leuchten in einem violettschimmernden Blau. Nach einer Legende versteckte Maria das Jesuskind unter einem Salbeibusch. Seither blüht das Kräutlein zum Heil der Menschen.

Salbeiblätter duften würzig nach Balsam und etwas nach Kiefer.

»Der Salbei leuchtet an erster Stelle hervor, lieblich im Geruch, bedeutend an Kraft und nützlich als Trank; hilfreich ist er befunden in den meisten Krankheiten der Menschen und hat es verdient, sich stets seiner grünen Jugend zu erfreuen.«

Eine sehr hohe Meinung hatten die spätmittelalterlichen Ärzte der Medizinschule von Salerno vom Salbei, wie aus dem eingangs zitierten Vers hervorgeht. Die Antwort auf die darin gestellte Frage lautet: »Gegen den Tod ist kein Kräutlein gewachsen.« In nahezu allen Arzneibüchern aus dieser Zeit wird Salbei bei Herzerkrankungen wie Herzinfarkt oder prophylaktisch und zur Nachsorge bei Schlaganfall und Lähmungen empfohlen.

Die nachmittelalterlichen »Väter der Botanik«, Lonicerus, Tabernaemontanus und Fuchs, bringen lange Aufzählungen der Indikationen und rühmen den Salbei unter anderem als hustenlindernd, diuretisch, menstruationsfördernd, blutreinigend und -stillend, wundheilend, wirksam gegen Erkältungsfolgen insbesondere des Halses und Kehlkopfes, gegen Schwindel, Zittern und als Zahnpflegemittel.

Kräuterpfarrer Johann Künzle (1945) bezeichnete »die gesegnete Pflanze fast als Universalheilmittel«, die in keinem Garten fehlen dürfe. Sängern und Kindern mit empfindlichem Hals empfahl er eine Abkochung mit Salbeiblättern als Gurgelwasser ebenso wie Schlaganfallpatienten, die täglich zwei Tassen des Tees trinken sollen, um nicht mehr zu zittern.

Auch Maria Treben (1980) hat dem Salbei große Aufmerksamkeit geschenkt. Salbeitee, öfters getrunken, kräftigt den Körper, verhütet Schlaganfälle, wirkt sehr günstig bei Lähmungen, Krämpfen und Rückenmarksleiden, so die österreichische Kräuterkundige.

Pflanzenkunde

Der bis zu 80 Zentimeter hohe, stark duftende, wintergrüne Halbstrauch gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). An den verzweigten vierkantigen Stängeln sitzen graugrüne, samtig behaarte Blätter, die am Rand fein eingekerbt sind. Sie sind gegenständig angeordnet, gestielt, länglich-eiförmig und bis zu zehn Zentimeter lang. Die Blütezeit fällt auf die Sommermonate Juni und Juli. Die Blüten leuchten in einem violett-schimmernden Blau und sind in vier- bis zwölfblütigen Scheinquirlen angeordnet. Die viersamigen Früchte zerfallen bei der Reife in kugelige Samen.

Salbei bevorzugt trockene, sonnige und windgeschützte Lagen und verträgt keine Staunässe. Bei einer mittleren Frostempfindlichkeit toleriert die mehrjährige Pflanze mehrere Tage um minus 15 Grad, selten darunter. Sie kann bei zu starker Ausbreitung regelmäßig zurückgeschnitten werden. Aus dem Volksglauben ist überliefert, dass sie dann besonders gut gedeiht, wenn man sie am Karfreitag vor Sonnenuntergang schneidet.

Ihre Blätter duften würzig nach Balsam, der Geruch erinnert auch etwas an Kiefern; der Geschmack ist leicht bitter, kampferartig und würzig. Sowohl in der Naturheilkunde als auch in der Küche werden die frischen oder getrockneten Blätter verwendet.

Inhaltsstoffe

Blätter: 1,2 bis 3,6 % ätherisches Öl (Thujon, Campher, Cineol, Borneol), Zimtsäurederivate (Rosmarinsäure, Salvianolsäuren), Gerbstoffe, Phenolcarbonsäuren, 1 bis 3 % Flavonoide (Luteolin, Apigenin), Triterpene (Ursolsäure, Oleanolsäure), Polysaccharide, Spurenelemente (Eisen, Magnesium, Zink)

Heilwirkung und -anwendung

Der leicht bittere Geschmack des Salbeis lässt eine verdauungsfördernde und appetitanregende Wirkung annehmen. Salbei übt eine regulierende Wirkung auf die Verdauung aus und wird traditionell bei Appetitlosigkeit, Blähungen und leichten Magen-Darm-Katharren und Durchfällen verwendet. Dabei kommen vor allem seine Gerbstoffe, aber auch die krampfstillenden Eigenschaften zum Tragen.



Im Altertum galt Salbei als Wunderkraut, das fast alle Krankheiten heilt.

Wie alle Heilpflanzen mit ätherischen Ölen besitzt auch der Salbei ein breites antimikrobielles Wirkspektrum. Daneben gibt es wissenschaftliche Belege für pilzhemmende Eigenschaften gegen Hefepilze wie *Candida albicans* sowie gegen einige Viren. Neuere Forschungsergebnisse deuten für einige Wirkstoffe wie die Ursolsäure auf eine Hemmung der Metastasenbildung hin (WICHTL 2009). Die Kommission E hat die äußere Anwendung von Salbeizubereitungen bei Entzündungen

der Mund- und Rachenschleimhaut und die innere Anwendung bei dyspeptischen Beschwerden und vermehrter Schweißsekretion befürwortet. Im Pflanzenreich gibt es tatsächlich kein Heilmittel, das die übermäßige Sekretion der Schweißdrüsen besser regulieren kann. Klinische Studien haben inzwischen die Wirksamkeit bewiesen. Bei Probanden zeigten sich bis zu 52 Prozent Verminderung der Wasserausscheidung (TEUSCHER 2003).

Zudem wirkt Salbei regulierend auf den Blutzuckerspiegel. Ein Tee kann hier bei leichten Fällen von Diabetes die Behandlung unterstützen. Auch bei Asthma, Husten und Bronchitis erwiesen sich Salbeizubereitungen als geeignetes Arzneimittel, da die Droge auch sekretionshemmend wirkt. Ihre adstringierenden Heileigenschaften unterstützen die Anwendung bei Blutergüssen, Blutungen aller Art und Weißfluss bei Frauen. Durch seine leicht kühlende Wirkung kann Salbei das Fieber senken, das meist ohnehin von nächtlichen Schweißausbrüchen begleitet wird.

Jeremy Ross (2009) berichtet von einem neuen Einsatzgebiet, das allerdings schon Tabernaemontanus im 16. Jahrhundert bekannt war: zum Stärken der Nerven und zur unterstützenden Behandlung bei Gedächtnisschwäche, wie bei einer milden bis leicht fortgeschrittenen Alzheimerkrankheit.

Das Wirkspektrum des Salbeis wird in der naturheilkundlichen Frauenheilkunde gleich mehrfach genutzt. Salbeizubereitungen hemmen neben dem erwähnten Weißfluss auch die Milchsekretion bei stillenden Müttern. Zur Erleichterung des Abstillens und als Vorbeugung vor Milchknoten können bis zu vier Tassen täglich getrunken werden, wobei auf eine verminderte Trinkmenge an Wasser und anderen Getränken geachtet werden sollte. Um die Wirkung noch zu verstärken, kann man einen stärkeren Aufguss herstellen, abkühlen lassen, eine Stoffwindel damit tränken und drei- bis viermal täglich für etwa 20 Minuten auf die Brust legen.

Hitzewallungen sind die verbreitetsten Beschwerden in den Wechseljahren. Ursachen sind Schwankungen im Hormonspiegel und plötzliche Abfälle im Östrogenspiegel, die unter anderem dazu führen, dass das Temperatursteuerungszentrum im Gehirn überreagiert. Hier wirkt Salbei zuverlässig der vermehrten Schweißbildung entgegen.

Nicht zuletzt erwies sich der Salbeiextrakt auch als wirksam bei einem Befall mit dem Hefepilz *Candida albicans* an den weiblichen Genitalschleimhäuten. Ein Sitzbad mit einem stärkeren Aufguss aus Salbeiblättern kann je nach Befall allein oder in Kombination mit anderen naturheilkundlichen Mitteln wie Milchsäurezäpfchen und einer Ernährungsumstellung oder einer konventionellen Behandlung hilfreich sein.

Beim Durchbruch der ersten Zähne kommt es bei Babys oft zu Spannungen, Rötungen, Schwellungen und lokalen Entzündungen. Bei Erwachsenen stehen dagegen die Zahnfleischentzündungen oder Prothesendruckstellen im Vordergrund. Neben Spülungen mit Salbeitee hat sich hier vor allem das Salbeigel bewährt, das länger am Zahnfleisch anhaftet und so schneller seine entzündungshemmenden Eigenschaften entfalten kann. Die frischen Blätter sind Ausgangsmaterial für die homöopathische

Zubereitung *Salvia officinalis*. Indikationen können Erkrankungen des Zentralnervensystems und Störungen der Schweißsekretion sein.

Kulinarik

Salbei ist das ideale Gewürz für warme Sommerabende, denn er bringt etwas Kühle in die Speisen. Darüber hinaus verbessert er die Verdauung, sodass späte Mahlzeiten nicht die Nachtruhe stören. Durch seinen dominierenden Geschmack sollte man ihn nur sparsam verwenden. Seine antioxidativen Wirkstoffe sorgen dafür, dass mit Salbeiöl marinierte Fleischstücke nicht so schnell verderben.

Salbei ist ein klassisches Gewürz der Mittelmeerküche. Die mit den Blättern gespickten Kalbsschnitzel (Saltimbocca alla romana) sind mittlerweile auch ein Klassiker der Küchen nördlich der Alpen. An warmen Grillabenden schmeckt in Salbei eingelegtes Schweine- und Lammfleisch besonders gut, im Winter die Füllungen für Ente und Gans und die mit klein gehackten Salbeiblättern zubereiteten Frikadellen das ganze Jahr über. Mediterranen Kräutersaucen, Quarkspeisen, Brotvarianten, Eier- und Gemüsegerichten gibt Salbei sein typisches Aroma. Gelegentlich wird er auch in Öl und Essig eingelegt, was ein Nachwürzen von Salaten mit dem kräftigen Gewürz erspart.

Das Aroma entwickelt sich am besten, wenn die Blätter vorher in Butter angeschwenkt werden, und die einfachste Pastasauce, nämlich in Butter und Knoblauch angebratene Salbeiblätter, haben wir von den Südländern übernommen. In der mediterranen Küche wird er frisch verwendet. Ohnehin verliert getrockneter und vor allem pulverisierter Salbei sehr schnell an Aroma und Wirkstoffen. Eine bessere Alternative wäre hier noch, den Salbei portionsweise einzufrieren und bei Bedarf aufzutauen.

Heilrezepte

Für therapeutische Zwecke die Blätter aus der Apotheke beziehen oder im Garten bzw. aus Wildvorkommen von Mai bis September frisch ernten und verwenden, für die Bevorratung im Winter sollte man sie an warmen Sommertagen im Schatten rasch trocknen und dann nicht länger als zwei Jahre aufbewahren, da es sonst zu erheblichen Verlusten an ätherischem Öl kommt.

Aufguss zur inneren Anwendung bei Verdauungsstörungen, Diabetes mellitus, Erkältungskrankheiten, Weißfluss und vermehrter Schweißsekretion: 1 TL geschnittene Salbeiblätter (*Salvia Folium*) mit 150 ml siedendem Wasser übergießen, abdecken und nach etwa 10 bis 15 Minuten durch ein Teesieb abseihen. 3 bis 4 Tassen täglich. Bei der Verwendung gegen eine vermehrte Schweißbildung den Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, ansonsten warm trinken. Alternativ: 2 bis 5 Tropfen der **Urtinktur** in etwas Wasser oder unverdünnt einnehmen. Alternativ Salbei-Tinktur oder Frischpflanzensaft verwenden.

Salbei-Tinktur bei denselben Indikationen: 1 Teil zerkleinerte Blätter mit 5 Teilen 45-prozentigem Alkohol über 2 Wochen ansetzen, anschließend abfiltrieren und in Braunglasflaschen abfüllen. Dreimal täglich 2,5 ml bzw. 2½ Pipettengaben.

Frischpflanzensaft bei denselben Indikationen: Erwachsene und Kinder über 12 Jahre nehmen zweimal täglich vor den Mahlzeiten 10 ml mit reichlich Flüssigkeit ein.

Aufguss zur äußeren Anwendung als Gurgellösung, als Komresse zur Hemmung der Milchbildung und Vorbeugung von Milchknoten: 1½ TL fein geschnittene Salbeiblätter (*Salvia Folium*) mit 100 ml siedendem Wasser wie oben zubereiten. Alternativ 2 bis 3 Tropfen ätherisches Öl in 100 ml lauwarmem Wasser verdünnen. Oder: Ein- bis dreimal täglich 5 bis 10 Tropfen der Urtinktur in etwas Wasser geben und damit gurgeln. Ebenso lassen sich zwei- bis dreimal täglich 10 ml Frischpflanzensaft mit 100 ml warmem Wasser verdünnen.

Handelspräparate

Salbeiblätter, *Salvia officinalis* Folium (Apotheke)

Salbeiblätter-Tee (Bombastus-Werke, Sonnentor)

Salbeikraut-Presssaft (Schoenenberger Salus)

Salbei Curarina® Tropfen (Harras)

Salvikör, Salbeilikör (Bombastus-Werke)

Ätherisches Öl (Maienfelser Naturkosmetik, Primavera)

Aperisan Mundgel (Dentinox)

Homöopathie

Urtinktur: *Salvia* (Ceres, DHU)

Salvia officinalis (Arcana, DHU)

Hinweise

Die Tagesdosis von 15 Tropfen Salbeiöl sollte nicht überschritten werden. Die Anwendung während der Schwangerschaft ist umstritten. Insbesondere das ätherische Öl und Extrakte sollten von Schwangeren nicht eingenommen werden. Auch Säuglingen und Kleinkindern sollte Salbei vorsichtshalber nicht verabreicht werden. Salbeizubereitungen nicht über einen längeren Zeitraum anwenden, das gilt insbesondere für das reine ätherische Öl und die alkoholischen Extrakte.

Das Allergiepotenzial der Pflanze scheint gering zu sein. Nächtliches Schwitzen hat häufig harmlose Ursachen, mitunter sind aber auch ernsthafte Erkrankungen dafür verantwortlich. Bei gleichzeitigem Gewichtsverlust sollte unbedingt medizinischer Rat eingeholt werden.



Sanddorn

Hippophae rhamnoides

»Aus dem Sanddorn wird der Safft getruckt / so saur ist /und weil die Beeren etwas den Leib zum Stuhlgang bewegen / werden sie von Niederländern Scheißbeeren genennt.«

Tabernaemontanus

Mythologie, Wissenswertes

Als Abwehrzauber wurde der Sanddorn schon im Altertum gebraucht. Adam Lonicerus (1679) berichtete in seinem Kräuterbuch aus dem 16. Jahrhundert von den Zauberkräften des Sanddorns, die schon dem griechischen Militärarzt Dioskurides im 1. Jahrhundert n. Chr. bekannt waren: »Die Zweige dieser Stechdorn über die Thüren und Fenster gehenckt / vertreibt alle Gespenst und Zauberey.« Auch der mongolische Heerführer Dschingis Khan wird immer wieder mit dem Sanddorn in Verbindung gebracht, der die abwehrsteigernden und wunderheilenden Kräfte nicht nur für seine unerschrockenen Reiter, sondern vor allem für die ausdauernden Pferde gebrauchte, denen sie als Futterzusatz gegeben wurden. Tatsächlich soll der Sanddorn vor etwa 17 000 Jahren mit der Eiszeit aus Tibet über das russische Gebiet nach Europa gekommen sein.

Sanddorn hat ein verhältnismäßig geringes natürliches Vorkommen in unseren Breiten, weshalb die Heileigenschaften bis in die 1960er-Jahre in der Naturmedizin bis auf einige regionale Gebiete (vor allem in der damaligen DDR) unbekannt waren. So hat sich zunächst fast nur die anthroposophisch ausgerichtete Medizin mit dem Wirkspektrum und der Erforschung der vitaminhaltigen Beere auseinandergesetzt. Aus der Standortwahl und den kargen Böden, die die Pflanze bevorzugt, wurde ihre Widerstands- und Regenerationskraft abgeleitet. Wenngleich sie sich mit asketischen Bedingungen des Bodens zufrieden gibt, stellt die Pionierpflanze an das Licht schon fast monumentale Ansprüche.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Audorn, Dünendorn, Fasanenbeere, Korallenbeerdorn, Meerdorn, Rheindorn, Rote Schlehe, Sandbeere, Seedorn, Stechdorn, Stranddorn, Weidendorn, Zitrone des Nordens

Im alten Griechenland gab man Sanddornblätter und junge Sprösslinge mit ins Pferdefutter, um das Fell dadurch besonders zum Glänzen zu bringen. Daraus leitet sich der wissenschaftliche Gattungsname *Hippophae* von *hippo*, »Pferd«, und *phao*, »glänzen«, »leuchten«, ab. Der botanische Artname *rhamnoides*, »dornenartig«, beschreibt die dornige Seite des Sanddorns.

Die den ganzen Winter über verfügbaren Früchte werden vor allem von Fasanen gern verzehrt und machen diese standorttreu, deshalb heißt der Sanddorn auch mancherorts Fasanenbeere.

Aus alten Kräuterbüchern

Anders als in der tibetischen Medizin, wo Sanddorn seit mindestens tausendzweihundert Jahren fester Bestandteil der Heilkunde ist, sind in den europäischen Büchern erst ab dem 16. Jahrhundert wenige Aufzeichnungen über den Sanddorn zu finden.

Heimische Ärzte und Botaniker des ausgehenden Mittelalters und der Renaissance hielten die Auflagen der Sanddornblätter für wirksam gegen das Antoniusfeuer. Dabei handelt es sich um gefürchtete Vergiftungserscheinungen, die durch den Mutterkornpilz auf Roggenähren verursacht werden. Die Symptome reichen von Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, Halluzinationen, Hautkribbeln, Lähmungserscheinungen und Absterben von Gliedmaßen bis hin zum Tod.

Tabernaemontanus (1731) hat als einer der wenigen den »Stechdorn« kurz beschrieben: »Jeweil die Blätter und die Frucht eines herben und zusammenziehenden Geschmacks seyn / sind sie ohne Zweifel kalter und truckner Natur.« Er erwähnte lediglich, dass Clusius berichtete, dass die Blätter des Sanddorns das »wilde Feuer« löschen und die »umfressende Geschwär« heilen. Sein Zeitgenosse Adam Lonitzer gab die gleichen Indikationen an.



Der botanische Artnamen *rhamnoides*, »dornenartig«, beschreibt die dornige Seite des Sanddorns.

Die Pflanze bevorzugt karge Böden – Zeichen für die Widerstandskraft, die sie auch uns vermittelt.

Pflanzenkunde

Sanddorn ist ein sommergrüner, stark verästelter Strauch aus der Familie der Ölweidengewächse. Selten wird er mehr als sechs Meter hoch, jedoch graben sich seine Wurzeln tief und sehr weitläufig in die Erde. Der silbrig-glänzende Strauch hat wechselständig angeordnete, kurz gestielte, lineal-lanzettliche Laubblätter. Die Zweige tragen kräftige Sprossdornen. Sanddorn ist zweihäusig. An der Basis vorjähriger Triebe bilden sich unscheinbare, eingeschlechtliche Blüten, die sich noch vor dem Laub im April zeigen. Aus ihnen entwickeln sich erbsengroße, ovale gelb-orangefarbene Früchte, die botanisch Scheinbeeren darstellen. Erntezeit der Früchte ist von Anfang August bis in den Spätherbst hinein.

Wie der Name schon sagt, hat er eine Vorliebe für trockene und sandige Böden. Sein natürliches Verbreitungsgebiet sind die küstennahen Gebiete und Dünen und die Flussschotter des Alpenvorlandes, am Bodensee und im südlichen Rheintal. Kultiviert findet man ihn hin und wieder vor allem in ostdeutschen Gärten und Plantagen, wobei er nur auf sandigen und sonnigen Plätzen gut gedeiht. Da er zweihäusig ist, braucht man für eine Beerenernte neben weiblichen auch männliche Pflanzen. Die Beeren haben einen säuerlich-mild-aromatischen Geschmack und einen herbfrischen Geruch.

Inhaltsstoffe

Beere: Circa 82 g Wasser, 7,1 g fette Öle (Linolensäure, Linolsäure, Palmitoleinsäure), 3,3 g Kohlenhydrate, 2 g organische Säuren, 0,5 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Kobalt), reichlich Carotinoide, Provitamin A, die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B12, Folsäure, reichlich Vitamin C und E, Flavonoide (Quercetin, Kämpferol), Sterole

Sanddornöl: Ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure, Alpha-Linolensäure, Ölsäure), gesättigte Fettsäuren (Palmitinsäure, Palmitoleinsäure), Flavonoide, Phytosterole, Vitamin E und Carotinoide

Heilwirkung und -anwendung

Gerade in der kalten, lichtarmen Jahreszeit stärkt und wärmt die geballte Vitaminpower der leuchtend gelborangen Früchte die Seele und den Körper. Sanddorn gilt als einer der besten natürlichen Vitamin-Lieferanten und wird manchmal auch als »natürliche Multivitaminkapsel« bezeichnet. Er übertrifft den Vitamin-C-Gehalt der Zitrone und aller anderen typisch Vitamin-C-reichen Früchte wie Vogelbeere (Eberesche) und Schwarze Johannisbeere bei weitem. Nur die Hagebutte kann ihm je nach Standortbedingungen manchmal das Wasser reichen. Seine Zubereitungen und vorzugsweise der Saft werden daher zur Stärkung des Immunsystems genutzt und können sowohl präventiv als auch therapeutisch bei Infektanfälligkeit, Erschöpfungszuständen, in der Rekonvaleszenz, Schwangerschaft und Stillzeit, bei Appetitmangel oder zur Leistungssteigerung und zur Vorbeugung latenter skorbutischer Zustände eingesetzt werden.

Das Sanddornöl (*Oleum Hippophae rhamnoides*) oder die im Handel angebotenen Sanddornölkapseln sind in der Regel ein Gemisch aus Fruchtfleischöl und Kernöl. Wegen ihrer guten Haftungseigenschaften kleidet sich das Öl wie ein schützender Ölfilm über die Schleimhautoberfläche des Verdauungstrakts und entfaltet so seine regenerierende Wirkung. Es beschleunigt die Granulation und Neubildung des Hautgewebes. Insgesamt wirkt Sanddornöl abwehrstärkend, antibakteriell, entzündungshemmend und stoffwechselanregend. Der hohe Carotin-, Vitamin-C und -E-Gehalt unterstützt zudem das Neutralisieren freier Radikale. Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Sanddorns machen auch eine Anwendung bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren sinnvoll.

Besonders während einer Chemo- und Strahlentherapie kommt es bei Patienten häufig zu Rötungen und Schwellungen der Haut, die oft mit Juckreiz einhergehen. Auch kann es zu schuppender und trockener Haut und entzündlichen Partien im Mund- und Rachenraum, wie Aphten oder Zahnfleischentzündungen, kommen. Hier hat sich sowohl die innere als auch äußere Anwendung von Sanddornpräparaten erprobt.

Die Heileigenschaften haben sich zudem bei gynäkologischen Erkrankungen bewährt. Schleimhautreitungen, nässende und entzündliche Gewebestellen verbunden mit

Ausfluss, Scheidenentzündungen und eine Fehlbesiedelung der Vagina mit Soorpilzen können je nach Schweregrad begleitend zu konventionellen Methoden oder solitär mit Sanddornöl behandelt werden.

Durch die Symbiose mit dem Strahlenpilz Actinomycetes findet man in den Samenschalen des Sanddorns solche Mengen des lebenswichtigen Vitamins B12, wie sie sonst nur im Fleisch vorkommen. Vitamin B12 ist Cofaktor bei der Blutbildung und der Zellteilung sowie wichtig für die Funktion des Nervensystems. Besonders bei einer rein vegetarischen Ernährung kann Sanddorn hier gute Dienste leisten.



An der Basis vorjähriger Triebe bilden sich unscheinbare Blüten, aus denen sich die Früchte entwickeln.

Auch die Kosmetikindustrie hat die wohltuenden Eigenschaften des Sanddornöls längst entdeckt. Der natürliche Sonnenschutzfaktor, der auf dem Beta-Carotin-Gehalt beruht, ist allerdings bei starker Bestrahlung nicht ausreichend. Das vitalisierende und regenerierende Sanddornöl unterstützt die Haut in ihrer Barrierefunktion allerdings bei mäßiger Sonneneinstrahlung vor den aggressiven Einflüssen freier Radikale, vor frühzeitiger Hautalterung, Trockenheit und Wind. Sie erholt sich sichtbar und wird spürbar glatter. Auch durch Sonnenbrand geschädigte Haut profitiert von der entzündungshemmenden Wirkung des Öls.

Kulinarik

Da die Früchte beim Ernten leicht zerquetscht werden, sollte man sie behutsam mit der Schere abschneiden. Roh schmecken sie sehr sauer und lassen sich auch wegen der störenden Samenkerne schlecht verwerten. Schmackhafter werden sie, wenn man sie als Marmelade, Gelee und Mus zusammen mit Zucker und Honig einkocht. Pfannkuchen, Crêpes oder Biskuitrollen schmecken fruchtig-frisch mit einer Sanddornmarmeladen-Füllung.

Für den Winter kann aus den getrockneten Sanddornbeeren oder aus einer Früchtemischung mit getrockneter Hagebutte, Schlehdorn und Apfel ein Früchtepunsch gezaubert werden, der je nach Geschmack mit Rotwein oder Holundersaft und

Gewürzen wie Nelke, Zimt und Kardamom abgeschmeckt wird. Bei dieser Mischung darf man getrost sagen, dass es sich schon mehr um ein Heil- als ein Genussmittel handelt.

Es genügen nur einige Tropfen des Sanddornöls oder -nektars, um Joghurt- und Quarkspeisen oder das Müsli zu verfeinern. Zu einem neutralen Salatöl können einige Tropfen Sanddorn-Fruchtfleischöl oder Sanddorn-Kernöl hinzugefügt werden, um dann Gemüse, Rohkostplatten oder Salate zu marinieren.

Heilrezepte

Sanddorntee: 2 TL getrocknete Sanddornfrüchte (*Fructus Hippophae rhamnoides*) mit 250 ml heißem Wasser aufgießen, 8 Minuten ziehen lassen, abseihen. Man kann dem Sanddorntee auch getrocknete Orangenzenen, Apfel-, Hagebutten oder Zitronenschalen beimischen, um den leicht säuerlichen Geschmack etwas abzumildern.

Saft zur Stärkung der Abwehrkräfte: Die Früchte gründlich waschen und abtropfen lassen. Die leicht angepressten Beeren mit Wasser bedecken und auf kleiner Flamme köcheln lassen, nach 15 Minuten vom Herd nehmen, abkühlen lassen und die Masse durch ein Sieb streichen. Nach Belieben mit der Hälfte des Beerengewichts an Rohrzucker, Honig oder Birnendicksaft süßen, nochmals aufkochen und noch heiß in ausgekochte Flaschen abfüllen. Kurmäßig 1 bis 2 EL mit Wasser verdünnt dreimal täglich über 4 bis 6 Wochen einnehmen.

Mus zur Anwendung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum: 100 g frische Beeren mit einem Pürierstab zerkleinern. Langsam 1 TL kalt geschleuderten Honig dazugeben. Die Konsistenz der Masse sollte pastös werden. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, eingerissenen Mundwinkeln, Lippenherpes im Anfangsstadium, Zahnfleischentzündungen drei- bis fünfmal täglich das Mus auf die entzündeten Stellen auftragen. Danach etwa eine Stunde weder essen noch trinken. Das Mus ist nur für wenige Tage im Kühlschrank haltbar.

Gurgellösung bei Schmerzen im Hals- und Rachenraum, Aphten, entzündetem Zahnfleisch: Etwa 25 g getrocknete Beeren mit 100 ml Wasser 10 Minuten lang kochen, abseihen und abkühlen lassen. Bei akuten Schmerzen stündlich mit dem Absud gurgeln, bei leichtem Kratzen oder abklingender Erkältung etwa drei- bis fünfmal täglich mehrere Minuten gurgeln. Alternativ einige Tropfen Sanddornöl auf die Zunge träufeln und mit dem Speichel in der Mundhöhle verteilen oder mit einem weichen Pinsel auf die Stellen direkt aufpinseln.

Sanddornöl/Sanddornkernöl bei Reizhusten, trockenem und unproduktivem Husten, Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren: Dreimal täglich 1 ml Öl mit ½ TL kalt geschleudertem Honig mischen und einnehmen.

Sanddornöl/Sanddornkernöl bei Ausfluss, Scheidenentzündung, Soor: Einen Tampon

mit 5 bis 10 ml Sanddornöl tränken, nach 12 Stunden erneuern, etwa 10 bis 12 Tage anwenden, bei Bedarf nach einer Woche Pause nochmals wiederholen.

Handelspräparate

Getrocknete Sanddornfrüchte, Fructus Hippophae rhamnoides (Apotheke)

Sanddorntee (Sandorado)

Sanddornsaft (Rabenhorst; Voelkel)

Sanddorn-Elixier bio, Sanddorn-Ursaft bio (Weleda)

Sanddorn-Pflegeöl (Weleda)

Sanddornöl (Drogerie zum Chrüterhüsli, Basel)

Sanddornkernöl (Maienfelser Naturkosmetik)

Sanddornfruchtfleischöl (BioPräp, Maienfelser Naturkosmetik)

Hinweise

Bei jungen Pflanzen ist eine Verwechslung mit dem gemeinen Seidelbast (*Daphne mezereum*) möglich. Diese Pflanze ist durch das in der Rinde vorkommende Daphnetoxin stark giftig.

Die Einnahme von Sanddornöl wird nicht empfohlen bei entzündlichen Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, akuter Leber- oder Gallenblasenentzündung, Gallensteinen, chronischen Durchfällen und starker Fettempfindlichkeit.



Schlehe

Prunus spinosa

»Annamirl, Zuckerdir, geh mit mir d' Schleha, i dou da nix, i dou da nix, i beiß di bloß in d' Zeia.«

Oberpfälzer Kinderreim

Mythologie, Wissenswertes

Wenn es ein Weißdorngewächs gibt, muss es auch ein Schwarzdorngewächs geben. Die in ganz Europa heimische Schlehe oder auch Schwarzdorn genannte Pflanze ist ein echt germanischer Baum und Gegenstand der germanischen Mythologie. Die wilde und spitzstachelige Schlehe schützt Hof und Stall vor Blitz, Feuer und Krankheiten, und sie erfüllt Wünsche. So ist es nicht verwunderlich, dass das Holz der Schlehe gern für Zauberstäbe verwendet wurde. In der Haupttrudennacht (dem 13. Dezember) räucherte man in Bayern mit Schlehenholz, Wacholder und Raute, damit einem in der Nacht die Truden (Druckgeister) nicht so schwer auf der Brust lägen (STORL 2010). Auch bezieht sich manch Wetterorakel auf den Schlehdorn: »Erst wenn der Schwarzdorn blüht, der Winter vom Land ganz auszieht.«

Der heimische Strauch bietet Vögeln und anderen Tieren einen idealen Unterschlupf. Es gruselt einen etwas, wenn man erfährt, dass der seltene Vogel Neuntöter seine Beutetiere gern auf die nadelspitzen, langen Dornen des Schlehenstrauchs spießt.

Aus der mehrmals in Wasser aufgekochten Rinde wurde in früheren Zeiten eine licht- und wasserbeständige Tinte hergestellt, aus den Früchten roter und aus der Rinde rotbrauner Farbstoff für Wolle und Leinen. Für den Gebrauch der Schlehenfrüchte als Nahrungsmittel in vorgeschichtlichen Zeiten spricht die Tatsache der Schlehenfunde in neolithischen Pfahlbauten.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Bockbeerli, Deutsche Akazie, Dornschlea, Dornstrauch, Eschendorn,

Hagedorn, Heckendorn, Sauerpflaume, Schlaia, Schlehdorn, Schlehenstrauch, Schwarzdorn, Wilde Zwetschge

Der deutsche Name Schlehe (althochdeutsch *slêha*, mittelhochdeutsch *slêhe*) ist eine germanische Bezeichnung und nach KROEBER (1934) vermutlich mit dem altslavischen *sliva*, »Zwetschge«, und dem lateinischen *lividus*, »bläulich«, verwandt. Die Schlehe wäre demnach die »blaue Zwetschge« und gilt bei vielen Autoren tatsächlich als Vorfahre unserer Zwetschgen.

Sowohl Gattungs- als auch Artnamen entstammen dem Lateinischen. *Prunus*, »Zwetschge«, und *spina*, »Dorn«, ergeben eine »dornige Zwetschge«, die sie auch darstellt. Wegen der schwarzen Rinde älterer Gehölze wird die Schlehe auch Schwarzdorn genannt.

Aus alten Kräuterbüchern

Die medizinische Verwendung der Schlehenblüten war schon Theophrast, Dioskurides, Plinius, Galen und anderen alten Gelehrten bekannt, die jedoch die verschiedenen *Prunus*-arten mit anderen dornigen Sträuchern bunt durcheinander würfelten (KROEBER 1934). Wegen der irrtümlichen Annahme der Alten, dass der Strauch eine Akazie sei, gilt noch heute in den Apotheken die Bezeichnung *Acaciae Flores* (Akazienblüten) für getrocknete Schlehdornblüten.

Im ältesten Dokument der deutschsprachigen Klostermedizin, dem frühmittelalterlichen »Lorscher Arzneibuch«, wird eine Abkochung von Schlehenblättern in herbem Wein als Gurgellösung zum Abschwellen des Zäpfchens empfohlen.

Hildegard von Bingen hat die Schlehenfrüchte hoch geschätzt. Mit Honig gesüßt wirken sie bei Gelenkrheumatismus und Gicht. Gekochte oder in der Pfanne gebratene Schlehenfrüchte helfen dem schwachen Magen, so die Äbtissin.



Im Spätherbst entwickelt der Schwarzdorn seine heilkräftigen Steinfrüchte.

In der Volksmedizin hieß es früher: »Iss die ersten drei Blüten eines Schwarzdornzweigs und bleib' das ganze Jahr vor Fieber gefeit!«

Die zwischen Maria Himmelfahrt (15. August) und Maria Geburt (8. September) gepflückten Früchte galten in ganz Bayern seit Langem als Empfängnisverhütungsmittel. Hugo von Trimberg, Schulmeister zu Bamberg, berichtete 1260 in seinem Lehrgedicht »Renner« über die Beichte einer Frau, die an einem Freitag drei Schlehen aß, aber trotzdem ein Kind empfing (STADLBAUER 1979).

Leonhart Fuchs (1543) schrieb über die adstringierende und durchfallhemmende Wirkung der Schlehe oder wilden Pflaume: »Die Schlehen gedöret / ziehen seer zusammen / unnd stellen den bauchfluss. Schlehen gummi in Wein ingenommen und getruncken / zermalt den stein« (der Schlehengummi fließt aus den »Wunden« verletzter Schlehen und wird wie Gummiarabikum verwendet).

Pflanzenkunde

Der extrem dornenreiche Schlehdorn bildet undurchdringliche Gebüsche und gehört zur botanischen Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Vermutlich ist die Schlehe der wilde Vorfahre unserer Pflaumen und Zwetschgen. Wir finden ihn fast überall in Europa und Vorderasien bis in den Kaukasus, wo lichte Gebüsche an sonnigen Felshängen und Schuttbergen stehen.

Die Büsche werden nur bis etwa drei bis vier Meter hoch und wuchern stark in die

Breite. Die noch jungen Seitenzweige stehen fast rechtwinkelig ab. Die meist rissige Rinde des stark verzweigten dornigen Strauches ist schwarz bis braun. Die ovalen Blätter sind nur etwa drei bis vier Zentimeter lang, mattgrün mit fein gesägtem Rand. Die weißen, dicht stehenden, bis zu vier Zentimeter großen Blüten hüllen fast den ganzen Strauch ein. Sie zeigen sich noch vor den Blättern von März bis April und duften etwas bittermandelähnlich. Aus ihnen reifen von September bis Oktober die herb-säuerlichen, blauen Steinfrüchte, die innen grün sind. Erst nach dem ersten Frost werden die einsamigen Steinfrüchte etwas milder im Geschmack, besser ist es, vor der Ernte noch zwei bis drei Frosträchte abzuwarten. Die Schlehenfrüchte haben einen Zuckeranteil, der sogar höher als der der Erdbeere ist. Wegen des hohen Gerbstoffanteils kann man diese Süße im Herbst jedoch noch nicht schmecken. Der Frost bewirkt, dass in der Frucht die Zellwände aufreißen und Zellsaft austreten kann. Dadurch verbinden sich die wasserlöslichen Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane) mit den Gerbstoffen und verändern diese so, dass sie einen Teil ihrer adstringierenden (zusammenziehenden) Wirkung verlieren.

Inhaltsstoffe

Blüte: Quercetin- und Kämpferolglykoside (Quercitrin, Rutin, Hyperosid), Spuren von ätherischem Öl, Triterpene, Steroide, wenig Blausäureglykoside

Früchte: 5 bis 10 g Zucker, Gerbstoffe, Vitamin C, Fruchtsäuren, fettes Öl, wenig Blausäure, Flavonoide (Anthocyane)

Kerne: Blausäureglykoside

Heilwirkung und -anwendung

Die kugelförmigen Schlehdornfrüchte sind reich an Vitamin C, Fruchtsäuren und medizinisch wertvollen Gerbstoffen. Wie der Holundersaft ist der Schlehensaft ein unterstützendes und immunstärkendes Heilmittel in der Erkältungszeit. Bei Erschöpfungszuständen und in der Rekonvaleszenz, nach Operationen oder im Wochenbett wirken Schlehdornmittel stärkend. Zubereitungen der gerbstoffreichen Beeren können die Haut von bettlägerigen Kranken stärken und kräftigen und so einem Wundliegen vorbeugen. Dazu werden etwa zwei Teelöffel Saft oder Elixier mit 150 Milliliter Wasser gemischt und als Waschung verwendet. Selbst bei Hautunreinheiten, Pusteln und Akne wird die Schlehe genutzt. Der gerbstoffreiche Schlehensaft kann bei Mund-, Hals- und Zahnfleischerkrankungen zum Spülen und Gurgeln verwendet werden. Für die Schlehdornfrüchte befürwortet sogar die Kommission E die Anwendung bei leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Die Schlehdornblüte wirkt erfahrungsgemäß mild beruhigend, leicht abführend, harn- und schweißtreibend und auswurfördernd bei Husten. In der Volksheilkunde gilt sie als Tonikum bei Altersherz und allgemein zur Herz- und Kreislaufkräftigung. Dazu werden

die Schlehdornblüten mit flüssigem Honig bedeckt. Das Gemisch wird drei bis vier Wochen zum Ziehen stehen gelassen. Mehrmals täglich ein Teelöffel ist danach die geeignete Dosierung.

Die Pflanze ist als Entschlackungsmittel, Diuretikum, bei Blasen- und Nierenerkrankungen und als Abführmittel beliebt. »Schlehenblüten sind das schuldloseste Abführmittel, das es gibt« – so schrieb schon Sebastian Kneipp. Bei hartnäckiger Verstopfung, die von Schmerzen und Krämpfen begleitet ist, ist aber auch ein Mus aus den Früchten wirksam.

Für das homöopathische Präparat *Prunus spinosa* werden die Jahrestriebe der Pflanze, meist aber die gerade aufblühenden Blüten verwendet. Es wird häufig zur Behandlung von Blähungskoliken, brennenden Schmerzen in der Blase, schmerzhaften Neuralgien und infektiösen Erkrankungen wie Gürtelrose eingesetzt. Daneben hilft es, blitzartige Kopfschmerzen und Augenschmerzen zu lindern. Patienten, die unter erhöhtem Augeninnendruck oder einem Glaukom leiden, reagieren auf dieses homöopathische Heilmittel im Allgemeinen sehr gut.

Kulinarik

Aus dem gesunden Wildobst lassen sich vielerlei Köstlichkeiten bereiten. Die sauren und herben Früchte entfalten erst durch die Verarbeitung ihr hervorragendes Aroma. Sie können zusammen mit Apfel oder Quitte zu Marmelade oder Gelee verarbeitet, aber auch in Essig eingelegt werden. Die alkoholische Variante: Schlehenlikör, Schlehengeist oder Schlehenwein. Dazu werden die Früchte mit abgekochtem Zuckerwasser übergossen und anschließend zu Wein vergoren. Der dunkelblaue Schlehensaft kann gut mit Holunderbeeren gemischt werden und als wohltuendes Wintergetränk oder zu einem kuschelig warmen Winterpunsch zubereitet werden. Die langen Dornen wurden früher als Verschluss der Wurstdärme gebraucht.

Heilrezepte

Teeaufguss als mildes harntreibendes und Abführmittel, auswurförderndes Hustenmittel und bei unreiner Haut: 1 bis 2 TL getrocknete Schlehdornblüten (*Pruni spinosae Flos*) werden mit 150 ml kochendem Wasser übergossen. Nach 5 bis 10 Minuten abseihen. Bei Bedarf 1 bis 2 Tassen tagsüber oder 2 Tassen abends trinken.

Teeaufguss zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, als Tee bei rheumatischen Beschwerden und Verdauungsschwäche: 2 gehäufte TL getrocknete Schlehdornfrüchte (*Pruni spinosae Fructus*) mit ¼ l kaltem Wasser übergießen, zum Sieden bringen, abdecken und nach 5 Minuten abseihen. Bei Bedarf 2 Tassen täglich.

Schlehensaft zur Immunstärkung, in der Rekonvaleszenz, nach Operation oder im Wochenbett: Die Früchte lassen sich in einem Dampfsafter gut zu Schlehensaft verarbeiten, der mit etwa 25 Prozent Zucker gesüßt wird. Alternativ: Schlehen waschen

und von Blättern und Stielen befreien. Mit kochendem Wasser reichlich bedecken und einen Tag stehen lassen. Die Flüssigkeit abgießen, aufkochen und wieder über die Schlehen gießen. Erneut einen Tag stehen lassen. Das Ganze noch einmal wiederholen. Anschließend den Saft mit Zucker nochmals aufkochen – fertig! Mehrmals täglich 1 EL von dem Beerensaft einnehmen.



Der extrem dornenreiche Schlehdorn bildet undurchdringliche Gebüsche.

Schlehenblüten-Elixier zur inneren Anwendung als Stärkungsmittel in der Rekonvaleszenz und bei chronisch rezidivierenden Infekten: 2 Handvoll Schlehenblüten und 2 EL kalt geschleuderten Bienenhonig in ein großes Schraubglas geben. Mit 750 ml trockenem Weißwein übergießen und etwa 2 Wochen an einem hellen Ort stehen lassen; dabei die Flasche täglich aus dem Handgelenk vorsichtig schütteln. Danach den Ansatz abfiltrieren und in eine Flasche füllen. Ein Likörglas täglich.

Schlehenblüten-Elixier zur äußeren Anwendung als Vorbeugung vor Wundliegen oder zum Gurgeln bei Erkrankungen des Mund- und Rachenraums: 2 TL des Elixiers mit 150 ml Wasser mischen und als Waschung oder Gurgellösung verwenden.

Schlehenmus als Stärkungsmittel: Aus 500 g Schlehen, 200 g Zucker oder Honig, etwas Zimt und Wasser ein Schlehenmus kochen. Die Kerne abpassieren und von dem Mus ein kleines Schälchen täglich essen.

Handelspräparate

Schlehdornblüten, Pruni spinosae Flos (Apotheke)

Schlehdornfrüchte, Pruni spinosae Fructus (Apotheke)

Schlehen-Elixier bio, Schlehen-Ursaft bio (Weleda)

Prunus-Essenz, Tinktur zum äußerlichen Gebrauch für Waschungen, Teil- und Vollbäder (Wala)

Prunus spinosa e floribus 5 % Oleum, Badezusatz zur Anregung des Aufbaustoffwechsels (Wala)

Homöopathie

Urtinktur Triebspitzen: Prunus spinosa, Summitates Urtinktur (Weleda)

Urtinktur Frucht: Prunus spinosa (Welda)

Prunus spinosa, Summitates Augentropfen D8 (Weleda)

Prunuseisen: bei Schwäche- und Erschöpfungszuständen und Blutarmut, Globuli (Wala)

Hinweise

Die Fruchtsamen tragen Blausäureglycoside in sich, wie wir das auch von Kirschen oder bitteren Mandeln kennen. Der Verzehr der Früchte ist jedoch unbedenklich, da versehentlich verschluckte Kerne nicht verdaut werden und damit kaum Blausäure aufgenommen wird.



Schnittlauch

Allium schoenoprasum

»Bey uns braucht man die grünen Pfeifflein zu den Pfankuchen / wann die anderen Kräuter noch nicht herfür sind.«

Jacob Theodor Tabernaemontanus

Mythologie, Wissenswertes

Das Blattgewürz gehört heute neben der Petersilie zu den beliebtesten Küchenkräutern. In früheren Zeiten spielte es aber auch im Volksglauben eine große Rolle. Wer um die Osterzeit Schnittlauch isst, bleibt das Jahr über gesund, so hieß es. Ein Strauß aus Schnittlauchblüten ans Fenster gebunden sollte vor Unglück bewahren. Außerdem galt das aromatische Zwiebelgewächs als Mittel gegen Hexerei und wurde daher bevorzugt in Kloostergärten angebaut, um sich vor allem Dämonischem zu schützen.

Nach einer uralten Überlieferung sollen am Gründonnerstag für die Suppe neun verschiedene Kräuter mit vitalisierender und entschlackender Wirkung auf den Tisch kommen. Als eines der ersten Kräuter gehört der Schnittlauch mit hinein, dessen Genuss Gesundheit bringt und die Frühjahrsmüdigkeit vertreibt. In Russland, wo die Vegetation deutlich später beginnt, bäckt man an Christi Himmelfahrt Piroggen mit Schnittlauch als Erstlingsgemüse im Frühjahr.

Schnittlauch ist als Wildpflanze bis auf 2500 Höhenmeter auf feuchten Wiesen, an Bach- oder Flussufern über das ganze gemäßigte Eurasien verbreitet und stammt wahrscheinlich aus Zentralasien. Die wilden Sorten unterscheiden sich kaum von den Kulturpflanzen. Hierzulande wird er als Würzpflanze seit dem frühen Mittelalter kultiviert. Vor allem Karl der Große trieb den Anbau voran. Heute wird er in fast allen Gebieten der gemäßigten Zonen angebaut.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Beestlauch, Binsenlauch, Brieslauch, Graslauch, Jakobszwiebel,

Prieslauch, Schnittling, Suppenlauch, Schnitzwiebel, Spaltlauch, Suppenzwiebel

Tabernaemontanus (1731) brachte die Bedeutung des Namens Schnittlauch auf den Punkt: »Die Blätter pflüget man über der Erden abzuschneiden (...) Darum nennet man ihn Schnittlauch / weil man das Untertheil sambt der Wurtzel unter der Erden lässt.« Der lateinische Artname *schoenoprasum* setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern *schoinos*, »Binse«, und *prason*, »Lauch«, direkt übersetzt also »Binsen-Lauch«, und bezieht sich auf die Form der Blätter.

Aus alten Kräuterbüchern

Ob Schnittlauch in der Schule des Hippokrates genutzt wurde, ist unbekannt. Plinius der Ältere berichtete über den *Porrum sectivum*, den er nicht nur als blutstillendes Mittel, sondern auch bei hartnäckigem Husten, als Auflage bei Brandwunden und den Saft getrunken bei Gelbsucht, Wassersucht und Nierenschmerzen verwendete. Wie der verwandten Zwiebel schrieb er auch dem Schnittlauch eine aphrodisierende Wirkung zu.

In der Zeit des frühen Mittelalters, vor mehr als tausendzweihundert Jahren, ordnete Karl der Große den Anbau des Schnittlauchs in allen seinen Krongütern an. Hildegard von Bingen hielt den »dünnen Lauch« oder den »prieslauch« für weniger schädlich als den Porree. Roh gegessen schade er den Gesunden nicht, den Kranken soll er aber nur gekocht gegeben werden.

Die Botaniker des 16. Jahrhunderts äußerten sich, wenn überhaupt, nur knapp zum Prieslauch und ordneten ihn als »zweites Geschlecht« dem Porree zu. Adam Lonitzer (1679) stufte alle Lauchkräuter als warm im dritten Grad ein. Als blähend beschrieb er ihn, wenn man zu viel davon isst, kommt es zu Kopfschmerzen und bösen Träumen. Aber er beschrieb auch positive Eigenschaften, wie die schon von Plinius erwähnte blutstillende Wirkung und die hustenlindernde Eigenschaft und nannte darüber hinaus weitere von Hildegard und Plinius genannte Indikationen.



Die grasartigen Schnittlauchbüschel tragen von Mai bis August wunderschöne sternförmige, lila bis purpur gefärbte Blütendolden.

Als Würzkräut gehören die »grünen Pfeifflein« zu den beliebtesten Küchenkräutern.

In der abendländischen Volksheilkunde wurde Schnittlauch jahrhundertlang auch bei Wurmbefall und als Medizin für Jugend und Schönheit genutzt.

Pflanzenkunde

Schnittlauch gehört zu den Zwiebel- und Lauchgewächsen in der Familie der Amaryllidaceae, die auch Porree, Schalotten und Knoblauch beinhalten. Das winterharte Küchenkraut sprießt schon im zeitigen Frühjahr und kann bis in den Herbst hinein geerntet werden. Die anspruchslose Pflanze wächst nur bis etwa 30 Zentimeter in die Höhe, hat Platz im Balkonkasten oder im Topf auf der Terrasse und fehlt in fast keinem Garten. Die Blätter der Pflanze bilden röhrlige, dünne Schäfte, die aus winzigen Zwiebelchen im Boden wachsen. Die grasartigen Büschel tragen von Mai bis August wunderschöne sternförmige, lila bis purpur gefärbte Scheindolden, aus denen schwarze, dreikantige Samen entstehen. An den Boden stellt der Schnittlauch geringe Ansprüche, bevorzugt aber eher nährstoffreiche und feuchte Erde. Er wird durch Aussaat im Frühjahr oder durch Teilung des Wurzelstocks im Frühjahr bzw. Herbst vermehrt. Im Winter zieht sich die Pflanze zurück und es verbleiben nur die Zwiebeln im Boden, aus denen im Vorfrühling die neuen Halme treiben. Schnittlauchkulturen können mehrmals im Jahr beerntet werden, sollten nicht zu

lange im Beet stehen und nach etwa drei Jahren wieder umgepflanzt werden.

Noch ein Tipp zum Gärtnern: In Bayern heißt es, dass Schnittlauch nicht während des abnehmenden Mondes gepflanzt werden soll, da er sonst unter die Erde kriecht. Stattdessen sollte man ihn am Abend des Georgitages (23. April) einpflanzen (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000). Schnittlauch hat ein zwiebelartiges Aroma – es ist aber erheblich feiner als das der Speisewiebel oder des Lauchs.

Inhaltsstoffe

Blätter: Circa 3,6 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 1,6 g Kohlenhydrate, 1,7 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Zink), die Vitamine A, B, C und K, Purine, Alliine, Lauchöle, Saponine

Heilwirkung und -anwendung

In der heutigen Naturheilkunde wird dem durchblutungsfördernden und wärmenden Schnittlauch meist keine große Bedeutung beigemessen. Wie bei seinen Verwandten, der Zwiebel, dem Lauch und dem Knoblauch, werden die flüchtigen ätherischen Öle erst beim Schneiden freigesetzt. Er kann seine heilkräftigen Wirkstoffe jedoch nur dann entfalten, wenn er frisch und roh verzehrt wird.

Der scharfe Geschmack der Lauchöle und ätherischen Öle bewirkt im Magen-Darm-Bereich eine gesteigerte Sekretion aller Verdauungsdrüsen, vor allem in der Magenschleimhaut. Dies macht ihn erfahrungsgemäß zu einem verdauungsfördernden und appetitanregenden Würzkräut. Nach TEUSCHER (2003) wurde für die ätherischen Öle des Schnittlauchs experimentell eine wachstumshemmende Wirkung auf Pilze bestätigt.

Leider ist das Wirkspektrum des Schnittlauchs wenig erforscht. Zur bakterienhemmenden Wirkung gibt es keine Studien; es dürfte sich jedoch wegen der ähnlichen Zusammensetzung seiner verwandten Arten Zwiebel, Knoblauch und Lauch ein entsprechendes Wirkspektrum ergeben. Die Volksmedizin nennt jedenfalls für den Schnittlauch ein übereinstimmendes Profil wie für seine Verwandten. Blutdruck- und cholesterinspiegel-senkend soll er sein und der Arteriosklerose vorbeugen. Gleichzeitig trägt sein hoher Eisengehalt dazu bei, die Blutbildung zu fördern. Wenn die Schneedecke ganz verschwunden ist, zeigen sich oft schon die ersten grünen röhrenförmigen Blätter. Ihr Vitamin- und Mineralstoffkomplex verhindert gerade im Vorfrühling latente skorbutische Mangelzustände, die Ansammlung von Wasser im Gewebe sowie die Bildung von Harnsäure und sind ein probates Mittel gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Wem eine salzarme Diät verordnet wurde, der kann diesen Mangel geschmacklich mit den würzigen Blättern ausgleichen.

Kulinarik

Meist wird das zarte Zwiebelaroma des Schnittlauchs frisch als Gewürz für Salate, Suppen, Quark, gedämpften Fisch, Fleisch-, Gemüse- und Eierspeisen verwendet. Und so mancher Speise, wie dem Kartoffelsalat oder Rührei, gibt er nicht nur eine farbliche, sondern auch geschmackliche Bereicherung. Manchmal ist jedoch die einfachste Variante auch die beste: Schnittlauch auf ein würziges Bauernbrot mit einer frischen Rohmilchbutter. Schnittlauch sollte nicht lange mitgekocht werden, da das Aroma temperaturempfindlich ist und sich die grünen Röllchen schnell in ein unansehnliches Graubraun verfärben.

Die essbaren Blüten sind nicht nur eine dekorative Zutat zu den Speisen, sondern mit ihrer würzigen Note auch ein Gaumenschmaus. Als Zutat zum Kräuternessig geben sie diesem eine rosa Farbe. Das Rezept ist denkbar einfach: Einem halben Liter Weinessig werden zehn Schnittlauchblüten zugesetzt. Zehn Tage bis zwei Wochen durchziehen lassen; danach die Blüten wieder entfernen. Der Essig hat jetzt eine ganz leichte herbe Note und ist durch die Blüten rosa gefärbt.

Einmal geerntet lässt sich Schnittlauch nur noch bedingt in einem feuchten Tuch für maximal zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Die klein geschnittenen Blätter lassen sich gut einfrieren. Der Handel bietet zwar hin und wieder getrocknete Schnittlauchröllchen an, die aber die Geschmacksknospen meist nur noch wenig reizen und fast keine Würzkraft mehr besitzen.

Hinweise

Bei den üblichen Verzehrsmengen sind keine Nebenwirkungen bekannt. Jedoch berichten empfindliche Personen bei hohen Dosen hin und wieder über Magenreizung und Aufstoßen.



Die Blätter der Schnittlauchpflanze bilden röhrlige, dünne Schäfte.



Schwarzwurzel

Scorzonera hispanica

»Etliche schreiben / daß der Safft in Spanien so kräftig sei / daß man die Schlang – Scorzo genennet / damit berührt wird / alsbald erstarre / wann man aber ihr es in die Wund thu / so sterbe sie alsbald.«

Tabernaemontanus

Mythologie, Wissenswertes

Als »Schlangenkraut« oder »Schlangenmord« ist die Schwarzwurzel in die Kräuterbücher des 16. Jahrhunderts eingegangen. Tabernaemontanus erklärte dies so: »Schlangenkraut / dieweil vielen Leuthen damit geholfen worden ist / so von Schlangen sind beleidiget gewesen.« Er zitierte den italienischen Arzt Pietro Andrea Mattioli, der die Schwarzwurzel als »edle und bewährte Arznei« bei Schlangenbissen bezeichnet hatte. Aber nicht nur gegen den Biss der Schlange wurde das Kraut gerühmt, auch zu Zeiten der Pest glaubte man fest an die heilsamen und giftwidrigen Kräfte der Schwarzwurzel. »Es widersteht auch dies Kraut allem andern Gifft / und ist gut in pestilenzischen Schwachheiten«, so der Professor für Medizin und Botanik (TABERNAEMONTANUS 1731).

Die Schwarzwurzel stammt aus Südosteuropa und wurde in Spanien kultiviert, von wo aus sie sich ab dem späten Mittelalter in ganz Mitteleuropa verbreitete. Sie verdrängte durch den gewerbsmäßigen Anbau schnell die bis dahin kultivierte Haferwurzel. Bis Mitte des 20. Jahrhunderts wurde der »Winterspargel« oder »Arbeiterspargel« gern als Gemüse gegessen. Nach den Kriegsjahren ging der Anbau drastisch zurück, und die Schwarzwurzel geriet fast in Vergessenheit. Heute ist das »Arme-Leute-Essen« wieder auf den Speisekarten der Gourmetköche zu finden. Da sie züchterisch kaum verändert wurde, trägt sie noch immer die alten Erbanlagen und ist somit eine wertvolle Heil- und Nahrungspflanze.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Echte Schwarzwurzel, Gartenschwarzwurzel, Natternkraut, Natternmilch, Salsifis, Schmotzmiere, Spanische Schwarzwurzel, Skorzoner Wurzel, Vipernwurz, Winterspargel

Schwarzwurzeln verdanken ihren Namen der schwarzbraunen Schale. Der botanische Gattungsname leitet sich vom italienischen *scorzona* für eine giftige, schwarze Schlage ab, da sie im Mittelalter als Heilmittel gegen Schlangenbisse verwendet wurde. Der Artnamen *hispanica* deutet auf die spanische Herkunft hin.

Aus alten Kräuterbüchern

Dass der Saft, das Kraut und die Wurzel bei Schlangenbissen, Vergiftungen und gegen die Pest ein Heilmittel des 16. Jahrhunderts war, wurde bereits beschrieben. Aber auch um die Lebertätigkeit anzuregen, das Herz zu stärken, gegen Schwindel, Ohnmacht und Melancholie wurde die Pflanze verwendet. Adamus Lonicerus (1679) hat sich neben Jacob Tabernaemontanus näher mit der Pflanze beschäftigt. So schrieb er: »Die Wurzel (...) vertreibt die Schwermüthigkeit / Melancholy / und macht ein fröhlich Herz / und frisch Geblüt (...) Also genüß / oder den Safft darvon eingenommen / dienet sie für die Fallendsucht / Magentrucken / Herzzittern / Schwindel / und Ohnmacht.«



Die Schwarzwurzel trägt noch immer alte Erbanlagen, da sie züchterisch kaum verändert wurde (oben links ganz junge Pflanzen).

Der weißliche Milchsaft der schwarzen Wurzel enthält Bitterstoffe, die die Entgiftungsfunktion der Leber anregen.

Pflanzenkunde

Die Schwarzwurzel gehört zur botanischen Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie kommt in ganz Europa vor und bevorzugt lockere und tiefe Sandböden sowie eine sonnige bis halbschattige Lage.

Die zweijährige, krautige Pflanze kann im Blütenstand bis zu 1,2 Meter Höhe erreichen. Aus einer Blattrosette wachsen ganzrandige, langovale Laubblätter. Blütezeit des Korbblütlers sind die Sommermonate von Juli bis August. Die körbchenförmigen

Blüten zeigen sich erst im zweiten Jahr, haben gelbe Zungen und erinnern an die Blüten des verwandten Bocksbarths. Sowohl in der Naturheilkunde als auch in der Küche ist die walzenförmige, außen braune bis schwarze und innen weiße Wurzel von Bedeutung. Die Rinde ist wie die gesamte Wurzel mit sogenannten Milchröhren durchzogen. Schwarzwurzeln können eine Länge von bis zu 30 Zentimeter bei einem Durchmesser von bis zu vier Zentimeter erreichen.

Aussaat ist im zeitigen Frühjahr; Erntezeit ab Oktober bis in den April hinein. Die frostharten Wurzeln können über den Winter stehen bleiben, was sie noch schmackhafter macht. Sie müssen jedoch vorsichtig mit einer Grabegabel aus dem Boden genommen werden, denn aus verletzten Wurzeln tritt der Milchsaft aus. Sie trocknen dann aus, verlieren an Geschmack und sind nicht mehr lange haltbar.

Das zarte Gemüse hat einen leicht nuss- oder mandelartigen Geschmack, der manchmal mit dem des Spargels verglichen wird. Die gelben Blüten verströmen einen schokoladenartigen Duft.

Inhaltsstoffe

Wurzel: 76 g Wasser, 18,3 g Ballaststoffe (vor allem Inulin), 2,1 g Kohlenhydrate (Saccharose, Fructose, Mannit, Stärke, Glucose), 1,4 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 1 g Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Mangan, Kupfer, Zink), Provitamin A, Vitamin B1, B2, B3, C, E, Purine, Asparagin, Cholin, Laevulin, Allantoin

Heilwirkung und -anwendung

Schwarzwurzeln gehören zu den Gemüsen mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen. Der Anteil des wasserlöslichen Inulins ist hier besonders zu nennen. Der unverdauliche Speicherstoff der Pflanze ist ein Gemisch aus Fructosemolekülen, das nicht zu Glukose abgebaut wird, den Blutzuckerspiegel nicht erhöht und deshalb vor allem für Diabetiker von Vorteil ist. Zudem wird das Kohlenhydrat Mannit nur zu geringen Teilen vom Darm ins Blut aufgenommen und wirkt sich kaum auf den Blutzuckerspiegel aus.

Im feuchten Milieu des Magen-Darm-Trakts quellen die Ballaststoffe stark auf, lösen ein Sättigungsgefühl aus und unterstützen damit eine Diät. Gleichzeitig sorgt der Dehnungsreiz auf den Darm für eine geregelte Verdauung. Zudem gehört Inulin zu den prebiotischen Nahrungsstoffen und dient den Milchsäurebakterien des Darms als Nahrung, fördert ihre Vermehrung und schafft so ein saures Milieu, das dem Überleben krankheitserregender Bakterien entgegenwirkt, Darminfektionen vorbeugt und vermutlich auch vor der Entstehung von Dickdarmkrebs schützt.

Damit sind die gesundheitsfördernden Aspekte noch lange nicht alle aufgezählt. Wasserlösliche Ballaststoffe wie das Inulin können im Darm Gallensäure binden, die dann mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Da Gallensäure jedoch für die Fettverdauung benötigt wird, muss sie neu in der Leber gebildet werden. Dafür entzieht

die Leber dem Körper Cholesterin aus dem Blutkreislauf. Somit kann Inulin auf natürliche Weise den Cholesterinspiegel senken und so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Schwarzwurzeln sind mit dem Spargel verwandt und enthalten wie dieser Asparagin, das eine reinigende Wirkung auf den Körper ausübt. Es wirkt anregend auf die Nieren, also harntreibend und blutreinigend und unterstützt neben dem Kalium die Ausscheidung der wasserlöslichen Stoffwechselendprodukte des Körpers. Ebenso wie der Absud des Spargels wirkt auch der Absud der Schwarzwurzeln harntreibend. Der Genuss von Schwarzwurzeln hilft bei rheumatischen Erkrankungen und einer Neigung zu Gicht, da sie die Ausscheidung der Harnsäure unterstützen. Daneben wirkt der weißliche Milchsaft auf das zentrale Stoffwechselorgan, die Leber. Die enthaltenen Bitterstoffe regen ihre innersekretorischen Drüsen an, bilden mehr Gallensäure und entlasten die Leber bei der Ausscheidung von Toxinen.

Ein vor allem bei Frauen häufiger Mangel an Eisen wird durch dieses Gemüse ausgeglichen, und viele Immunzellen sind auf Eisen angewiesen. Auffallend ist auch der hohe Mangananteil der Schwarzwurzel. Mangan gehört zu den essenziellen Spurenelementen, auf deren Zufuhr über die Nahrung der Körper angewiesen ist. Es ist Bestandteil vieler Enzyme des Proteinstoffwechsels und am Aufbau von Knochen- und Bindegewebe beteiligt. Bei einem Mangel konnten zumindest experimentell Wachstumsstörungen und Störungen der Knochenbildung beobachtet werden (SCHMIEDEL et al. 1999). Auch werden bestimmte psychisch-seelische Erkrankungen wie Depression, Schizophrenie, Epilepsie, Überaktivität, Lernstörungen und Demenz mit einem Manganmangel in Verbindung gebracht.

Reichlich vorhanden ist mit 6 Milligramm pro 100 Gramm Frischgewicht auch das Vitamin E. Das starke Antioxidans schützt vor den Angriffen oxidativer Substanzen vor allem an den Zellmembranen, hemmt die Thrombozytenbildung und verhindert zusammen mit Vitamin C die Bildung krebserregender Nitrosamine im Magen-Darm-Trakt.

Zur äußeren Behandlung kann ein Schwarzwurzel-Absud hilfreich sein bei Hautunreinheiten, zur Narbenpflege, Beschleunigung der Wundheilung und Zellerneuerung. Das in der Schwarzwurzel enthaltene Allantoin ist ein Endprodukt des Purinstoffwechsels und in zahlreichen arzneilichen Cremes und Kosmetikprodukten enthalten.

In homöopathischen Dosen wird die Schwarzwurzel als *Scorzonera hispanica* für Menschen verwendet, die sich entwurzelt und aus der gewohnten Umgebung herausgerissen fühlen. Ausgangsmaterial sind die frischen Teile der Blüten, Blätter, Stängel und der Wurzel zu gleichen Teilen.

Kulinarik

Das heimische Wintergemüse wird ähnlich wie Spargel zubereitet. Auf die klassische

Art werden Schwarzwurzeln mit einer Sauce Hollandaise oder einer Béchamelsauce und Schinken gegessen. Will man sie backen, werden sie zuerst geschält und anschließend durch einen Pfannkuchenteig gezogen. Sie lassen sich auch zu pürierten Suppen verarbeiten und als Gemüsebeilage oder mit anderen Gemüsen wie der Möhre, dem Sellerie oder der Erbse gut essen. Gekochte und gepellte Schwarzwurzeln in Stücke geschnitten und mit Karotten-, Apfel- und Mandelstücken oder Schinken gemischt, ergeben einen sättigenden Salat. Das junge Kraut kann zu Wildsalaten gemischt werden, die Blütenknospen können als Kapernersatz in Essig eingelegt werden.

Bei der Zubereitung empfehlen sich Handschuhe, da der austretende milchige Zellsaft leicht klebt und der Saft der schwarzen Stangen hartnäckige braune Flecken auf den Händen hinterlässt. Die Wurzeln gründlich abbürsten, schälen und sofort in kaltes Essig- oder Zitronenwasser legen, um Verfärbungen zu vermeiden.

Beim Einlagern darauf achten, dass die Wurzeln nicht gebrochen sind – sonst tritt der Zellsaft aus. Im Keller können die Wurzeln in einer Sandkiste problemlos über einen Monat gelagert werden.

Heilrezept

Absud zur Hautreinigung, Wundbehandlung und Anregung der Zellneubildung: 50 g klein geschnittene Wurzeln in 1 l Wasser etwa eine halbe Stunde kochen lassen, abseihen. Ein ausgekochtes Baumwolltuch mit dem Absud tränken und auf die Hautstellen auflegen. Etwa ½ Stunde liegen lassen.

Handelspräparate

Homöopathie: *Scorzonera hispanica* Globuli, Dilution (Homeda, Remedia)

Hinweise

Beim Abbau von inulinhaltigen Pflanzenteilen entstehen im Darm Gase, die bei empfindlichen Menschen zu Blähungen führen können. Bei bestehender Allergie gegen Korbblütler (Asteraceae) müssen Schwarzwurzelzubereitungen gemieden werden.



Sellerie

Apium graveolens

»Ich koch ihm täglich Eier und Selleriesalat, es bleibt die alte Leier mein Mann ist stets *malad*.«

Klage der Oberpfälzer Frauen, wenn die erhoffte aphrodisierende Wirkung des Selleries ausblieb.

Mythologie, Wissenswertes

In Homers Odyssee wird die Insel Kalypso beschrieben, deren Wiesen mit herrlich riechenden Veilchen und Sellerie bedeckt waren. Den Göttern der Unterwelt galt Sellerie bei den Alten als Symbol für Trauer und Tränen. Im alten Rom wurde er im Totenkult sowohl als Bestandteil des Totenmahls als auch zum Schmücken der Gräber verwendet und in Mumienfunden aus der altägyptischen Hochkultur fand man eingeflochtene Blätter und Blüten des Selleries. Jedoch wurde er auch zur Huldigung verwendet: Vor der Einführung von Lorbeerkränzen für die Sieger sportlicher Wettkämpfe waren Eppichkränze üblich.

Die Gemüsepflanze war in der Antike bis ins Mittelalter eine der großen Nahrungs-, Kult- und Arzneipflanzen und bereits zu Zeiten der Römer in Mitteleuropa bekannt. Schriftliche Nennungen aus dem Gebiet nördlich der Alpen gibt es erst seit dem Mittelalter. Dort fand sie Einzug in die Hof- und Klostergärten und etablierte sich ab dem 18. Jahrhundert in den Bauerngärten.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Appich, Epf, Eppich, Epte, Erpf, Geilwurz, Mark, Sälleri, Schoppenkraut, Suppenkraut, Zelderie, Zella, Zellerich

Bei den Griechen bedeutete *sélinon* neben »Sellerie« auch »Petersilie«; die Römer nannten die Pflanze *sedano* oder *apium*, woraus sich auch die deutschen Begriffe Sellerie und Eppich gebildet haben. Der botanische Arname *graveolens* beinhaltet die

Wörter *gravis*, »stark«, »schwer«, und *olere*, »riechen«, als Ausdruck für »stark riechend«.

Pflanzenkunde

Der wilde Sellerie stammt aus dem warmen Mittelmeerraum und wächst auf salzhaltigen Böden. Vermutlich wurde er zuerst in Ägypten kultiviert. Aus der Urform entstanden verschiedene Sorten, wie der Schnittsellerie und durch Auslesezüchtung ab dem 17. Jahrhundert der Bleichsellerie und der Knollensellerie, auf den sich auch die folgende Beschreibung und Anwendung überwiegend bezieht. Die Ansprüche an den Untergrund sind eher gering, er bevorzugt einen feuchten, lockeren und nährstoffreichen Boden.

Das Wurzelgemüse zählt wie Möhre und Petersilie zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Die krautige, zweijährige Pflanze bildet im ersten Jahr eine knollenförmig und bis zu 15 Zentimeter breit verdickte Wurzel. Daraus entspringen an bis zu 60 Zentimeter hohen und hohlen Stängeln dreilappige, dunkelgrüne Fiederblätter, aus deren Ende im zweiten Jahr von Juli bis September weiße Doppeldolden mit winzigen grünlich-weißen Blüten wachsen, die zu fast kreisrunden Spaltfrüchten reifen. Die Aussaat erfolgt sehr früh im Frühjahr, da Sellerie eine lange Vegetationszeit benötigt. Im Herbst und Spätherbst wird geerntet.

Alle Pflanzenteile haben einen charakteristischen Geruch, der zwischen Petersilie und Liebstöckel anzusiedeln ist. Der Gehalt an ätherischen Ölen und die Bitterstoffe sorgen für den würzigen Geschmack.

Aus alten Kräuterbüchern

Im klassischen Griechenland erwähnte Hippokrates den Sellerie als heilsame Nahrung zur Ermutigung und alle Fälle, »in denen die Nerven flattern«. In der Zeit von Plinius und Dioskurides wurde der Sellerie bereits kultiviert. Dioskurides empfahl ihn als Umschlag bei Augenentzündungen, zur Besänftigung des erhitzten Magens, als Diuretikum und bei Verhärtung der Brüste. Der Same wirke harntreibend, beseitige Blähungen und sei bei giftigen Bissen hilfreich.

Von alters her schreibt man ihm eine Wirkung als Aphrodisiakum zu, das eigentlich im Gegensatz zu seiner Verwendung im Trauerkult steht, aber möglicherweise als Jenseitshoffnung gedeutet werden kann. Der Eppich fehlt in keinem Kräuterbuch des Mittelalters. Die Samen wurden von Paracelsus bei Steinleiden und Ödemen empfohlen und Lonicerus vermischte den Samen mit Rettichwasser bzw. Meerrettichwasser, um die harntreibende Wirkung nochmals zu steigern.

Inhaltsstoffe

Knolle: 5 bis 9 g Kohlenhydrate und Ballaststoffe, etwa 1,6 g Eiweiß, 0,3 g Fett, etwa 1

g Mineralstoffe (Kalium, Natrium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer), das Provitamin A, die Vitamine C, E und K, die Vitamin-B-Gruppe (B1, B2, B3, B5, Folsäure), bis 0,15 % ätherisches Öl (Terpene, Phthalide, Sedanolide) Flavonoide (Apiin), Polyine



Die dreilappigen, dunkelgrünen Fiederblätter (Bild links) verströmen beim Zerreiben den charakteristischen Geruch.

Blätter: etwa 0,8 % ätherisches Öl, Flavonoide, Cumarine, Steroide

Früchte: bis zu 3 % ätherisches Öl, Flavonoide, fettes Öl mit bis zu 60 % Petroselinensäure

Heilwirkung und -anwendung

Als klassisches Gemüse der kalt-nassen Jahreszeit ist Sellerie eine wärmende und trocknende Pflanze, die dem Körper zur allgemeinen inneren Reinigung dient. Die traditionelle Verwendung bei Gicht und anderen rheumatischen Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Blasen- und Nierenleiden und die potenzsteigernde Wirkung beruht zum Teil auf Erfahrungswerten. Jedoch zeigen einzelne Wirkstoffgruppen wie die Flavonoide nachweislich antibiotische und entzündungshemmende Eigenschaften und Kalium eine diuretische Wirkung.

Studien an der Universität von Chicaco ergaben, dass der tägliche Verzehr von zwei Stangen Sellerie sowohl erhöhte Triglyzeridspiegel als auch Blutzuckerwerte und den

Gesamtcholesterinspiegel um bis zu sieben Prozent und erhöhte Blutdruckwerte um bis zu 14 Prozent senken kann.

Für die Wirkstoffgruppe der Phthalide konnte experimentell eine Wirkung gegen den Darmpilz *Candida albicans* nachgewiesen werden (Ross 2009). Diese Hefepilze gehören zur normalen Flora auf den Schleimhäuten im Mund- und Rachenraum und dem gesamten Darmabschnitt und führen erst dann zur Erkrankung, wenn eine Immunschwäche, Chemotherapie, Kortisonbehandlung, Diabetes oder psychischer Stress den Körper schwächen. Aber auch Hormonbehandlungen oder Antibiotikagaben können zur Überwucherung durch den Pilz führen. Die Symptome einer Pilzinfektion reichen von Verdauungsbeschwerden über Allergien, Rheuma, Nebenhöhlenentzündungen und bleierner Müdigkeit bis hin zu Asthma und vielem mehr.



Sellerie war von der Antike bis ins Mittelalter eine der großen Nahrungs-, Kult- und Heilpflanzen und galt auch von alters her als Aphrodisiakum.

Die beruhigende Wirkung der ätherischen Öle auf das Zentralnervensystem wird auf die Wirkstoffgruppe der Apiine und Phthalide zurückgeführt (Ross 2009), für die eine angstlösende und muskelentspannende Wirkung bestätigt wurde. Somit wurde die Empfehlung des Hippokrates vor mehr als zweitausend Jahren, die Pflanze zur Ermutigung und bei Nervenschwäche einzusetzen, bestätigt.

Die geruchsbestimmenden Wirkstoffe sind die Sedanolide, die auch im Liebstöckel vorkommen und möglicherweise an der vielfach in den alten Texten beschriebenen aphrodisierenden Wirkung beteiligt sein könnten.

Auch in homöopathischen Dosen ist *Apium graveolens* wirksam. Dazu werden die getrockneten und reifen Früchte zubereitet. Indikationen können Harnverhalten, pochende Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Rheumatismus, Schmerzen der weiblichen Fortpflanzungsorgane und Sodbrennen sein.

Kulinarik

Der Klassiker in der Rohkostzubereitung ist ein fein geriebener roher Sellerie mit Äpfeln, Walnüssen und Mayonnaise als Waldorfsalat serviert. Eine weitere Salatvariante sind die gekochten Knollen, in Scheiben geschnitten und in Essigsud eingelegt.

Für die warme Zubereitung ist Sellerie in Gemüsesuppen oder als Basisgemüse für Eintöpfe und Fleischspeisen beliebt. Er ist als obligatorischer Bestandteil des Suppengrüns und aus der traditionellen Küche nicht wegzudenken. Vegetarier greifen auch gern mal zum Sellerieschnitzel. Die jungen Blätter des Selleries können als Würzkraut ähnlich wie Liebstöckel verwendet werden.

Die Knollen lassen sich nach dem Abschneiden der Blätter im feuchten Sand in einem kühlen, feuchten Keller bis ins Frühjahr lagern.

Heilrezepte

Aufguss als harntreibendes Mittel, bei rheumatischen Beschwerden, Gicht, Nierengrieß: 1 bis 2 gehäufte TL Selleriekraut (*Apium Herba*) mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser übergießen, zum Sieden bringen, abseihen. 2 Tassen täglich. Alternativ 1 g (1 TL entspricht etwa 1,5 g) Selleriesamen (*Apium Fructus*) unmittelbar vor dem Gebrauch quetschen, mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und nach 5 bis 10 Minuten abseihen. Die maximale Tagesdosis von 4 g Selleriesamen nicht überschreiten.

Presssaft bei Neigung zu Ödemen, bei rheumatischen Erkrankungen, Gicht, Übergewicht, Blähungen, Magen- und Nervenschwäche: Drei- bis viermal täglich vor den Mahlzeiten etwa 10 ml frisch gepressten Selleriesaft trinken. Dafür die geschälten Knollenstücke im Mixer zerkleinern und in einem leinenen Tuch auspressen.

Handelspräparate

Selleriekraut, *Apium Herba* (Apotheke)

Selleriefrüchte, *Apium Fructus* (Apotheke)

Pflanzensaft Sellerie (Schoenenberger Salus)

Homöopathie

Urtinktur: *Apium graveolens* UT (Staufen-Pharma)

Apium graveolens in LM-Potenzen (Arcana)

Hinweise

Sellerie und Selleriegewürze haben in Einzelfällen allergische Reaktionen hervorgerufen, die bis zum anaphylaktischen Schock reichten. Betroffen waren vor allem Menschen, die an Kreuzallergien wie Sellerie-Karotten-Beifuß- und/oder Birkenpollenallergie leiden. Da ein Teil der Allergene hitzestabil ist, muss Sellerie nach geltendem EU-Recht als Bestandteil von Lebensmitteln in Fertigprodukten deklariert werden. Die Kommission E hat für die gesamte Pflanze eine Negativwertung gegeben.

Nach dem Verzehr von mit Pilzen befallenen oder mit Pestiziden behandelten Selleriepflanzen, die dadurch einen hohen Gehalt an Furanocumarinen aufweisen, können bei Sonnenbestrahlung der Haut Reaktionen ausgelöst werden (TEUSCHER 2003).

Zubereitungen der Selleriesamen sind während der Schwangerschaft und bei Nierenentzündungen kontraindiziert. Wie bei anderen ätherischen Ölen aus der Familie der Doldengewächse können durch lokale Reizwirkung Entzündungen verstärkt werden.



Senf, Weißer

Sinapis alba, Brassica alba

»Das Himmelreich ist gleich einem Senfkorn, das einer nahm und auf seinen Acker säte. Es ist zwar das kleinste unter allen Samenkörnern, wächst es aber empor, ist es größer als die Kräuter und wird zu einem Baum, so dass die Vögel des Himmels kommen und in seinen Zweigen wohnen.«

Matthäus 13; 31, 32

Mythologie, Wissenswertes

Senf ist heute vor allem als Bratwurstgewürz bekannt. Doch die Geschichte seiner Heilwirkung begann schon vor rund dreitausend Jahren. Griechen und Römern war die Wirkung des Senfs bekannt, und mehr als einmal wurde er in der Bibel erwähnt – wobei im eingangs erwähnten Bibelvers vermutlich der *Sinapis nigra* (Schwarzsens) als der größte der Senfarten gemeint war. Jahrhundertlang sah man in den würzigen Senfkörnern auch magische Kräfte. Wie Mohn, Hirse und Fenchel gehört auch Senf zu den Mitteln, mit denen Magier verzauberte Personen heilten (MARZELL 1938).

Die ältesten Senffunde stammen aus der sumerischen Zeit im heutigen Irak, wo sein Siegeszug über Griechenland ins alte Rom und schließlich in unsere Breiten begann. Der römische Koch Columella schrieb im 1. Jahrhundert n. Chr. das erste Rezept für den Tafelsenf nieder. Karl der Große propagierte im 8. Jahrhundert den Senfanbau in seinem Reich. Beginnend von seinen Landgütern zog die neue heilsame und kulinarische Entdeckung schnell in die Kloster- und Bauerngärten ein. Seine vorwiegende Nutzung in den Küchen des 16. Jahrhunderts ist schon bei Tabernaemontanus beschrieben: »Und fürnemlich hat er seinen Brauch bey den feißten Würsten / bey feißtem Fleisch und Gebratens« (1731).



Senf ist heute vor allem als Gewürz bekannt. Doch die Geschichte seiner Heilwirkung reicht rund dreitausend Jahre zurück.

Die leuchtend schwefelgelben Blüten des Kreuzblütlers sind von Juni bis September eine echte Bienenweide.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Echter Senf, Englischer Senf, Gartensenf, Gelber Senf, Gelbsenf, Gewürzsenf, Mostardkorn, Mostert, Mostrich

Der Begriffsursprung liegt im mittelhochdeutschen *senef* oder *senf*, von althochdeutsch *senef*, entlehnt aus dem lateinischen *sinapis*, von altgriechisch *sinapi*. Sprachforscher sehen die Wurzel *sinapis* im Sanskrit, der uralten Hochsprache der Inder (RÖSCH 2008). Die Römer verwendeten zur Herstellung von Senfpasten frischen oder vergorenen Traubensaft (*vinum mustum*), das dem Produkt den Namen *mustard* (englisch) oder *moutarde* (französisch) gab, aus dem sich auch das deutsche »Mostrich« entwickelte.

Aus alten Kräuterbüchern

Dioskurides sah im Senf überwiegend ein Heilmittel. Die Pflanze wirke erwärmend, verdünnend, reizend und Schleim abführend. Den Saft mit Honigmet gesüßt verordnete er bei geschwollenen Mandeln und rauer Stimme. Und Senfumschläge mit Feigen gemischt nutzte er, um Ischias- und Milzschmerzen zu lindern.

Für Unerschrockene und kräftige Naturen hat uns das »Lorscher Arzneibuch« aus dem 8. Jahrhundert ein Rezept überliefert: »Man mische 2 Löffel Senf in eine Schale voll Wassermel, erwärmt es und behält es längere Zeit im Mund: dann fließt bei geöffnetem Mund der Rotz ab.« Was aus heutiger Sicht ein Rezept für wirklich Hartgesottene darstellt, klingt durchaus plausibel.

Ibn Butlan alias Ububchasyam nannte ihn »ein sicheres Mittel gegen die Podagra und Fussgicht« (UBUBCHASYM 1980), und im »Macer floridus« hieß es sogar, er sei erwärmend und trocknend im vierten Grad (MAYER/GOEHL 2003). Heißer geht es nicht in der Temperamentenlehre, und tatsächlich kann er auch die Haut schädigen. Man setzte den Senf bei Erkältungskrankheiten, Asthma sowie als Abführmittel und Schutz gegen

Pilze ein. Senfpflaster waren schon vor neunhundert Jahren ein bewährtes Mittel bei Gicht und rheumatischen Erkrankungen. In der Zeit des 18. und 19. Jahrhunderts waren sie eine gängige Behandlungsmethode von Badern und Chirurgen, um über einen starken Hautreiz Nerven zu stimulieren. Dabei wurden glaubhafte Besserungen bei rheumatischen Erkrankungen und Durchblutungsstörungen der Extremitäten erzielt. »Reibet die Fußsohlen mit weißem Senf«, empfahl der aus Schwandorf stammende Benediktiner Odilo Schreger 1774 seinen Landsleuten zur Stärkung des Gedächtnisses (STADLBAUER 1979). Wenn man bedenkt, dass über die Beine die Durchblutung bis in die Hirnregion gesteigert wird, ist der Gedanke gar nicht so abwegig.

Pflanzenkunde

Der Weiße Senf gehört wie der Kohl zu den Kreuzblütengewächsen (Brassicaceae) und ist im Mittelmeerraum beheimatet. Die einjährige Pflanze wird bis zu einem Meter hoch. An kantig gefurchten Stängeln wachsen die fiederspaltig geteilten und gezähnten, dunkelgrünen Blätter. Die leuchtend schwefelgelben Blüten stehen von Juni bis September in Trauben und sind eine echte Bienenweide. Die Frucht bildet eine etwa zwei Zentimeter lange und borstige Schote, die bis zu 13 Samen enthält und in ihrer Form einen deutlich erkennbaren Schnabel bildet.

Weißer Senf wird in der Regel kultiviert. Er bevorzugt sonnige bis halbschattige Standorte mit humosem und kalkhaltigem Boden. Gute Nachbarn sind alle Gemüsearten, außer seine Verwandten, die Kreuzblütler wie Kohl und Rettich. Die Ernte erfolgt, sobald die Samen in der Schote »klappern«.

Obwohl der Geschmack des Senfs sehr kräftig bis brennend-scharf ist, sind die Samen völlig geruchlos; der Blütenduft erinnert etwas an Vanille.

Inhaltsstoffe

Samen: Bis zu 45 % fettes Senföl, Senfölglycoside, bis zu 40 % Proteine, Schleimstoffe, Sinapin, Triterpene, Sterole (Sitosterin, Campesterol)

Blätter: Senfölglycoside, Sterole (Sitosterin, Campesterol)

Heilwirkung und -anwendung

Um von den heilwirksamen Stoffen der Senfsamen zu profitieren, dürfen die Zubereitungen nicht stark erhitzt werden. Bei Temperaturen über 55 Grad kommt es zur Denaturierung des Enzyms Myrosinase, das ansonsten beim Zerstören des Zellgewebes eine chemische Reaktion mit den Senfölglycosiden eingeht und erst so die heilwirksamen Senföle entstehen lässt.



Die weiten Senffelder werden heute meist nur noch zur Gründüngung bestellt.

Die scharfen Geschmacksstoffe regen die Sekretion der Verdauungsdrüsen von Magen, Darm, Leber und Bauchspeicheldrüse an. Diese Wirkung beruht auf einer Steigerung der Durchblutung der Schleimhäute und drüsigen Organe. Die Förderung der Gallen- und Magensaftsekretion bewirkt einen vermehrten Fett- und Eiweißabbau, sorgt gleichzeitig für vermehrten Appetit und verhindert oder beseitigt chronische Verstopfungen.

Die Senfölglycoside gehören zu den pflanzlichen Antibiotika. Diese wirken im Gegensatz zu synthetisch oder halbsynthetisch hergestellten Antibiotika nicht nur gegen Bakterien, sondern häufig auch gegen Pilze und Viren. Eine Resistenzbildung, wie wir sie bei halbsynthetisch hergestellten Antibiotika kennen, ist unbekannt. (Halbsynthetisch bedeutet, dass die Naturstoffe aus den Mikroorganismen nach der Gewinnung chemisch abgewandelt werden). Neuere Forschungsergebnisse deuten zusätzlich auf eine krebshemmende Wirkung hin.

Selbst die Kommission E hält Breiumschläge aus weißen Senfsamen zur äußeren Anwendung bei Katharren der Luftwege sowie zur Segmenttherapie bei chronisch-degenerativen Gelenkerkrankungen und Weichteilrheumatismus für gerechtfertigt. In der traditionellen Naturheil- und Volksheilkunde wird diese Therapieform schon seit Jahrhunderten auch bei Asthma praktiziert. Von allen hautreizenden und damit durchblutungsfördernden Stoffen wirkt das Senföl am schnellsten. Überall wo eine starke Durchblutung der Haut und des Unterhautgewebes gewünscht ist und der lokale Abtransport der Stoffwechselendprodukte beschleunigt werden soll, wie bei Hexenschuss, Bronchitis, steifem Hals und Gelenkschmerzen, können die Umschläge

hilfreich sein.

Wie die meisten wärmenden Gewürze eignet sich Senfmehl auch für ein Fußbad, da über die dünne Haut an den Füßen die Wirkstoffe besonders gut aufgenommen werden. Das wirkungsvolle Fußbad sorgt für eine starke Durchblutung und Erwärmung der Füße und darüber hinaus des gesamten Organismus sowie eine Ableitung von Blut und Gewebsflüssigkeit vom Kopf in die Beine. Erkältungen werden dadurch verhindert und ein festsitzender Schnupfen oder verstopfte Nebenhöhlen wieder in Fluss gebracht. Auf heiße oder ansteigende Ganzkörper- und Teilbäder sollte jedoch bei bereits bestehendem hohem Fieber ab 39 Grad verzichtet werden, um die Herz-Kreislauf-Belastung nicht zu verstärken.

Gegen Schwermut, Verzweiflung und Grauschleier auf der Seele wird die »Lichtblüte« *Mustard* als Bachblüte verwendet. Die von dem englischen Arzt Dr. Edward Bach entdeckten Blüten sind ausschließlich bei disharmonischen Seelenzuständen indiziert. Die entstehende Harmonisierung auf geistiger und Gemütsebene bewirkt wiederum eine positive Einflussnahme auf der körperlichen Ebene.

Kulinarik

Senfsaucen und -pasten sind eine Erfindung der alten Römer. Senfkörner werden hauptsächlich zu Tafelsenf verarbeitet oder ganz für Senfgurken, Essigfrüchte, Mixed Pickles, gebratenes Fleisch, Salami, helle Saucen, sauer eingelegten Fisch sowie fürs Beizen und Pökeln verwendet. Dies geschieht nicht nur aus geschmacklichen Gründen, sondern verhindert auch einen Schimmel- und Bakterienbefall. Tafelsenf sollte sparsam dosiert werden. Ein gereizter Magen kann bei Überdosierung mit Schmerzen reagieren.

Die bayerische Variante und ein wahres Original des Tafelsenfs bildet der Weißwurstsenf. Er wird aus grob gemahlenen und gerösteten weißen Senfkörnern hergestellt. Sein mildes und süßes Aroma harmoniert ideal mit der bayerischen Brühwurst.

Das mit kaltem oder warmem Wasser angerührte Senfmehl wird zum Würzen von Saucen, Fisch, Fleisch oder Eierspeisen verwendet.

Sowohl die klein gehackten jungen Blätter als auch die Senfkeimlinge können übers Butterbrot gestreut oder als Würzkräut zu Wurst, Quark oder Eierspeisen verwendet werden. Die leuchtend gelben Blüten eignen sich zum Garnieren wie auch als Speisezugabe.

Zur Senfherstellung braucht es nur wenige Zutaten: Frisches Senfmehl, Zucker, einen milden Essig mit mindestens fünf Prozent Säure, etwas Meersalz und zwei Wochen Geduld, bis das Ganze durchgezogen ist.

Heilrezepte

Feucht-warme Breiumschläge bei Katarrhen der oberen Luftwege, Asthma sowie chronisch degenerativen Gelenkerkrankungen und Weichteilrheumatismus: 4 EL pulverisierte Senfsamen werden mit sehr warmem Wasser zu einem Brei angerührt. Den Brei auf ein Leinen- oder Geschirrtuch etwa 3 mm dick ausbreiten und körperwarm auf das Hautareal auflegen. Mit einem zweiten Tuch oder Laken abdecken. Für kleinere Kompressen kann auch ein großes gebrauchsfähiges Pflaster verwendet werden. Die Umschläge etwa zweimal pro Woche auflegen, bei Kindern ab sechs Jahren 5 bis 10 Minuten, bei Erwachsenen 10 bis 15 Minuten auf der Haut belassen. Bei empfindlicher Haut sollte die Anwendungsdauer individuell verkürzt werden. Anschließend die Haut mit lauwarmem Wasser abwaschen, vorsichtig trocknen und eine halbe bis ganze Stunde nachruhen.

Fußbad bei Erkältungskrankheiten: 1 bis 2 gestrichene EL gemahlene Senfkörner in einer höheren Fußbadewanne mit warmem bis sehr warmem Wasser auflösen. Je nach Toleranz kann die Temperatur bis zu 40 Grad betragen. Die Füße und Waden so lange baden, bis die Haut zu brennen beginnt oder sich rötet – maximal jedoch 15 Minuten. Anschließend die Füße gut abspülen, gründlich abtrocknen und mit Wollsocken warm halten. Im Anschluss warm eingepackt 15 Minuten nachruhen.

Handelspräparate

Senfsaat gelb ganz oder gemahlen (Gewürzladen, Reformhaus, Apotheke)
Mustard Bachblüte (Nelsons)

Hinweise

Senföle werden durch die Haut resorbiert, deswegen sollten entsprechende Zubereitungen bei Nierenerkrankungen nicht angewendet werden. Gegenanzeigen bestehen auch bei Kindern unter sechs Jahren und Patienten mit Sensibilitätsstörungen. Die Dauer der Anwendung sollte auf maximal zwei Wochen beschränkt werden. Bei zu langer Anwendung besteht die Gefahr von Haut- und Nervenschäden.



Sonnenblume

Helianthus annuus

»Wenn die Sonnenblume welkt, muss es dann nicht auch mit den Disteln zu Ende gehen?«

Aus der Mongolei

Mythologie, Wissenswertes

Ihren botanischen Namen verdankt die Sonnenblume der griechischen Mythologie: Einst verliebte sich das Mädchen Clytia in den Sonnengott Helios, der ihre Liebe nicht erwiderte. Ihre Leidenschaft war so groß, dass sie neun Tage nur zuschaute, wie er seinen Wagen über den Himmel bewegte. Daraufhin wurde sie in eine Sonnenblume (*Helianthus*) verwandelt. Die heutige Sonnenblume war den alten Griechen jedoch nicht bekannt. Man nimmt an, dass sich der Mythos, der in einem Gedicht von Ovid überliefert ist, auf eine andere Pflanze der Gattung *Helianthus* bezieht.

Die Sonnenblume stammt aus den westlichen gemäßigten Zonen Nordamerikas. Vermutlich wurde sie dort schon etwa 1000 v. Chr. domestiziert. Francisco Pizarro, der Eroberer Perus, beobachtete Inkas, die die Sonnenblume als Abbild ihres Gottes verehrten. Die spanische Flotte brachte die Pflanze im 16. Jahrhundert mit nach Europa. Dort wurde sie zuerst als Zierpflanze und seit dem 19. Jahrhundert auch als Ölpflanze angebaut.

Sonnenblumen sind ein Symbol der 68er-Bewegung, für Sommer, gute Laune, das pralle Leben, Licht, Lebenskraft und Lebensfreude.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Goldblume, Gottesauge, Indianische Sonne, Korbblume, Ölblume, Sonnenkrone, Sunblumen, Sunnstern, Vogelkernblumen



Die intensive Einwirkung der Sonnenstrahlen macht die Sonnenblume zu einem Kraftwerk an Nahrungsenergie. Die Samen und das kalt gepresste Sonnenblumenkernöl enthalten die hochwertige mehrfach ungesättigte Linoläure.

Die botanische Bezeichnung *Helianthus* setzt sich aus den griechischen Worten *helios*, »Sonne«, und *anthos*, »Blume«, zusammen. Der Artnamen *annuus* stammt aus dem Lateinischen und bedeutet »einjährig«.

Die gelben strahlenförmigen Blütenköpfe erinnern an die Sonne und drehen sich an sonnigen Tagen unserem Lichtspender auf seiner Reise entlang des Himmels von Ost nach West zu. Diese Eigenart von Pflanzen nennt man Heliotropismus.

Aus alten Kräuterbüchern

Da die Pflanze erst im 16. Jahrhundert in Europa eingeführt wurde, ist sie in sehr alten Kräuterbüchern nicht beschrieben. Der älteste Eintrag mit einer detaillierten Zeichnung stammt von Adam Lonicerus (1679). Neben der botanischen Beschreibung erwähnte er auch eine medizinische Verwendung. Damals wurden die jungen zarten Blattstiele mit Salz und Öl zubereitet, die, wie er schrieb, auch eine »größere Krafft zu Ehelichen Wercken« als die Artischocken haben. Sonst hatte man zu dieser Zeit noch keine Erfahrung »von dieses Gewächses Krafft und Tugenden«.

Pflanzenkunde

Die einjährige Sonnenblume aus der Gattung *Helianthus* gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und kann eine beachtliche Höhe von mehr als drei Metern

erreichen. Die Aussaat erfolgt nach den Eisheiligen, da die Keimlinge wärmeliebend sind. Um gut zu gedeihen, braucht sie viel Sonne und fruchtbare, feuchte Erde.

Aus dem kräftigen, markhaltigen Spross wachsen große, herzförmige und beidseits rau behaarte Blätter. Blütezeit der bis zu 40 Zentimeter großen, scheibenförmigen Blüte ist von Juli bis September. Der markhaltige Blütenboden enthält oft bis zu 2000 röhrenförmige Einzelblüten, die spiralig angeordnet sind. Aus ihnen entstehen die ölhaltigen Samen, die schwarz oder braun, weiß oder schwarz-weiß gestreift sind. Den Rand des Blütenkorbes bilden die leuchtend gelben Zungenblüten. Erntezeit ist im Oktober. Der Blütenboden soll mehrere Tage trocknen, anschließend werden die Samen auf einer harten Unterlage ausgeklopft. Ein Nachtrocknen an der Sonne ist wegen einer möglichen Schimmelbildung empfehlenswert.

Um einen Liter Sonnenblumenkernöl zu gewinnen, werden die Samen von etwa 60 Sonnenblumenböden gepresst. Natives Sonnenblumenöl ist ein hellgelbes, leicht nussig duftendes und schmeckendes Öl.

Inhaltsstoffe

Blüten: Flavonglykoside, Xanthophyll, Cholin, Betain, Anthocyane, Mineralsalze wie Kalzium, Eisen und Phosphor

Samen: Bis zu 49 % fettes Öl mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren (Linolsäure, Ölsäure), etwa 23 % hochwertige Proteine, Vitamin B1, B2, B3, B6, Vitamin D und E, Carotinoide, Lecithin, Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Phosphor, Magnesium, Calcium, Eisen, Zink)

Sonnenblumenöl: Etwa 63 % Linolsäure, 20 % Ölsäure, 6 % Palmitinsäure, 4 % Stearinsäure, etwa 63 mg pro 100 g Tocopherole (darunter primär Alpha-Tocopherole), Phytosterole (Campesterol, Cholesterol, Sitosterol und Stigmasterol, Sterole), bis 1 % Lecithin

Heilwirkung und -anwendung

Die Samen und das kalt gepresste Sonnenblumenkernöl sind Lebensmittel mit der hochwertigen mehrfach ungesättigten Linolsäure. Diese ist in der Lage, den Serumcholesterinspiegel positiv zu beeinflussen, indem sie in die Synthese des LDL-Cholesterins und die LDL-Rezeptor-Aktivität der Leberzellen eingreift. Erhöhte LDL-Werte gelten als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Mittlerweile unterteilt die Medizin mehrere Patientengruppen. Zu den Hochrisikopatienten zählen Menschen, die an einer nachgewiesenen koronaren Herzkrankheit (KHK), einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK), an einem Aneurysma der Aorta oder an Diabetes mellitus leiden. Ein mittleres Risiko liegt vor, wenn mehrere Risikofaktoren zusammenkommen, beispielsweise Bluthochdruck, Rauchen und familiär gehäufte Herzinfarkte. Für diese Patientengruppen eignen sich Sonnenblumenkerne und -öl

therapiebegleitend, sind aber auch ein Mittel zur Vorbeugung von Arteriosklerose.

Das kalt gepresste Sonnenblumenöl in Bioqualität eignet sich gut zum Ölziehen. Dies ist eine traditionelle Methode in der russischen und fernöstlichen Volksheilkunde zum Entgiften des Körpers über die Mundschleimhaut, wie sie sich beispielsweise in der begleitenden Biologischen Krebstherapie bewährt hat. Aber auch bei Erkrankungen wie chronischen Kopfschmerzen, Bronchitis, Arthrosen und anderen rheumatischen Erkrankungen, Ekzemen, chronischen Darmerkrankungen, Herz-, Nieren- und Lebererkrankungen oder chronischen gynäkologischen Beschwerden ist dies eine nebenwirkungsfreie Begleittherapie (siehe Heilrezepte). Die Bewegung des Sonnenblumenöls in der Mundhöhle bewirkt eine deutliche Schleimhaut- und Gewebedurchblutung. Die Vitamine und Mineralstoffe werden von den Schleimhäuten aufgenommen, während das Öl gleichzeitig Keime und fettlösliche Schadstoffe von den Zahnhälsen und dem Zahnfleisch aufnimmt und aus dem Körper entfernt. Dies bewirkt eine Sanierung der Mikroflora im Mundraum mit festen und gesunden Zähnen und Zahnfleisch und wirkt durch Fernwirkung regenerierend auch auf andere Zellen, Gewebe und Organe.



Markhaltiger Blütenboden mit den röhrenförmigen Einzelblüten und den ölhaltigen Samen.

Sonnenblumenkerne gehören wie die Weizenkeime zu den zinkreichen Lebensmitteln. Neben der Aktivierung mehrerer hundert enzymatischer Vorgänge ist Zink essenzieller Baustein für die körpereigene Abwehr, das Wachstum von Haut und Haaren oder die Funktion verschiedener Hormone (Schilddrüsen-, Sexual- und Wachstumshormone). Gut gekaute Sonnenblumensamen binden überschüssige Magensäure und helfen bei brennenden Schmerzen in der Speiseröhre oder hinter dem Brustbein. Jedoch ist Sodbrennen keine eigenständige Erkrankung, sondern eher als Symptom zu sehen, dessen Ursache sowohl physischer als auch psychischer Natur sein kann (man ist »sauer auf jemanden«).

Die gelben Blütenblätter enthalten die intensiv gelben Farbstoffe Anthozyane sowie Flavonoide, Betain und Cholin. Die ebenso leuchtend-gelbe Teezubereitung eignet sich

als Tee bei Erkältungskrankheiten, Fieber und Blasenentzündungen.

In der Homöopathie wird aus den reifen Samen eine Tinktur gewonnen, die jedoch als »kleines« Heilmittel nur selten Verwendung findet. *Helianthus annuus* wird vor allem als schleimlösendes und schleimbeförderndes Mittel bei Schnupfen, Erkältungskrankheiten, Verstopfung und Verkrustung der Nase, aber auch bei Hämorrhoiden mit dunklen Stühlen und bei Milzbeschwerden verwendet. Äußerlich kann die Tinktur als Wundheilmittel bei Quetschungen und blutenden Wunden ähnlich wie Arnica oder Calendula officinalis eingesetzt werden.

Kulinarik

Die geschälten und gerösteten Sonnenblumenkerne sind in der Vollwertküche eine beliebte Knabberei oder eine Zutat für Müsli und Brot oder andere Backwaren. Aus den getrockneten Kernen kann man Sonnenblumenkernmehl herstellen, das mit Kräutern oder Zwiebeln vermischt die Grundlage für streichfähige Brotaufstriche in der Vollwertküche ist. Das kalt gepresste Sonnenblumenöl eignet sich zum Marinieren für Salate und Rohkostplatten.

Heilrezepte

Ölziehen: Morgens vor dem Zähneputzen 1 bis 2 TL Öl in die Mundhöhle geben. Dieses Öl ohne besondere Hast bis zu 15 Minuten gleichmäßig durch die Zähne saugen und ziehen. Die Konsistenz ist zuerst dickflüssig, wird durch den abgegebenen Speichel aber immer dünnflüssiger. Gleichzeitig reichert sich das Öl mit Bakterien, Schadstoffen und Krankheitserregern an. Deshalb sollte es niemals geschluckt, sondern immer ausgespuckt werden. Anschließend den Mund gut spülen und die Zähne wie gewohnt mit Zahnbürste und Zahnpasta reinigen.

Sonnenblumenblütenblätter-Tee bei Fieber, Erkältungskrankheiten und Blasenkatarrh: 1 gehäufte EL getrocknete Sonnenblumenblütenblätter (*Helianthi annui* Flos) mit 250 ml kochend heißem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich.

Handelspräparate

Sonnenblumenblütenblätter, *Helianthi annui* Flos (Apotheke)

Sonnenblumenöl (Naturwert, Rapunzel, Vitaquell)

Homöopathie

Helianthus Annuus Urtinktur (DHU)

Helianthus Annuus Dilution C30 (Archea Pharma)

Hinweise

Da das Sonnenblumenkernöl einen leicht bitteren Geschmack hat, wird es häufig desodoriert. In Temperaturbereichen von bis zu 170 Grad werden mit Wasserdampf Geruchs- und Geschmacksstoffe entfernt und somit ein neutraler Geschmack erzielt. Dieses Verfahren ist im Gegensatz zur Raffination auch bei Bioprodukten zugelassen. Vorteil dieser Methode ist, dass die entstehenden Fette hoch erhitzbar sind und als Bratfett verwendet werden können. Der Nachteil besteht darin, dass die hochwertigen ungesättigten Fettsäuren in sogenannte Transfettsäuren umgewandelt werden, die sich noch negativer auf den Cholesterinspiegel auswirken als gesättigte Fettsäuren. Als Salatöl sollte daher nur kalt gepresstes Sonnenblumenöl verwendet werden.

Das Sonnenblumenkernmehl ist glutenfrei und eignet sich zur Ernährung bei glutensensitiven Patienten. Allergische Reaktionen auf die Samen und das Öl treten relativ selten auf. Bei bestehender Allergie gegen Korbblütler müssen Sonnenblumenzubereitungen gemieden werden.



Stachelbeere

Ribes uva-crispa

»Und daher kompt es on alle zweifel / das man die zeüne mit disem gewechs verwaret / dann es nit allein verhütet mit seinen dornen das niemands hinein inn die guter komen kan / sonder auch vertreibt allerley zauberey und vergiffung / so den gärten schaden bringen kan. Mehr erfahrung haben wir auff dis mal nit von den Krüselbeeren.«

Leonhart Fuchs

Mythologie, Wissenswertes

Die dornenreichen Stachelbeeren waren seit jeher Schutz vor Zauberei und Hexen. Leonhart Fuchs schrieb dazu weiter in seinem Kräuterbuch von 1543: »Man sagt auch das die äste von den Krüselbeeren für die thur und fenster gestrewet oder gelegt / allerley zaubereyen unnd vergiffung vertreiben.« Der Brauch scheint zumindest in der Oberpfalz und in Oberfranken noch mehrere hundert Jahre später am Walpurgisabend und der Fastnacht gängig gewesen zu sein. Dort steckte man Zweige der Stachelbeeren an die Türen und Fenster der Stalltüren.

Die Stachelbeere wurde vermutlich erst im 14. oder 15. Jahrhundert in Kultur genommen. Möglicherweise hat sie auch deshalb den Einzug in die Bauerngärten gefunden, weil sich die Menschen mit der Pflanze vor allem Dämonischem schützen wollten. Heute sind die Sträucher in allen gemäßigten Breiten zu finden.



Die »Stacheln«, die botanisch Dornen sind, gaben der Pflanze ihren Namen.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Agrasl, Christophsbeere, Chrosle, Chruselbeeri, Druscheln, Grosselbeere, Klosterbeere, Kräuselbeere, Maucherl, Ogros, Rauchbeere

Der wissenschaftliche Name *uva-crispa* ist abgeleitet von lateinisch *uva*, »Traube«, und *crispus*, »kraus«. Die Deutung ist unklar. Möglicherweise sind damit die traubenförmigen Fruchtsstände gemeint, die eine Ähnlichkeit mit einer behaarten Weinbeere zeigen oder die charakteristisch geformten Blätter der Ribesarten.

Im alten Preußen hieß die Stachelbeere »Christophsbeere«, da man glaubte, der heilige Christopherus sei mit einer Krone der dornenreichen Zweige gekrönt worden. Der Begriff »Klosterbeere« geht auf das späte Mittelalter zurück, da Benediktinermönche die Verbreitung vorangetrieben haben.

Aus alten Kräuterbüchern

Die Stachelbeere hat sich ab dem 16. Jahrhundert allmählich etabliert, erst ab dem 18. und 19. Jahrhundert gibt es eine große Zahl an Kultursorten. Heilanzeigen fehlen deshalb in den alten Büchern ganz oder sind recht dürftig. Leonhart Fuchs (1543) gab als einzige Indikation Rotlauf an, für die er die grünen, zerstoßenen und anschließend aufgelegten Blätter für nützlich hielt.



Die Beeren der Stachelbeere sind echte Beeren, anders als Erdbeeren, Himbeeren oder Brombeeren.

Tabernaemontanus (1731) verordnete zur äußeren Anwendung die Blätter und Rinden, um Schmerzen und Entzündungen zu lindern. »Die grünen Blätter sind gut zu den Entzündungen / umfressenden Geschwären / und zu dem wilden Feur / dann sie den Schmerzen lindern. Die Blätter mit den innersten Rinden / mit Wasser und ein wenig Alaun gekocht / sind gut wider die Mundfäule.« Die Beeren empfahl er den schwangeren Frauen »wider die unnatürliche Lüsten«, bei Gonorrhoe und Weißfluss.

Pflanzenkunde

Den Namen hat sie wegen ihrer »Stacheln«, die botanisch Dornen sind. Dafür sind die Beeren der Stachelbeere echte Beeren – im Gegensatz zu Erdbeeren, Himbeeren oder Brombeeren.

Die von Süd- bis Mitteleuropa bis in den Kaukasus und Nordchina beheimateten Stachelbeeren kommen wild wachsend in Gebüsch, Auwäldern und an Waldrändern vor. Die Kulturpflanze ist recht anspruchslos und wird vor allem in den Bauern- und Schrebergärten angebaut. Meist wird der dornenreiche Strauch nicht höher als einen Meter. Stachelbeeren vertragen keine pralle Sonne und sollten daher im Halbschatten gepflanzt werden. Vermutlich ist das ein Grund, warum die grünen haarigen Beeren auch etwas sauer sind. Sie gehören zur Gattung *Ribes* und sind damit eng verwandt mit den Johannisbeeren (österreich. Ribiseln) aus der Familie der Stachelbeergewächse (Grossulariaceae). Es gibt sie in sehr vielen Sorten, mit gelben, roten, grünen und

weißen Früchten, die alle mehr oder weniger sauer schmecken.

Die wechselständigen, drei- bis fünflappigen Blätter knospen schon im zeitigen Frühjahr. Ab Mai zeigen sich grünlich-rötlich-braune Blüten. Die leicht behaarten Früchte sind fast transparent, sodass ihre Gefäße sichtbar sind. Spätestens im August reifen sie.

Inhaltsstoffe

Beeren: Circa 87 g Wasser, 7 g Kohlenhydrate (Fructose, Glucose), 3 g Ballaststoffe, 0,8 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 0,5 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Zink, Silicium), das Provitamin A, B-Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure), Vitamin C und E, organische Säuren (Apfel- und Zitronensäure), sekundäre Pflanzenstoffe (Phytoöstrogene)

Heilwirkung und -anwendung

Stachelbeeren sind eine erfrischend kühlende Speise, die etwas zusammenziehend wirkt. Sie sind reich an Vitamin C, Ballaststoffen, Kalium und Eisen. Der hohe Kaliumgehalt sorgt für eine moderat entwässernde und harntreibende Wirkung. Ihr hoher Zuckergehalt macht die Beeren zu einem guten Energiespender für zwischendurch. Selbst Diabetiker brauchen auf den Genuss der Stachelbeeren nicht zu verzichten, da die Pektine eine Verzögerung der Zuckerresorption bewirken, was Blutzuckerspitzen verhindert.

Der Ballaststoff- und Pektingehalt wirkt sich günstig auf die Darmpassage und das Stuhlvolumen aus. Besonders Frauen leiden häufiger unter Darmträgheit und schätzen das vitaminreiche und kalorienarme Beerenobst. Pektine sind in der Lage, Gallensäuren zu binden und den Blutcholesterinspiegel zu senken. Außerdem fördern sie einen niedrigen pH-Wert im Dickdarm, der dadurch günstige Vermehrungsbedingungen für Bifidus- und Lactobazillen bietet, wichtig für eine gesunde Darmflora.

In den Schalen findet sich reichlich Silizium. Bekannt ist, dass das Spurenelement kräftigend auf das Bindegewebe, also Haut, Sehnen, Bänder, Knorpel, Bandscheiben wirkt, das weitestgehend aus Eiweißmolekülen besteht. Silizium verfügt über die Fähigkeit, unsere Blutgefäße nicht nur elastisch aufrechtzuerhalten, sondern kann ihre Elastizität auch wiederherstellen. Weniger bekannt ist die immunsystemstärkende Wirkung des Siliziums, das in der Milz und im Lymphsystem die Vermehrung der Lymphozyten sowie der Phagozyten stimuliert und somit im weitesten Sinn eine krebshemmende Wirkung hat. Spurenelemente wie Zink und Magnesium stärken das körpereigene Abwehrsystem und können beispielsweise einer Pollenallergie erfolgreich vorbeugen.

In den äußeren Schichten der Stachelbeere sind pflanzliche Östrogene enthalten. Diese können zumindest das Abnehmen des Östrogenspiegels, wie es in den

Wechseljahren vorkommt, hinauszögern. Die Kombination der Inhaltsstoffe macht die Stachelbeere besonders für Frauen in Wechseljahren empfehlenswert, wenn deren Verdauung und das gesamte venöse System geschwächt sind. Bei Venenschwäche und Besenreisern kann eine einwöchige Stachelbeerkur zumindest weitere Verschlimmerungen verhindern.

Kulinarik

Wer den säuerlichen Geschmack liebt, sollte die Stachelbeeren roh essen. Ansonsten macht sie ihr hoher Gehalt an Pektinen zu einer idealen Frucht für Marmelade und Gelee. Besonders gut ist ein Kompott mit dem scharfen Ingwer oder etwas Zimt verfeinert. Die säuerliche Stachelbeersauce harmoniert gut mit mildem Vanillepudding, Panna cotta oder anderen Cremes auf Milch- oder Sahnebasis. In England wird sie als *gooseberry*, »Gänsebeere«, bezeichnet, da sie oft als Sauce oder Füllung zu Gänsegerichten serviert wird.

Zu den klassischen Rezepten gehören Stachelbeer-Baiser-Torte oder Stachelbeerkuchen mit Streuseln bedeckt. Immer beliebter werden auch würzige Stachelbeer-Chutneys. Im Entsafter lässt sich schnell ein Saft herstellen, der mit Zucker, Zitrone und Nelken abgeschmeckt werden kann.

Die Beeren erntet man schon grün, wenn man daraus Kompott oder Marmelade zubereiten möchte. Spezielle Sorten lässt man jedoch bis zur vollen Ausprägung und Reifung am Strauch.

Heilrezept

Stachelbeeren zur kurmäßigen Anwendung und bei Darmträgheit: Dreimal täglich 125 g frische Stachelbeeren oder dreimal täglich 100 ml frisch gepressten Stachelbeersaft. Die erste Portion der Stachelbeeren bzw. das erste Glas Saft sollten jeweils die erste Mahlzeit am Morgen sein.

Hinweise

Der übermäßige Verzehr roher und gekochter Stachelbeeren kann zu breiigem Stuhl oder Durchfall führen. Allergische Reaktionen auf Stachelbeeren wurden extrem selten dokumentiert (JÄGER et al. 2008).



Thymian

Thymus vulgaris

»Die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt.«
Volksweisheit

Mythologie, Wissenswertes

Bereits bei den Sumerern wurde Thymian feldmäßig angebaut. Man verwendete ihn als Heilkraut und zur Einbalsamierung von Mumien, um diese zu konservieren und ihnen einen wohlriechenden Duft zu verleihen. Die alten Griechen verwendeten Thymian häufig als Räucherpflanze, insbesondere dann, wenn der teuer importierte Weihrauch knapp wurde. Räucherungen mit Thymiankraut befreien von »Krankheitsdämonen«, im medizinischen Sinne sind seine antiseptischen Heilkräfte tatsächlich wirksam.

Das Kraut gehört der Legende nach zu den »Bettstrohkrautern«, mit denen Maria die Krippe Jesus ausgepolstert haben soll. In der katholischen Kirche gehört Thymian noch heute zu den Marienpflanzen, die in den Kräuterstrauß zu Maria Himmelfahrt gebunden werden.

Der als Arzneimittel schon bei Galen und Dioskurides angeführte Thymian ist wohl erst im 11. Jahrhundert mit den Mönchen über die Alpen gebracht und zunächst in den Klostergärten angebaut worden. Von dort aus fand er seine Verbreitung in die Bauerngärten.



Der mehrjährige Zwergstrauch bildet stark verzweigte Stängel mit kleinen nadelförmig wirkenden Blättern. In endständigen Scheinquirlen zeigen sich von Juni bis Oktober die Blüten.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Bienenkraut, Demut, Echter Thymian, Gartenthymian, Hühnerklee, Immenkraut, Küchenpolei, Kuttelkraut, Maria Bettstroh, Römischer Quendel, Römischer Thymian, Welscher Quendel, Wilder Zimt, Zimis

Der Name Thymian kommt möglicherweise vom altägyptischen Wort *tham* oder *thm*, das eine stark duftende Pflanze bezeichnete, die zur Einbalsamierung verwendet wurde. In Griechenland wurde aus *tham* das Wort *tymon* und später in Rom der Name *Thymus*. Der botanische Artnamen *vulgaris* stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie »allgemein«, »gewöhnlich«, »alltäglich«.

Aus alten Kräuterbüchern

Nach Dioskurides hilft der Quendel bei Leibschmerzen, inneren Rupturen, Krämpfen, Lebererkrankungen und zur Förderung der Urinmenge.

Außer im »Lorscher Arzneibuch« ist Thymian in den frühmittelalterlichen Büchern selten erwähnt. Hier wird Thymian meist in Kombination mit anderen Kräutern zur Behandlung unterschiedlichster Erkrankungen genannt: zur Förderung der Verdauung und als Thymianhonig für ein universelles Gegengift bei Schlangenbissen oder sonstigen Giften. Hildegard von Bingen verordnete ihn bei Lepra und anderen Hauterkrankungen. Die Wirkung des Thymians gegen Lungen- und Bronchialleiden wurde erst im späten Mittelalter entdeckt.

Der »Welsche Quendel« ist in allen Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts ausführlich beschrieben. Exemplarisch sollen hier nur einige Auszüge aus Tabernaemontanus Kräuterbuch von 1731 genannt werden: »Thymian in Honigwasser gesotten / und getrunken / denjenigen gut sey / so ein schwärlichen Athem führen / und um die Brust viel grobes Schleims versammelt haben / darvon sie stätigs Reichen und Husten: Treibe auch den Harn / [die Bauchwürm] die Monatszeit der Frauen / die Frucht und die andere Geburt (...) Thymian mit Honig und Essig vermischet / und warm auf den Bauch gebunden / vertreibt gewaltig die Bläst und Wind im Leib: Dienet auch zu den

aufgeblasenen und geschwollenen Gemächte.«

Pflanzenkunde

Botanisch gehören alle Unterarten der Stammpflanze, des *Thymus vulgaris*, zu den Lippenblütengewächsen (Lamiaceae), deren Heimat das europäische Mittelmeergebiet und die Balkanländer sind. Der mehrjährige Zwergstrauch wird selten höher als 30 Zentimeter und bildet stark verzweigte Stängel mit kleinen elliptischen, ganzrandigen Laubblättern. Diese sind entweder kurz gestielt oder ungestielt, unterseits filzig behaart und drüsig punktiert. Manchmal sind die Blattränder so weit eingerollt, dass sie fast nadelförmig wirken. Blütezeit der in endständigen Scheinquirlen angeordneten Blüten ist von Juni bis Oktober. Die Blütenfarbe variiert von rosa, selten weiß bis blauviolett.

In unseren Breiten wird er meist in den Gärten gezogen und ist nur bedingt winterhart. Wild wachsend ist er in den sonnigen, südeuropäischen Ländern vor allem auf kalkhaltigen, nicht zu feuchten Böden zu finden.

Der Geruch ist charakteristisch, stark aromatisch und je nach Sorte etwas zitrusartig, im Geschmack ist er aromatisch, etwas bitter und erinnert meist an Thymol.

Inhaltsstoffe

Kraut: 1,5 bis 4 % ätherisches Öl (vor allem Thymol, Carvacrol, Cymen, Campher, Linalool, Terpinen), Gerbstoffe (vor allem Rosmarinsäure), Phenolcarbonsäuren (Kaffeesäure), Flavonoide, Triterpene (Ursolsäure, Oleanolsäure), Saponine

Heilwirkung und -anwendung

Thymian ist ein wärmendes Kraut aus der Familie der Lippenblütler, das vor allem bei Krankheiten, die durch Kälte verursacht wurden, Anwendung findet. Er wirkt insbesondere wärmend auf die Lungen, den Verdauungstrakt und die Organe des Beckens.

Der stark aromatische Geschmack des Würzkräuts löst reflektorisch eine vermehrte Sekretion der Verdauungsdrüsen wie Speichel, Magensaft und Gallenflüssigkeit aus. Damit fördert das Kraut die Verdauung und gleichzeitig den Appetit.



Der Feldthymian (*Thymus pulegiodes*) oder Quendel ist eine immergrüne Staude mit aromatisch duftenden Blättern.

Thymian gehört zu den bekanntesten und am häufigsten verwendeten Arzneipflanzen der modernen Phytotherapie zur Behandlung von Husten und Erkältung. Laut Monografie der für die Phytotherapie zuständigen Kommission E ist die Anwendung bei Symptomen der Bronchitis und des Keuchhustens sowie Katarrhen der oberen Luftwege indiziert. Thymianextrakte wirken aufgrund ihres Gehalts an ätherischen Ölen auswurfördernd, schleimverflüssigend und krampflösend. Das pflanzliche Arzneimittel förderte in pharmakologischen Versuchen die Bewegung der Flimmerhaare in den Atemwegen und ermöglichte so ein vermehrtes Abhusten. Die Extrakte des ätherischen Öls wirken stark antibakteriell, antimykotisch und antiviral. Forschungsergebnisse bestätigen unter anderem die Wirkung gegen Keime, wie den häufigen Magenkeim *Helicobacter pylori*, bestimmte Stämme des Tuberkuloseerregers und Klebselien. Die gilt auch für Viren wie Influenza- oder Herpes-simplex-Viren und Pilze wie den häufigen Darmpilz *Candida albicans*.

Doch die Erfahrungsheilkunde weiß noch mehr. Die innere Einnahme in Form von Teeaufgüssen, Tinkturen und Urtinkturen dient auch zur Behandlung von Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden. Ihre krampflösenden Eigenschaften sind hilfreich bei Asthma, Blähungen, leichten Koliken, chronischer Gastritis und Durchfällen vor allem bei Kindern. Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Thymians machen Gurgelspülungen mit einem stärkeren Teeaufguss bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums sinnvoll. Das bis zu 0,1 Prozent wasserlösliche Thymol bestimmt zudem die schmerzlindernden Eigenschaften und stellt auch für äußere Zwecke eine wichtige Wirksubstanz dar. Bäder mit dem aromatischen Kraut werden bei verschiedenen Hauterkrankungen mit Juckreiz angewendet. Die äußere Anwendung kann auch als wärmender und entkrampfender Brustwickel vor allem bei Kindern oder mit Einreibungen der Tinktur bei Verletzungen des Bewegungsapparates, Verstauchungen, Quetschungen und bei rheumatischen Gelenkschmerzen erfolgen.



Die Schmetterlings- und Bienenpflanze Thymian gibt bei üppiger Blüte viel Honig.

Seit Generationen wird Thymian auch als klassisches Frauenheilkraut verwendet. Durch seine krampflösenden Fähigkeiten kann Thymian Menstruationskrämpfe lindern und je nach Schwere bei Harnblaseninfektionen oder einer Fehlbesiedelung der Vagina mit Hefepilzen als alleiniges oder therapiebegleitendes Kraut angewendet werden. In sehr hohen Dosen kann das Kraut jedoch auch menstruationsfördernd bis abortiv wirken.

Kulinarik

Die abgestreiften, frischen oder getrockneten Laubblätter und Blüten sind ein angenehmes Würzmittel für Suppen, Eintöpfe und Saucen. Besonders gut harmoniert Thymian mit italienischen Gerichten wie Tomatensauce, Pizza und Lasagne. Mit ihm lassen sich nicht nur gut Fleischstücke marinieren, sondern auch Gemüsegerichte, Kartoffeln und deftige Salate wie Bohnen- oder Rote-Bete-Salate würzen. Die Jäger kennen die antiseptischen Eigenschaften des Thymians schon lange und nutzen ihn nicht nur, um das Wildbret zu desinfizieren, sondern auch gleichzeitig zum Würzen des Fleisches oder der daraus bereiteten Würste. Ein frischer Thymianzweig in der Essigflasche ist nicht nur optisch besonders ansprechend, sondern verleiht dem Essig auch einen speziellen, fein-würzigen Geschmack.

Die Bienenpflanze gibt bei üppiger Blüte auch viel Honig: einen flüssigen Honig mit einem kräftigen, kräuterartigen Geschmack und einem unvergleichlichen Duft. Er zählt schon fast zu den Arzneimitteln, weil er den Menschen Gesundheit, Kraft und Energie verleiht.

Das in den Sommermonaten frisch geerntete Kraut lässt sich bei maximal 40 Grad gut trocknen und entwickelt danach noch mehr Würzintensität.

Heilrezepte

Aufguss bei Katharren der oberen Luftwege, Bronchitis, Keuchhusten, Verdauungsbeschwerden, Menstruationskrämpfen, Harnblaseninfekten: 1 gehäuften TL Thymiankraut (Thymi Herba) mit 150 ml siedendem Wasser übergießen, abdecken und etwa 7 bis 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und schluckweise trinken. 1 bis 3 Tassen täglich, bei Kindern die halbe Dosierung. Bei Husten den Tee auf Trinktemperatur abkühlen lassen und einen Teelöffel kalt geschleuderten Honig hinzufügen. Für die Zubereitung von Umschlägen einen fünfprozentigen Aufguss aus 5 g Thymiankraut (ca. 3½ TL) auf 100 ml Wasser herstellen.

Tinktur als Alternative zum Aufguss: 1 Teil Thymiankraut mit 5 Teilen 45-prozentigem Alkohol mischen. Den Ansatz etwa 2 Wochen ziehen lassen und gelegentlich schütteln, danach abseihen und in Braunglasflaschen füllen. Dreimal täglich 2 bis 5 ml in etwas Wasser tropfen oder auf ein Stück Zucker geben.

Thymianbad bei akuten und chronischen Erkrankungen der Luftwege sowie

Juckreiz der Haut: 500 g Thymiankraut als Aufguss in 4 l Wasser zubereiten. Diesen starken Extrakt zum Vollbad geben. Badetemperatur von etwa 35 bis 38 Grad bei einer Badedauer von 10 bis 20 Minuten.

Thymianwickel: 2 TL des getrockneten Krauts mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Eine ausgekochte Windel oder ein Baumwolltuch damit tränken und wieder auswringen. Bei Husten und Erkältungen auf die Brust legen und mit einem trockenen Tuch abdecken.

Äußere Einreibung bei Verletzungen des Bewegungsapparates: 1 Teil ätherisches Öl (Thymi aetheroleum) mit 9 Teilen Basisöl (zum Beispiel Mandelöl) mischen und auf die Haut reiben.

Innere Einnahme bei akuter Bronchitis: Drei- bis fünfmal täglich 4 bis 5 Tropfen ätherisches Öl (Thymi aetheroleum) auf ein Stück Zucker geben. Die Tagesdosis beträgt maximal 20 Tropfen.

Inhalation: Für die sogenannte trockene Inhalation 1 bis 2 Tropfen Thymianöl auf ein Papiertaschentuch träufeln. Direkt vor die Nase halten und tief einatmen. Alternativ können auch mehrmals am Tag einige Tropfen des ätherischen Öls in die Schale der Aromalampe gegeben werden. In Zeiten erhöhter Infektionsgefahr wirkt die Verdampfung in Räumen desinfizierend.

Handelspräparate

Thymiankraut, Thymi Herba (Apotheke)

Thymiankraut-Presssaft (Schoenenberger Salus)

Bronchipret® Saft, Tabletten, Tropfen (Bionorica)

Ardeybronchol® Lutschpastillen (Ardeypharm)

Pulmonest (Nestmann)

Nimopect Hustensaft (Hevert)

Thymian Curarina® Tropfen (Harras)

Phytobronchin® Saft (Steigerwald) für Kinder

Hustagil® für Kinder (Dentinox)

Thymian-Tee (Bombastus-Werke)

Thymianöl-Bad (Spitzner)

Ätherisches Öl Thymian (Maienfelser Naturkosmetik, Primavera)

Urtinktur Thymus vulgaris (Ceres)

Hinweise

Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch von Thymian und seinen Zubereitungen sind keine unerwünschten Wirkungen bekannt. Bei Überdosierung kann das Thymol eine Überfunktion der Schilddrüse bewirken. Sehr selten sind allergische Reaktionen möglich. Das reine ätherische Öl nicht während der Schwangerschaft anwenden und

wegen der durchwärmenden Wirkung auf das Becken Thymianzubereitungen generell in der Schwangerschaft umsichtig dosieren. Einreibungen des ätherischen Öls sind nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet. Thymianbäder nicht bei Hautverletzungen, Hautentzündungen, Fieber, Herzschwäche und Bluthochdruck (Hypertonie) anwenden.



Wacholder

Juniperus communis

»Esst Kranawitt und Bibernell, dann sterbt ihr net so schnell.«

Volkswisheit aus den Pestzeiten

Mythologie, Wissenswertes

Bis vor etwa hundert Jahren stand in unseren Gegenden in fast jedem Bauerngarten noch ein Wacholderbaum. »Vor dem Holunder zieh den Hut, vor dem Wacholder geh in die Knie« – so lautete die Volkswisheit. Als im Mittelalter die Pest grausam wütete, wurde mit aufgeschichtetem Feuerholz aus Wacholderstämmen der »Schwarze Tod« ausgeräuchert.

Lange bevor Weihrauch und Myrrhe aus dem Orient zu uns kamen, lieferten vor allem heimische Harze wie der Wacholder den heiligen und heilsamen Rauch. Den Germanen galt der »Weckholder« oder »Queckholder« als Lebensbaum. Aber auch als Grabbeigabe entfaltete er seine schützenden Kräfte und ist noch heute in seiner Zwergform oftmals auf den Friedhöfen zu sehen. Wie in vielen stacheligen und wehrhaften Pflanzen sah man im Wacholder ein Symbol für Schutz vor Hexen, Dämonen und Waldteufeln. In den Raunächten zwischen dem 24. Dezember und dem 5. Januar werden noch heute vor allem im Alpenraum, aber auch in der Oberpfalz die Ställe geräuchert, und in manch ländlichen Gegenden werden die Kranken- und Sterbezimmer mit Wacholder gereinigt.

Die Art *Juniperus communis* wird sowohl in Deutschland als auch in der Schweiz in der Roten Liste der gefährdeten Arten geführt. Nur die Beerenzapfen dürfen gesammelt werden. Viele Lebewesen, zum Beispiel die Wacholderdrossel, die noch den Beinamen »Krammetsvogel« hat, finden in und um diesen charakteristischen Strauch oder Baum ihren idealen Lebensraum. Wegen der stechenden Nadeln wird der Wacholder selbst von Schafen und Ziegen gemieden, wodurch er in Heidegebieten oft als einzig größere Pflanze wächst.



Wacholderbeeren sind ein wärmendes und trocknendes Gewürz und gleichermaßen in Küche wie Heilkunde verwendbar. Innerlich eingenommen »stacheln« sie die Tätigkeit der Nieren an. Am selben Ast finden sich häufig reife und unreife Beeren (oben links).

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Feuerbaum, Gnadenregen, Heidesegen, Jachandelbeerstrauch, Jochandel, Kaddig, Knirk, Kranawitt, Kranawitterstrauch, Kramlstaude, Krammetbaum, Krauwidl, Kronabit, Machandel, Machandelbaum, Machandelboom, Queckholder, Reckholder, Räucherstrauch, Wachandel, Wachtelbeerstrauch, Weckholder, Weihrauchbaum

»Wacholder« wird abgeleitet vom althochdeutschen *wehal*, *wachal* und bedeutet »wach«, »frisch«; *hold* lässt sich mit »Holz« oder »Gehölz« übersetzen. Demnach ist der Wacholder ein lebensfrischer, immergrüner Strauch oder Baum.

Der lateinische Gattungsname *Juniperus* ist nach KROEBER (1934) wohl eine Zusammenziehung von *junior*, »der Jüngere«, und *parere*, »erscheinen«, »sich zeigen«, und soll darauf hinweisen, dass am selben Strauch bereits die neuen grünen Beeren erscheinen, während die letztjährigen blauen Beeren noch ausreifen.

Aus alten Kräuterbüchern

Nach MÜLLER (2008) ist ungewiss, ob die antiken Schriftsteller Theophrast und Dioskurides den europäischen Wacholder meinten. Bei Dioskurides sollen die »Arceuthos«-Arten harntreibend wirken, Blähungen, Leibschmerzen, Brustleiden und Husten lindern.

Im Mittelalter und der beginnenden Renaissance stand der Wacholder in hohem

Ansehen. Hildegard von Bingen kannte bereits die Anwendung bei Bronchitis und beschrieb die Inhalation der Dämpfe gekochter Wacholderzweige zur Fiebersenkung. Bei Paracelsus fand er als Nieren-, Blutreinigungs- und Wundmittel Verwendung.

Die Heilwirkungen des Wacholders sind so vielseitig, dass schon einer der Altmeister der Pflanzenheilkunde, Hieronymus Bock, darüber schrieb: »... so ist in summa die würckung und tugent des Weckholterbaumes zu beschreiben nit wohl möglich« (WILLFORT 1973).



Junge Triebspitzen in der Mittagssonne. Die wehrhafte Pflanze war lange Zeit Symbol für den Schutz vor Hexen, Dämonen und Waldeufeln.

Die Beeren gelten seit alters her als Vorbeugungsmittel gegen die Pestilenz, Cholera und andere Seuchen. Wacholderöl wurde auch in die Pestmasken geträufelt. Davon berichteten auch Lonicerus und Tabernaemontanus, die mit dem Rauch »üble Luft reinigten«. Bis zum 19. Jahrhundert blieb die Wacholderbeere wichtigstes Desinfektionsmittel bei ansteckenden Krankheiten (STADLBAUER 1979). Leonhart Fuchs (1543) beschrieb die bekannten Indikationen und zudem die harntreibende, verdauungs- und menstruationsfördernde Wirkung.

Sebastian Kneipp hat uns zur Vorbereitung auf den Winter und zur Entschlackung eine Wacholderbeerenkur überliefert, die noch heute Gültigkeit hat (siehe Heilrezepte).

Pflanzenkunde

Die Gattung der Wacholder gehört zur Familie der Zypressengewächse (Cupressaceae) und umfasst weltweit rund 60 Arten. Mitunter können diese Koniferen ein biblisches Alter von mehreren hundert Jahren erreichen. Das winterharte Gehölz mit dem zylindrischen Wuchs kann bis zu zwölf Meter Höhe erreichen. Es hat dichte, nadelförmige Blätter und liebt sonnige Lagen und eher kalkhaltige Böden. Die Heimat des aromatischen Strauchs sind die gemäßigten Klimaregionen in Europa, Asien und Nordamerika.

Die immergrünen, stechenden Nadeln älterer Bäume sind graugrün und bis zu 15

Millimeter lang. Sie stehen in dreizähliger Anordnung und tragen auf der Oberseite einen blauweißen Wachsstreifen. Die unscheinbaren Blüten der zweihäusigen Pflanze sind schon ansatzweise im Herbst zu sehen. Die eigentliche Blütezeit ist jedoch erst im Frühjahr von April bis Mai. Nach dem Blütenjahr kommt ein Befruchtungsjahr. Erst im dritten Jahr reifen die fleischigen, blauschwarzen Beeren, die aus botanischer Sicht Zapfen darstellen. Durch diese Wachstumsgemeinschaft trägt ein Wacholderbaum stets grüne und reife Beeren zugleich. Der Geruch ist eigenartig, harzig, würzig und süß; der Geschmack süß, aromatisch-würzig, später leicht scharf und harzig.



Die stechenden Wacholderbäume werden selbst von Schafen und Ziegen gemieden.

Inhaltsstoffe

Beerenzapfen: Bis zu 3 % ätherisches Öl (Monoterpene wie Alpha- und Beta-Pinen, Sabinen, Myrcen, Limonen, Terpinen), Fettalkohole, etwa 30 % Zucker (Glucose, Fructose), Ascorbinsäure, phenolische Verbindungen: Flavonoide, Gerbstoffe (Juniperin), Proanthocyanidine

Heilwirkung und -anwendung

Wacholder ist ein wärmendes und trocknendes Gewürz und entfaltet sein großes Wirkpotenzial vor allem bei kalten und geschwächten Patienten und trägt zur allgemeinen Stoffwechselverbesserung bei.

Die Beeren des Wacholders unterstützen die Nierenfunktion, beispielsweise bei

Harnblasenentzündungen. Als ein wesentlicher Wirkstoff gilt Terpinen, für den ein entwässernder Effekt festgestellt wurde (WICHTL 2009). Dies macht auch die Verwendung bei sogenannten Frühjahrskuren sinnvoll.

Die Anwendung der blauschwarzen Beeren bei Verdauungsbeschwerden (dyspeptische Beschwerden), geht auf den aromatischen Charakter der Beerenzapfen zurück und wird von der Kommission E befürwortet. Bei Aufstoßen, Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder auch Appetitlosigkeit wirken die Beeren unterstützend auf die Verdauungsfunktion und hemmen Fäulnis- und Gärungsprozesse im Darm. Da beim Zerkauen ein würzig-erfrischendes Aroma entsteht, helfen die Beeren auch gegen Mundgeruch.

Zur äußerlichen Anwendung kommen die Monoterpene des Öls zur Wirkung. Diese wirken schwach hautreizend, fördern die Durchblutung und den Abtransport von Stoffwechselschlacken aus den darunterliegenden Geweben. Das ätherische Öl der Beeren kann Muskel- und Gelenksbeschwerden, rheumatische Beschwerden und Zirkulationsstörungen in den Beinen lindern und kalte Füße wärmen. Entweder wird ein stärkerer Aufguss als Waschung oder der Wacholderölauszug als Badezusatz verwendet.

Bei Ausscheidungsstörungen der ableitenden Harnwege, dyspeptischen Beschwerden, schwacher Verdauung, spärlicher Harnsekretion und chronischer Nierenbeckenentzündung kann auch an die homöopathische Anwendung gedacht werden. Für *Juniperus communis* werden die frischen, reifen Beerenzapfen aufbereitet.

Kulinarik

In der Küche ist die Wacholderbeere ein beliebtes Gewürz vor allem zu dunklem Fleisch, kräftigem Geflügel und Wildbraten. Beim Räuchern von Schinken, Wurst, Rauchfleisch oder Forellen gibt das Wacholderholz seinen rustikalen Geschmack ab. In der Schweiz kocht man ein stark eingedicktes Wacholdermus als Brotaufstrich und Kochwürze. Die reifen Beeren finden vielfältige Verwendung als süßlich herzhafte Gewürz beim Kochen und Einlegen von Sauerkraut, Roter Bete, Gurken und Zwiebeln und erleichtern gleichzeitig die Verdauung dieser teilweise blähenden Speisen. Die Beeren dienen auch zum Aromatisieren von Gin und Genever. »Jägerschnäpse« wie der Steinhäger Wacholderschnaps sollen nach einer fettreichen Mahlzeit die Verdauung anregen.

Heilrezepte

Teeaufguss zum Entwässern, bei Arthritis, Gicht und rheumatischen Beschwerden, Verdauungsstörungen und zur Blutreinigung: Etwa 2 g (1 TL entspricht etwa 3 Gramm) der frisch angequetschten Beeren (*Juniperi Fructus*) werden mit 150 ml kochendem Wasser übergossen, abgedeckt und nach etwa 10 bis 15 Minuten durch ein Teesieb abgeseiht. Die Tagesdosis beträgt 1 bis maximal 5 solcher Tassen. Die

Anwendungsdauer sollte 4 bis maximal 6 Wochen nicht überschreiten.

Tinktur zur Anregung der Verdauung, Entwässerung, Blutreinigung: 1 Teil angequetschte Wacholderbeeren mit 4 Teilen 45-prozentigem Alkohol übergießen. In ein Schraubglas füllen und 14 Tage an einem warmen, sonnigen Ort stehen lassen. Anschließend durch einen Kaffeefilter geben und die so erhaltene Tinktur in einer Braunflasche an einem kühlen Ort aufbewahren. Dreimal täglich 1 bis 2 ml.

Wacholderbeerenkur nach Kneipp: Am ersten Tag 5 Beeren kauen, jeden Tag 1 Beere mehr, bis man bei 15 Beeren angelangt ist, danach täglich 1 Beere weniger, bis man wieder bei 5 Beeren angelangt ist (KNEIPP 1894).

Wacholderölauszug zum Einreiben bei rheumatischen Beschwerden, Rückenschmerzen: 200 g Wacholderbeeren anquetschen und in ein großes Schraubglas mit 400 ml kalt gepreßtem Olivenöl geben. 14 Tage durchziehen lassen. Danach abgießen und in kleine Schraubflaschen abfüllen. Alternativ: 15 Tropfen ätherisches Öl mit 50 ml Basisöl mischen.

Badezusatz: 30 ml des Wacholderölauszugs ins Badewasser geben, bei 34 bis 37 Grad 10 bis 20 Minuten baden.

Handelspräparate

Wacholderbeeren, Juniperi Fructus (Apotheke, Reformhaus, Gewürzladen)

Roleca®Wacholder Öl, Weichkapseln (Riemser)

Wacholderöl-Bad (Spitzner)

Ätherisches Öl (Primavera, Maienfelder Naturkosmetik)

Homöopathie

Urtinktur: Juniperus communis (DHU, Staufen-Pharma)

Juniperus communis D4 (DHU)

Juniperus communis (Arcana (LM-Potenzen)

Juniperus/Berberis comp. Kapseln (Wala)

Hinweise

Größere Mengen oder längere Anwendung über einen Monat können Nierenreizungen und Nierenentzündungen auslösen. Gegenanzeigen der therapeutischen Verwendung bestehen bei entzündlichen Nierenerkrankungen, chronischer Niereninsuffizienz und während der Schwangerschaft. Das gilt auch für die Urtinkturen sowie homöopathischen Zubereitungen in D1- und D2-Potenzen. Nicht anwenden bei einer Veranlagung zu einer verstärkten Periodenblutung. Ein Veilchengeruch im Urin deutet auf eine Überdosierung hin.



Walnuss

Juglans regia

»Gott gibt die Nüsse, aber er knackt sie nicht auf.«
Volksweisheit

Mythologie, Wissenswertes

Viele Mythen ranken sich um die Heilwirkung des Nussbaums. Vor allem am Johannistag werden ihm besonders heilsame Kräfte zugeschrieben. Vor Donner und Blitz sollen dann die geschnittenen und über die Türen gehängten Zweige schützen. Wer die Blüte eines Nussbaums besitzt, soll damit alle Krankheiten heilen können, heißt es im Volksglauben. Und selbst zum Übertragen von Krankheiten war der Nussbaum gut. Ein Rezept, das immer wieder im Volksglauben auftaucht, ist das Übertragen von Fiebererkrankungen mit den Worten: »Nussbaum, ich komme zu dir, nimm meine siebenundsiebzigsterlei Fieber von mir, ich will dabei verbleiben.«

Die Nüsse sind aber auch seit alters her ein Symbol für Fruchtbarkeit. Bei Hochzeitsbräuchen und Eheorakeln wurden sie verwendet, wo es sprichwörtlich »eine Nuss zu knacken« gilt. Man führt dies aber auch darauf zurück, dass sowohl der im Mutterleib heranwachsende Mensch als auch die Nüsse in Hüllen eingepackt sind. Auch dem Pflanzenreich soll die fruchtbarkeitssteigernde Eigenschaft mit folgendem Brauch zugute kommen: Die Nussschalen vom Weihnachtsmahl sollen noch in der Christnacht im Garten verstreut werden, damit die Pflanzen mehr Früchte tragen. Die Tradition, dass die Nussblätter an Johanni (24. Juni) gesammelt werden sollen, weist auf eine uralte kultische Beziehung hin.

Der Walnussbaum wurde vermutlich schon im zweiten vorchristlichen Jahrtausend in Kultur genommen, von wo er sich ab der Eisenzeit ausgebreitet hat. Der Baum wird nicht nur wegen seiner Früchte angebaut. Er liefert ein hochwertiges Holz, das vor allem in der Möbeltischlerei und zum Bau von Musikinstrumenten verwendet wird. Tischler haben noch zu Beginn des letzten Jahrhunderts eine Nussbeize aus

Walnussblättern und Fruchtschalen mit Alaunzusatz hergestellt.

Die Beliebtheit der Nüsse und ihre Verwendungsmöglichkeiten zu beschreiben, würde den Rahmen dieses Kapitels sprengen, jedoch darf erwähnt werden, dass es einige Nussknacker-Designs bis in das Museum of Modern Art in New York geschafft haben, sich der russische Komponist Tschaikowski mit seiner Nussknacker-Suite als wahrer Walnussfreund geoutet hat und der alemannische Mundartdichter Johan Peter Hebel sich mit Walnussblättern als Tabakersatz begnügte. »Hab ich kein Tabak auch – Nussbaumlaub gibt guten Rauch«, so dichtete der Poet.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Baumnuss, Christnuss, Edelnuss, Persische Walnuss, Steinnuss, Walchbaum, Welsche Nuss, Welschnuss

Da der Baum in früheren Zeiten vorzugsweise auf gallischem Gebiet im heutigen Frankreich angepflanzt wurde, gab man ihm die spätlateinische Bezeichnung *nux gallica*, die als »Welsche Nuss« oder »Walnuss« in die deutsche Sprache übergang. Der lateinische Gattungsname *Juglans* wird auf die oberste Gottheit der Römer, Jupiter, zurückgeführt. *Regia* heißt so viel wie »Palast des Königs«. Zusammengefasst könnte man dies als »die königliche Nuss des Gottes Jupiter« übersetzen.



Erst ab einem Alter von zehn Jahren entwickelt der Walnussbaum seine einsamige Steinfrucht.

Die Walnusshälfte sieht dem menschlichen Gehirn sehr ähnlich – und tut ihm auch besonders gut.

Aus alten Kräuterbüchern

Der Walnussbaum war den alten Gelehrten gut bekannt. In den hippokratischen Schriften sind zwei Arten von Nüssen erwähnt, und mit der »runden Nuss« dürfte die Walnuss gemeint sein, zumal die Haselnuss an anderer Stelle genannt wurde (DIERBACH 2012).

Der berühmteste Pharmakologe des Altertums, Pedanios Dioscurides, empfahl die persischen oder königlichen Nüsse wegen ihrer antiseptischen und wurmtreibenden Wirkung als Gegenmittel bei Vergiftungen sowie die Blätter als Umschlag bei Karbunkeln, Abszessen, Brusterkrankungen und bei Tränensäcken und die grünen

Schalen zum Dunkelfärben der Haare. Plinius der Ältere erklärte, die Walnuss sei schwer verdaulich und verursache Kopfschmerzen, er bemerkte aber die giftwidrigen Eigenschaften. Martialisch klingt seine Methode, einen hohlen Zahn mit gerösteten Walnussschalen auszubrennen.

Die Anpflanzung von Nussbäumen befahl Karl der Große im »Capitulare de villis«. Die Ausbreitung der Walnusspflanzen erfuhr in dieser Zeit ihren Höhepunkt, nicht zuletzt deshalb, weil man für die »Ewigen Lichter« in den Kirchen große Mengen an Walnussöl brauchte.

Hildegard von Bingen führte den »nuszbaum« mit einer Reihe von Indikationen an, die nicht leicht zu verstehen sind. Bei Gicht und Wurmerkrankungen empfahl sie Walnusszubereitungen und warnte gleichzeitig vor übermäßigem Verzehr, da dies Fieber verursachen könne. Wenn man das zusammenziehende und keimtötende Wirkprinzip der Blätter berücksichtigt, könnte die Verwendung des Blattsaftes zu einer Salbe vermischt und bei Leprakranken verwendet, tatsächlich Linderung verschafft haben.

Der Nussbaum ist bei Lonicerus (1679) ausführlich beschrieben. Den Namen Persische Nuss oder *Nux Persica* führte er darauf zurück, dass dies die Heimat des Baums sei. Warum wie bei anderen Autoren immer wieder die Warnung auftritt, dass Nüsse Husten und Kopfschmerzen verursachen, bleibt ungeklärt, könnte aber mit ihrem schnellen Ranzigwerden zu tun haben. Allerdings sah er die Nusskerne zusammen mit Wacholder, Raute und Essig vermischt als Speise und auf ein Riechtuch gegeben als wirksames Mittel gegen die Pestilenz. Das Nussöl verwendete er als Einreibung bei Milbenbefall. Als Anwendung der Blätter gab er die noch heute gültige Indikation bei Hauterkrankungen an.

Ferdinand STADLBAUER berichtete, dass die Oberpfälzer Ärzte im 16. Jahrhundert den Ruhrkranken eine Suppe aus grünen Fruchtschalen zubereiteten, und im 18. Jahrhundert wusste man im Kloster Ensdorf von »eingemachten unzeitigen welschen Nüssen« als wirksamem Mittel bei Magenerkrankungen (1979).

Pflanzenkunde

Als Heimat des sommergrünen Walnussbaumes wurde zunächst Asien angenommen, bis auch in Griechenland wilde Bestände entdeckt wurden. Walnussbäume brauchen viel Licht, lieben ein mildes Klima, tiefgründige Böden und können ein ehrwürdiges Alter von bis zu zweihundert Jahren und mehr erreichen.

Der Walnussbaum aus der Familie der Walnussgewächse (*Juglandaceae*) ist ein stattlicher Baumriese von bis zu 30 Meter Höhe mit einer glatten, aschgrauen Rinde und einer breiten Krone. Die aromatisch riechenden Blätter sind unpaarig gefiedert und schmecken etwas bitter. Der Baum entwickelt erst im späten Frühjahr zweigeschlechtliche Blüten: männliche Kätzchen in den Achselknospen und unscheinbare, weibliche Blüten, die an den Enden diesjähriger Triebe stehen. Aus einer Windbesamung entwickelt sich erst ab einem Alter von zehn Jahren eine zuerst grüne,

später braune rundovale Faserhülle mit einer einsamigen Steinfrucht. Die innere Steinschale ist zweiklappig und oberseits stark gerunzelt, in ihr ist der Samen, die an die menschliche Hirnrinde ähnelnde Nuss, geborgen. Die Ernte der vollreifen Früchte ist im Herbst zwischen Ende September und Ende Oktober. Walnüsse sind reif, sobald die grüne Fruchtschale aufplatzt und die Früchte zu Boden fallen.



Walnussbäume erreichen eine stattliche Größe.

Inhaltsstoffe

Steinfrucht: 62 g Fett (Linolsäure, Ölsäure, Linolensäure, Palmitinsäure, Stearinsäure), 14 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe, 4,4 g Wasser, 2 g Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Calcium, Zink, Eisen, Mangan, Fluorid), reichlich Vitamin E, B1, B2, B5, B6

Blätter: 10 % Gerbstoffe (Ellagitannine, Catechine), 3,4 % Flavonoide (Quercetin,

Kämpferol), Juglon (vor allem im Blattwachs), Phenolcarbonsäuren (Kaffeensäure, Vanillinsäure, Salicylsäure), etwas ätherisches Öl, Ascorbinsäure

Walnussöl: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolensäure, Linolsäure), einfach ungesättigte Fettsäure (Ölsäure), gesättigte Fettsäuren (Palmitinsäure, Stearinsäure)

Heilwirkung und -anwendung

Nüsse zählen zu den ältesten Lebensmitteln der Menschheit. Wegen ihrer langen Lagerfähigkeit stellen sie eine verlässliche Nahrungsquelle dar, die neben hochwertigen Proteinen vor allem essenzielle Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe liefert. Ihnen haftet zu Unrecht das Image einer kalorienreichen Knusperei an. Die essenziellen Fettsäuren, die das Herz schützen, kann der Körper nicht selbst produzieren; daher ist es so wichtig, sie mit der Nahrung aufzunehmen. Wissenschaftliche Studien haben inzwischen den Nachweis erbracht, dass bei einem Nussverzehr von mehr als fünfmal pro Woche das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden oder an einer koronaren Herzerkrankung zu sterben, um fünfzig Prozent gegenüber denjenigen sinkt, die weniger als einmal pro Woche Nüsse essen (SCHMIEDEL et al. 1999). Auch verbessern sich langfristig der Serum-Cholesterinspiegel sowie das LDL-Cholesterin und damit das antiarteriosklerotische Potenzial. Dieser Wirkmechanismus ist nicht nur auf den hohen Anteil der Linolsäure zurückzuführen, sondern wird vermutlich durch den hohen Vitamin-E-Anteil und die Aminosäurezusammensetzung noch unterstützt. Die positive Wirkung der ungesättigten Fettsäuren lassen nach neueren Forschungsergebnissen auch eine Krebsprävention vermuten.

In der Zweiteilung der Keimblätter der Nüsse und deren Faltelungen erkannte man schon im Mittelalter einen Bezug zum menschlichen Gehirn. Daraus schloss man, dass der Verzehr der Walnuss besonders gut dafür sei. Als »Studentenfutter« ist heute eine Nuss-Rosinen-Mischung bekannt. Tatsächlich liefern Walnüsse eine Menge an B-Vitaminen, die die Nerven stärken und die Psyche kräftigen. Die essenziellen Aminosäuren Methionin, Phenylalanin und Tryptophan sind Ausgangsstoff für die Bildung von stimulierenden Botenstoffen im Gehirn wie das Serotonin, das die Stresstoleranz des Gehirns erhöhen und Depressionen vorbeugen kann.

Der Gerbsäuregehalt der Blätter macht die äußere Anwendung zu einem bewährten Heilmittel bei leichten oberflächlichen Entzündungen der Haut sowie bei übermäßiger Schweißbildung an Händen und Füßen. Für diese Indikationen haben Walnussblätter auch von der Kommission E den Status als anerkannte Heilpflanze erhalten. Die Behandlung von schlecht heilenden Wunden und chronischen Ekzemen dürfte neben den zusammenziehenden Gerbstoffen auch auf die antibakterielle und pilztötende Wirkung des *Juglons* zurückzuführen sein. Die Volksheilkunde erweitert das Anwendungsspektrum und verwendet Walnussblätter bei allen Arten von Geschwüren, Ekzemen, Eiterungen, Abszessen und den Absud bei parasitärem Befall durch Wanzen, Flöhe und Läuse.

Die adstringierende Wirkung der Blätter, deren Wesen es ist, die Sekretion zu hemmen und die Säfte zusammenzuziehen, ist auch in der Frauenheilkunde geschätzt. Ein Aufguss wirkt hemmend auf eine vermehrte Schweißproduktion, wie sie häufig in den Wechseljahren vorkommt. Dieses Wirkprinzip macht die Anwendung der Blätter auch bei Erkrankungen der Brustdrüsen, zur Reduzierung der Milchbildung bei abstillenden Müttern und bei Weißfluss sinnvoll.

Die frischen Blätter und die frischen grünen Fruchtschalen sind Ausgangsmaterial für die homöopathische Zubereitung *Juglans regia*. Indikationen können eitrige Hautausschläge, Leberstörungen, Erkrankungen des Nervensystems, Kopfschmerzen und Lymphknotenentzündungen sein.

Als »Geburtshelferin« bezeichnete Mechthild Scheffer (2000) die Bachblüte Walnut. Neugeborenen Kindern helfen einige Tropfen ins erste Badewasser gegeben, um ihnen den Eintritt ins Leben zu erleichtern. Bei allen Übergängen in eine neue Lebensphase wie bei Schulanfang, Einstieg ins Berufsleben, Zusammenziehen mit dem Partner, Hochzeit, Trennung in der Partnerschaft, Scheidung, Pensionierung oder Umzug kann die Bachblüte hilfreich sein.

Kulinarik

Walnüsse gehören aufgrund ihres hohen Fettgehalts zu den nahrhaftesten Speisen und gehören traditionell zur Weihnachtszeit auf den Tisch. Sie werden gerieben oder gehackt als Backzutat für Plätzchen und Stollen, zu Konfitüren und Nussmus verarbeitet. Für die Engadiner Nusstorte braucht es unbedingt Walnüsse, ebenso wie für den winterlichen Waldorfsalat.

Die bereits in den Sommermonaten geernteten weichen, noch unreifen Nüsse können zu Nusslikör verarbeitet werden. Aus dem Kochbuch von Henriette Davidis stammt folgendes Rezept: »Dreißig Stück Walnüsse, die um Johanni (24. Juni) gepflückt sein müssen, zerstößt man, gibt dreißig Gewürznelken, drei Gramm guten Zimt und eine Flasche Kognak hinzu und läßt dies sieben bis acht Wochen an der Sonne stehen, während man die Mischung täglich gut schüttelt. Dann filtriert man sie durch ein wollenes Tuch, gibt zweihundert Gramm Kandiszucker hinzu, läßt den Likör noch einige Tage stehen und füllt ihn hierauf in kleine Flaschen« (1997).

Die Kerne dienen zur Herstellung von Walnussöl. Das gelbliche Öl hat einen angenehm nussigen Geschmack und sollte nur kalt über Blatt- und Rohkostsalate oder Wurzelgemüse gegeben werden.

Bei Importware aus konventionellem Anbau ist zu bedenken, dass häufig Pestizide und Reifungsbeschleuniger eingesetzt werden. Sehr helle Nüsse sind oft durch Schwefel aufgehellte und einige werden zum Schutz vor Schädlingen zusätzlich begast. Will man hier auf Nummer sicher gehen, empfiehlt es sich, auf Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zurückzugreifen oder die Nuss im eigenen Garten anzubauen. Jedoch ist hier eine schonende Trocknung das A und O, da andernfalls die Gefahr der

Schimmelbildung mit dem extrem krebsfördernden und leber- und nervenschädigenden Aflatoxin droht. Trockene Nüsse können problemlos bis zur nächsten Ernte aufbewahrt werden.

Heilrezepte

Bester Erntezeitpunkt der Blätter ist in den Frühsommermonaten Mai und Juni.

Aufguss der Blätter bei Hauterkrankungen und übermäßiger Schweißsekretion: 1,5 g (1 TL entspricht etwa 0,9 g) der getrockneten Blätter (*Juglandis Folium*) mit 2 Tassen kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und 5 Minuten weiterkochen lassen, abseihen. Ein- bis dreimal 1 Tasse täglich.

Blätter als Umschlag bei Hauterkrankungen, übermäßiger Schweißsekretion und zur Reduzierung der Milchbildung: 5 g (1 TL entspricht etwa 0,9 g) getrocknete Walnussblätter mit 250 ml kaltem Wasser aufsetzen, aufkochen lassen, 10 Minuten köcheln lassen und abseihen. Ein sauberes Tuch mit dem Sud tränken. Das Tuch direkt auf die betroffene Stelle legen.

Teilbäder und Spülungen bei Hauterkrankungen, übermäßiger Schweißsekretion und Weißfluss: 2 bis 3 Handvoll frischer oder getrockneter Blätter oder Nussschalen auf 1 l Wasser geben, aufkochen lassen und nach 10 Minuten abseihen. Die betroffenen Hautstellen darin 10 Minuten baden.

Handelspräparate

Walnussblätter, *Juglandis Folium* (Apotheke)

Walnussöl (Maienfeser Naturkosmetik, Rapunzel)

Homöopathie

Urtinktur: *Juglans regia* (Weleda)

Juglans regia (Arcana, Homeda)

Walnut Bachblüten (Murnauer Markenvertrieb, Nelsons)

Hinweise

Die Walnuss zählt zu den häufigsten Allergieauslösern unter den Nüssen. Die Reaktionen reichen von lokalen bis systemischen und letalen Ereignissen. Die homöopathische D1-Zubereitung sollte nur verdünnt eingenommen werden. Hochdosierte Einnahmen von Zubereitungen gerbstoffreicher Pflanzen wie der Walnussblätter können zu Magenreizungen führen.



Wegericharten

Plantago spp.

»Und du, Wegerich, Mutter der Pflanzen, offen nach Osten, mächtig im Inneren: über dich knarrten Wagen, über dich ritten Frauen, über dich schrien Bräute, über dich schnaubten Farren; allen widerstandest du und setztest dich entgegen; so widerstehe du auch dem Gift und der Ansteckung und dem Übel, das über das Land dahinfährt.«

Angelsächsischer Neunkräutersegen

Mythologie, Wissenswertes

Unzählige Mythen gibt es über den Wegerich. Als Mittel gegen Liebeszauber und Zauberworte soll er beispielsweise wirksam sein. Immer beweisen die Sagen eine wache Beobachtungsgabe und ein unbegrenztes Vertrauen des Volkes zum Wegerich und dessen Heilkraft. Der Glaube an ihn als ein fieberstillendes Mittel findet sich schon in der Antike. Dioskurides schrieb: »Man sagt, dass drei Wurzeln des Wegerichs mit drei Bechern Wein und eben soviel Wasser das dreitägige Fieber, vier Wurzeln gegen das viertägige helfen. Einige gebrauchen die Wurzel als Halsband gegen Drüsen« (MARZELL 1938).

Das »Unkraut« zählt zu den häufigsten Heilpflanzen unserer Flora und ist häufig in Wiesen, im Rasen des Gartens und sogar noch in Mauernischen zu finden. Auch wacht er über die Wege und steht genau da, wo er am häufigsten gebraucht wird. Beim Arbeiten und auf Reisen passieren Unfälle, Verwundungen, Insektenstiche, Blutungen und Beinverletzungen. Die Signaturenlehre sieht den Wegerich durch seine Standortwahl als Wundkraut. Die in den Blättern reichlich vorhandenen Schleimstoffe sorgen für ein Abheilen von wunden Grenzflächen. Wegericharten ebnen die Wege in den Schleimhäuten, und das vor allem in der Lunge mit ihren vielen kleinen Nebenwegen.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Heilwegerich, Heudieb, Heufresser, Lämmerzunge, Lungenblattl,

Ripplichrut, Rippenkraut, Schafszunge, Wegtritt, Wundkraut, Wundwegerich

Die Bezeichnung *Plantago* leitet sich von dem lateinischen Wort *planta* ab, was so viel wie »Fußsohle« bedeutet. Wegericharten gehören zu den trittfesten Pflanzen und sind häufig auf Wegen und Trampelpfaden zu finden. Die Samen bleiben an den Schuhen hängen und so kamen sie einst mit den europäischen Siedlern nach Nordamerika. Deshalb wurde die Pflanze von den Indianern als »Fußstapfen des weißen Mannes« bezeichnet.

Unzählige Sagen über den Wegerich begegnen einem in der volkskundlichen Literatur und infolgedessen auch Namen über Namen, mit denen die Wegericharten belegt sind. Die Begriffe Heilwegerich und Wundwegerich beziehen sich auf die Anwendung als Wundkraut; Wegbreite und Wegtritt auf das Vorkommen auf den Wegen; Heudieb und Heufresser auf die Ausbreitung in den Wiesen, auf denen im wahrsten Sinne des Wortes kein Gras mehr wächst; und Volksnamen wie Lungenblattl, Rippenkraut verweisen auf die Anwendung als Lungenkraut mit der Signatur zu den umschließenden Rippen. Schließlich gibt es noch Begriffe wie Lämmerzunge oder Schafszunge, da die Schäfer eine Ähnlichkeit zur Zunge ihrer Tiere sahen.

Aus alten Kräuterbüchern

Schon der römische Gelehrte Plinius der Ältere kannte den Wegerich. Er nannte ihn auch *heptapleuron*, da seine Blätter meist von »sieben« (altgriechisch *hepta*) »Rippen« eingeschlossen sind. Die alten Gelehrten haben in den Blattnerven die Signatur zu den Rippen und damit den Bezug zur Lunge erkannt.

Die Kräuterbücher des Mittelalters und der Renaissance sind voll mit einer Vielzahl von Indikationen, deren Heilanzeigen scheinbar kein Ende nehmen. In einem der größten Kräuterbücher der Renaissance widmete der Arzt und Botaniker Tabernaemontanus dem Wegerich volle sechs Seiten: innere und äußere Anwendungen, Indikationen wie böse Geschwüre, Schilddrüsenvergrößerungen, Zahnschmerzen, Lebererkrankungen, die Nutzung als blutstillendes Mittel und vieles mehr. Er hat uns ein Rezept für eine entzündungshemmende Salbe zur Behandlung von Brandwunden, Geschwulsten und Geschwüren überliefert: »Ein nützlich Sälblein soll also bereitet werden: nimm frisches Wegerichkraut zwo guter Handvoll / Schweineschmalz / so frisch und wol geläutert sey / ein Pfund: Stoß zusammen mit allem Fleiß im Mörsel zu einem Muß / laß hernach acht Tag in einem kalten Keller erbeizen: Dann thu es in kupferin Pfännlein / laß gemach sieden / seihe es durch ein Tuch / und trucks wol aus: Hernachher tue des Saffts ein halb Pfund dazu / laß wiederum allgemach sieden / bis sich die Feuchte verzehre« (TABERNAEMONTANUS 1731).



Der Mittlere Wegerich bildet die schönste Blüte unter den Wegericharten.

Der trittfeste Breitwegerich (Bild links) ist der robusteste unter den Wegericharten.

Der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle (1945) beschrieb den Wegerich als das »erste, beste und häufigste aller Heilkräuter«. Er erwähnte auch eine weitere Art, den Bergwegerich (*Plantago alpina*), den er für den heilkräftigsten hält, der aber erst an der Baumgrenze über 1800 Meter wächst.

Pflanzenkunde

In der Gattung *Plantago* werden etwa 190 Arten unterschieden. Die mehrjährigen Pflanzen sind in Europa, Zentral- und Nordasien beheimatet, er wächst heute auch in Amerika und Australien.

Der weit verbreitete Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) bildet mit seinen länglichen, bis zu 20 Zentimeter langen Blättern grasartige Büschel, die häufig nicht nur in Wiesen, sondern auch direkt vor der Terrassentür im Garten wachsen. Seine Blätter haben die wegerich-typischen drei bis sieben stark hervortretenden Blattnerven, die sich wie dicke Adern von der Basis bis zur Spitze des Blattes ziehen. An der Spitze seiner kahlen Stängel wächst ein walzenförmiger Blütenstand. Die weiß-gelblichen Staubbeutel ragen weit aus der ährenförmigen Blüte heraus.

Die grundständigen, bis zu 15 Zentimeter langen und ovalen Blätter des robusten Breitwegerichs (*Plantago major*) sind derber in der Struktur. Er bildet eine am Boden anliegende Blattrosette. Wie die Blätter des Spitzwegerichs zeigen auch sie grobe,

parallele Blattnerven. Aus seiner Mitte entspringen unauffällige Blüten, die sich ab Juni als »würstelartige« Stängel präsentieren. Blütezeit ist von Juni bis Oktober. Breitwegerich gedeiht bis in Höhenlagen von 2000 Metern und ist klassischerweise auf oder neben den Wegen zu finden.

Die Blattform des Mittleren Wegerichs (*Plantago media*) erreicht eine Breite zwischen dem des Breit- und des Spitzwegerichs. Er bildet eine am Boden anliegende Blattrosette. Der Mittlere Wegerich bildet die schönste Blüte der drei Arten, die an eine längliche bläulila-farbene Wolke erinnert.

Inhaltsstoffe

Spitzwegerichblätter: Bis zu 3 % Iridoidglykoside (Aucubin, Catalpol und Asperulosid), Phenylethanoide, Flavonoide, Mucopolysaccharide, etwa 6,5 % Gerbstoffe, Phenolcarbonsäuren, Cumarine, geringe Mengen Saponine, ätherisches Öl, Kieselsäure, Mineralstoffe (Zink und Kalium)

Breitwegerichblätter: Eine ähnliche Zusammensetzung wie der Spitzwegerich. Junge Blätter können bis zu 25 mg Ascorbinsäure und 8,5 mg Carotinoide enthalten. Im Gegensatz zum Spitzwegerich wurden für den Breitwegerich keine Gerbstoffe nachgewiesen.

Blätter des Mittleren Wegerichs: Die Inhaltsstoffe und das Wirkspektrum ähneln dem des Breitwegerichs, jedoch fehlt eine detaillierte Monografie.

Heilwirkung und -anwendung

Wegericharten sind die klassischen Heilmittel der Atemwege und gehören zu den zuverlässigsten Hustenmitteln. Selbst die Kommission E befürwortet die innere Anwendung des Spitzwegerichs bei Katarrhen der Luftwege, entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut und die äußere Anwendung bei entzündlichen Veränderungen der Haut. Für den Breitwegerich und den Mittleren Wegerich liegen keine Monografien der Kommission E vor, die Anwendung erfolgt im Rahmen der Erfahrungsheilkunde.

Die Stärkung der Atemwege ist die Hauptindikation der Wegericharten. Für die Anwendung bei Atemwegserkrankungen konnte experimentell eine bronchienerweiternde, entzündungshemmende, krampflösende, antivirale und insbesondere eine antimikrobielle Wirkung nachgewiesen werden. Traditionell wird der Wegerich bei allen Erkrankungen der Atemwege angewendet, besonders bei Bronchitis, starker Verschleimung, Husten und Asthma. Maria Treben (1980) empfiehlt ihn auch bei Keuchhusten und Lungentuberkulose (vermutlich als Adjuvans). Selbst für die Behandlung von chronischem Reizhusten bei Kindern hat sich der Spitzwegerich bewährt. Die Schleimstoffe sorgen bei einer Entzündung von Hals und Rachen für eine Reizlinderung, indem sie die Schleimhäute umhüllen und so das kratzende und

brennende Gefühl reduzieren. Auch die zusammenziehenden Gerbstoffe wirken in dieser Hinsicht positiv.

Weniger bekannt sind die leberschützenden Wirkstoffe des Spitzwegerichs, wie Untersuchungen zeigen. Der Inhaltsstoff Aucubin schützte im Tierversuch die Leber vor verschiedenen Giften. Damit gilt Spitzwegerich auch als »blutreinigendes« Mittel. Eine Beobachtung, die Tabernaemontanus schon vor mehr als fünfhundert Jahren machte, der den Spitzwegerich bei »angegriffenem Leberfluss« verordnete.

Die Volksheilkunde nutzt vor allem den Breitwegerich schon immer als Wundheilmittel. Das Auflegen der frischen, zerriebenen Blätter hilft bei Schürfwunden, Sonnenbrand, Rissen, Schnitten und zur Juckreizlinderung bei Insektenstichen. Eine Behandlung mit zerquetschten Blättern auf offenen Wunden wurde zwar schon immer praktiziert, jedoch sollte man sich einer möglichen Infektionsgefahr bewusst sein. Heinrich Marzell berichtet von dieser traditionellen Anwendung im Schweizer Kanton Aargau, wo man sich Spitzwegerichblätter zwischen die Zehen legte und den Strumpf darüberzog, um »blöde« Füße und besonders das Brennen zwischen den Zehen zu vermeiden. Eine Anwendung, die auch im Bayerischen Wald bekannt ist. Dort wird so der »Stoatritt« (Steintritt) mit Wegerich behandelt – eine Hautverhärtung an den Füßen, die vor allem bei Barfußgängern auftritt (2002).

Homöopathisch werden sowohl der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) als auch der Breitwegerich (*Plantago major*) aufbereitet. Die Kommission D sieht aber nur die Anwendung des Breitwegerichs bei Schmerzen im Kopfbereich, Einnässen, Durchfall und Hautausschlag in seiner Anwendung als ausreichend belegt.

Kulinarik

Die vitamin- und mineralstoffreichen Blätter aller Wegericharten passen gut in Wildkräutersalate, wobei der Spitzwegerich die eleganteste Variante darstellt. Wegerich schmeckt frisch nach Wiese und kann manchmal etwas zäh sein, weshalb nur frische, gut zerkleinerte Blätter verwendet werden sollten. Vor allem der Breitwegerich ist meist sehr derb in der Struktur und wächst zudem oft auf Wegen, wo Schadstoffe und Tierausscheidungen häufig sind. An unbelasteten Orten gesammelt kann man die Breitwegerichblätter ähnlich wie Kraut für Wickel verwenden und mit Fleischfüllungen oder als vegetarische Variante mit einer Grünkern-Gemüsemischung zubereiten.

Eine helle Mehlschwitze als Basis, Gemüsebrühe und zwei Handvoll zerkleinerter Wegerich, Gewürze (Salz, Muskat) und etwas Sauerrahm, das ergibt eine schmackhafte Wegerichsuppe. Oder man setzt ihn als Würzkräut ein und verfeinert vegetarische oder fleischhaltige Bratlinge, Salate und Gemüsegerichte damit.



Die weiß-gelblichen Staubbeutel des Spitzwegerichs erinnern etwas an Fallschirme.



Spitzwegerich und seine Verwandten zählen zu den häufigsten Heilkräutern der heimischen Flora und sind oft in Wiesen zu finden.

Die getrockneten und leicht angerösteten Wegerichsamens sind sehr nahrhaft und eignen sich gut als Butterbrotbelag oder Brotgewürz. Alle Wegericharten wurden zu Kriegszeiten als »Notgemüse« gegessen, was aber, wenn man die Heilwirkung betrachtet, gar nicht so »notdürftig« gewesen ist.

Heilrezepte

Die Blätter der Wegericharten sammelt man für Heilzwecke vom Frühjahr bis in den Sommer vor der Blüte und trocknet sie zügig an einem schattigen Ort.

Aufguss bei Erkrankungen der Atemwege: 2 bis 4 g (1TL entspricht etwa 0,7 g) getrocknetes und geschnittenes Kraut (*Plantaginis lanceolatae Folium*) mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten durch ein Teesieb abseihen. Dreimal täglich eine Tasse. Die mittlere Tagesdosis liegt bei 3 bis 6 g der getrockneten Blätter. Genauso kann aus den Blättern des Breitwegerichs ein Aufguss zubereitet werden.

Spitzwegerich-Hustensirup: 50 g getrocknetes Kraut mit 1 l kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen, danach abseihen. Anschließend die Flüssigkeit in einem Topf ohne Deckel kochend um die Hälfte reduzieren und auf Körpertemperatur abkühlen. Erst jetzt 300 g kalt geschleuderten Honig dazugeben und unter Rühren auflösen. In ausgekochte Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Täglich 3 bis 4 TL Sirup zwischen den Mahlzeiten einnehmen.

Umschläge bei Insektenstichen und zur Wundversorgung: Die frischen zerstoßenen oder zwischen den Fingern zerriebenen Wegerichblätter auflegen und stündlich durch einen frischen Umschlag ersetzen.

Handelspräparate

Spitzwegerichkraut, *Plantaginis lanceolatae Folium* (Apotheke)

Wegerichsaft Bio (Salus)

Plantago Bronchialbalsam Salbe (Wala)

Plantago Hustensaft (Wala)

Broncho Sern Sirup (Truw)

Homöopathie

Urtinktur: Spitzwegerich (Ceres, Pekana)

Bronchi / Plantago comp. (Wala)

Bronchi Plantago Globuli velati (Wala)

Plantago major (DHU)

Hinweise

Bei sachgemäßer Anwendung sind keine Gegenanzeigen bekannt. Zur Wundbehandlung die Blätter nicht auf offene Wunden auflegen.



Wegwarte

Cichorium intybus

»Das Glück wächst und blüht am Wegesrand, vorausgesetzt, man ist auf dem richtigen Weg.«

Unbekannter Autor

Mythologie, Wissenswertes

Wegen ihres strahlenden Blautons hat die Wegwarte zu allen Zeiten für Geschichten und Mythen gesorgt. Die alten Germanen haben in der blaublütigen und der seltenen rosa oder weißen Variante magische Zauberkräfte gesehen. Da die Köpfchen immer der Sonne folgen, glaubte man, die Pflanze sei eine verzauberte Frau, die nach ihrem Geliebten Ausschau hält. Die Wegwarte gilt als Sinnbild der treuen Liebe, die oft mit vergeblichem Warten verbunden ist. In Novalis' Roman verkörpert die Wegwarte die »Blaue Blume« das Symbol der Romantik. Man begegnet ihr häufig an eher trockenen Stellen am Weges- oder Straßenrand. Die fast kahlen Stängel mit ihren vielen Gabelungen sind in der Signaturenlehre ein Symbol für Menschen, die sich auf ihrem Lebensweg befinden und sich bei jeder Verzweigung neu entscheiden, welcher Weg für sie der beste ist.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Blaue Distel, Blaue Sonnenwende, Feld-Cichorie, Faule Gretl, Hansl am Weg, Kaffeezichorie, Kattenwurz, Sonnenbraut, Sonnenwende, Sonnenwirbel, Wegleuchte, Wendel, Wilde Endivie, Weglueger, Wurzelzichorie, Zichorie

Der deutsche Name Wegwarte weist auf den bevorzugten Standort der Pflanze am Wegesrand oder am Rand von Acker- und Getreidefeldern hin. Der lateinische Pflanzename leitet sich, wenn man Horaz folgt, von griechisch *kio*, »gehen«, und *chorion*, »Feld«, ab; der Artnamen *Intybus* vom griechischen *entomos*, »eingeschnitten« (bezogen auf die Form der Laubblätter), oder vom lateinischen *in*, »in«, und *tubus* für

»Röhre« oder »hohler Stängel« (RÖSSLER 1984).

Aus alten Kräuterbüchern

Die Pflanze war bereits im Altertum bekannt und wurde nach Dioskurides und Plinius bereits von den Ägyptern als magenstärkendes Gemüse kultiviert. Galen verglich die Kräfte der Wegwarte mit denen des Lattichs.

Als »Sonnenwirbel« wurde sie von Hildegard von Bingen bezeichnet. Diese überlieferte uns ein Rezept aus gleichen Teilen Wegwarte und der großen Klette in Wein gekocht bei Schmerzen in der Brust und heiserer Stimme.

Paracelsus gebrauchte die Wegwarte zur bekannten Indikation bei Lebererkrankungen und als Ausleitungsmittel über den Darm; aber auch als Arznei gegen Lepra und zusammen mit anderen Mitteln wie Weinstein, Wacholder und Ehrenpreis als antiarthritisches Mittel (RIPPE/MADEJSKY 2009).

Otto Brunfels (1532) brachte das Wirkspektrum auf den Punkt: »Das ist gewiss / kein kraut ist das der leberen dyenlicher ist. Solt vil billicher Leberkraut genannt werden (...) Sein natur ist / das es die hitzige Leber erkület / und die erkalte Leber wörmet ...«.

Damit die Neugeborenen rasch ihr »Kindspech« ausschieden, gaben die Regensburger Hebammen den Säuglingen im 18. Jahrhundert frischen Zichoriensaft zu trinken (STADLBAUER 1979) und auch bei den alten Hebammen auf dem Land war ein Teeabsud als stärkendes Mittel bekannt, um die erschlafften Geburtsorgane der Frauen zu stärken (WILLFORT 1973).

Pflanzenkunde

Cichorium intybus ist eine mehrjährige Wild- oder Kulturpflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae) mit einer dicken, spindelförmigen Pfahlwurzel. Sie ist im ganzen europäischen Raum bis nach Asien heimisch und wächst vorzugsweise an Wegrändern, in oder neben Getreidefeldern und auf Schuttplätzen. Die rau behaarten Stängel werden bis zu einem Meter hoch und sind im oberen Teil meist kahl oder wenig beblättert. Die Grundblätter bilden eine Rosette aus lanzettlichen Blättern, die den Löwenzahnblättern etwas ähnlich sehen, und die Pflanze enthält, ebenfalls ähnlich dem Löwenzahn, einen weißen Milchsaft.

Blütezeit der Wegwarte ist Juli bis Oktober. Die etwa vier Zentimeter großen, hübschen, himmelblauen Blütenkörbchen sind ohne Stil direkt am Stängel angesetzt. Sie erblühen mit der Sonne, folgen ihrem Lauf und verwelken ab der Mittagszeit wieder. Ein mittelalterlicher Name war *Solsequium majus* »der Sonne folgend«. Ganz selten findet man auch rosa- oder weißfarbene Blüten. Botanisch hat die Wegwarte einige bekannte Verwandte wie Chicoree, Radicchio oder den Endiviensalat, die man alle aus der Salattheke kennt. Kraut und Wurzel sind fast geruchlos, der Geschmack jedoch etwas bitter.



Die Blütenknospen der Wegwarte entspringen ohne Stiel in den Gabelungen der rau behaarten Stängel. Die hübschen Blütenköpfchen (Bild linke Seite) bestehen nur aus Zungenblüten – ungewöhnlich für Korbblütler.

Inhaltsstoffe

Wurzel: Bitterstoffe (Lactucin, Lactuprikrin (veraltet Intybin), Phenolcarbonsäuren (Kaffeesäurederivate), Flavonoide, Cumarine (Umbelliferon, Cichoriin), bis zu 60 % Inulin, Zucker, Harze, Schleimstoffe (Pentosane)

Blätter: Bitterstoffe, Flavonoide

Heilwirkung und -anwendung

Als relativ schwaches Bittermittel fördern Wegwartenzubereitungen die Magensaftsekretion und regen den Gallenfluss an, dafür sind vorwiegend die Bitterstoffe Lactucin und Lactuprikrin verantwortlich. Als mildes Amarum werden sie bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden verwendet. Für diese Indikationen hat die Kommission E sowohl die Anwendung der Wurzel als auch die des Krauts positiv bewertet.



Die spindelförmige Wurzel der Wegwarte (rechts) ist unter anderem Ausgangsmaterial für den Zichorienkaffee.

In der Erfahrungsheilkunde wird die Wurzel der Wegwarte als verdauungsanregendes, blähungstreibendes und kräftigendes Bittermittel verwendet. Sie hilft bei Appetitlosigkeit, Störungen des Galleflusses, Lebererkrankungen wie Gelbsucht und verschiedenen Formen der Hepatitis. Auch bei Erkrankungen der Milz und des Magens wie Reizmagen, Magenverschleimung, Magendruck und Sodbrennen und als harntreibendes Mittel hat sie sich bewährt.

Verdauungsstörungen und Hautunreinheiten bzw. Hauterkrankungen gehen oft Hand in Hand. Sowohl innerlich als auch äußerlich in Form von Waschungen unterstützt die Wegwarte deshalb die Behandlung unreiner Haut. Diese reinigende Wirkung der Wurzel kommt auch Patienten mit rheumatischen Beschwerden und Gicht zugute. Volksheilkundlich ist die kurmäßige Anwendung über vier Wochen auch zur Ausleitung von Schwermetallen bekannt. Die Zubereitung als Sirup ist ein traditionelles Tonikum für Kinder.

Zu mehr als fünfzig Prozent besteht die Wegwartenwurzel aus Inulin. Dieses kurzkettige Kohlenhydrat kann im Dünndarm nicht verdaut werden. Im Fokus der Wissenschaft stehen zahlreiche gesundheitsfördernde Aspekte, die für ein gesundes Milieu im Darm sorgen, beispielsweise die Wachstumsstimulation von nützlichen Bifidobakterien bei gleichzeitiger Reduktion des Wachstums von *Clostridium difficile*, der als häufigster sogenannter Krankenhauskeim gilt. Daneben hat Inulin noch weitere positive Eigenschaften und Anwendungen, wie beispielsweise als Stärkeersatz für

Diabetes-Patienten, und es soll das Eindringen pathogener Keime in die Darmwand verhindern.

Homöopathen wenden die Urtinktur und die homöopathischen Zubereitungen von *Cichorium intybus* bei Patienten mit Leber- und Gallenerkrankungen ebenso an wie anthroposophisch orientierte Therapeuten.

Wegwarte gehört unter der Bezeichnung Chicory auch zur Essenzgruppe der 38 klassischen Bachblüten nach dem englischen Arzt Dr. Edward Bach. Als Leitsatz der Chicory oder der »Mütterlichkeits-Blüte« gilt eine besitzergreifende Persönlichkeit, die sich bewusst oder unbewusst aus zu starker Sorge um andere überall einmischt und versucht, sie zu manipulieren. Die Anwendung von Chicory soll helfen, von der fordernden Liebe zur gelassenen Liebe überzugehen und sich anderen uneigennützig zuzuwenden.

Kulinarik

Bis auf die Stängel werden alle Teile auch in der Küche verwendet. Die blauen Blütenköpfe sind ein essbarer Farbtupfer im grünen Salat oder Obstsalat oder kommen fein gehackt aufs Butterbrot. Die grundständigen jungen Blätter schmecken etwas bitter und können unter mildere Salate gemischt werden, klein gehackt als Würze für den Kräuterquark oder als Belag auf einem deftigen Butterbrot genossen werden.

Zubereitungen der Wegwartenwurzel wurden vor allem in Kriegszeiten bekannt als »Muckefuck« oder Zichorienkaffee. Für seine Herstellung wird die Wurzel im Herbst geerntet, stark zerkleinert und entweder im Halbschatten oder mit der Restwärme eines Kachelofens getrocknet. Anschließend werden die Wurzelstücke ohne Fettzugabe in der Pfanne geröstet und mit einer Handkaffeemühle gemahlen. Das Zichorienkaffee-Pulver lässt sich in Dosen lagern und wie Bohnenkaffee aufbrühen. Als koffeinfreies Genussgetränk ist es nach wie vor beliebt. Die Firma Nestlé führt noch heute den Caro-Kaffee im Sortiment. Als leicht bitter schmeckendes Gemüse kann die Wurzel auch als Buttergemüse zubereitet werden.

Eine Rarität ist das kalt gepresste Wegwartensamenöl. Mit seinem angenehmen, etwas bitteren Geschmack passt es gut zu den bitteren Salaten wie Chicorée oder Endivien. Sein Anteil von mehr als siebenzig Prozent ungesättigter Fettsäure (Linolsäure) macht es schon fast zu einem diätetischen Lebensmittel. Linolsäure schützt die Haut vor Lichtschädigungen und lichtgeschädigter Altershaut mit Fleckenbildung.

Heilrezepte

Die therapeutischen Zubereitungen bei Appetitlosigkeit $\frac{1}{2}$ Stunde vor den Mahlzeiten einnehmen; um die Gallenproduktion und Verdauungstätigkeit zu steigern, wirken Wegwartenzubereitungen am besten $\frac{1}{2}$ Stunde nach den Mahlzeiten eingenommen.



Blühende Wegwarte am Wegesrand. Sie gilt als Sinnbild der treuen Liebe.

Aufguss der Wurzel bei Verdauungsstörungen, Leberleiden, Hauterkrankungen, Rheuma und als harntreibendes Mittel: 1 TL der zerkleinerten Wurzel (Cichorii Radix) mit etwa 150 ml Wasser 5 Minuten kochen, abseihen. Zwei Tassen täglich. Möglich ist auch eine Mischung aus gleichen Teilen Wegwartenwurzel und Löwenzahnwurzel.

Aufguss der Blätter wirkt bei denselben Indikationen, ist jedoch etwas milder: 1 gehäufte TL der getrockneten Blätter (Cichorii Herba) mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich.

Aufguss der Blüten nach Maurice Mességué: $\frac{1}{2}$ l Wasser zum Sieden bringen. Darin eine kleine Handvoll getrockneter Blüten 10 Minuten ziehen lassen. Zwei Tassen auf nüchternen Magen trinken. Alternativ können auch Blüten, Blätter und Wurzel zusammen als Teezubereitung gemischt werden. Davon zwei bis drei Tassen täglich. Anwendbar bei denselben Indikationen wie für den Aufguss der Wurzel angegeben; die Blüten wirken jedoch weniger stark. Die Zubereitung ist eher für Kinder, Geschwächte und zarte Naturen geeignet.

Wegwartensirup nach Maurice Mességué bei Verstopfung bei Kindern: 1 Glas frischen Zichoriensaft, aus der ganzen Pflanze gepresst. Darin 250 g Zucker auflösen. Das Gemisch 5 bis 10 Minuten auf kleiner Hitze verkochen, auskühlen lassen und abfüllen. Davon 2 TL täglich.

Handelspräparate

Wegwartenblätter, Cichorii Herba (Apotheke)

Wegwartenwurzel, Cichorii Radix (Apotheke)

Homöopathie

Urtinktur: Cichorium intybus (Ceres)

Bachblüten: Bachblüte Chicory (Nelsons GmbH)

Cichorium e planta tota D3 und D6 (Wala)

Cichorium e planta tota 5 % (Wala)

Cichorium Rh D3 und D6 (Weleda)

Anagallis comp., Globuli velati (Wala)

Chelidonium Kapseln (Wala)

Cichorium/Pancreas comp., Globuli (Wala)

Amara-Tropfen (Weleda)

Nestmann Legana Tonikum (Nestmann)

Herbanest Nr. 270 (Nestmann)

Hinweise

Menschen mit Allergien gegen Korbblütler sollten Wegwarten-Zubereitungen nicht anwenden. Bei Gallensteinleiden sollte die Absprache mit dem Arzt erfolgen. In seltenen Fällen können allergische Hautreaktionen auftreten. Bei bestimmungsgemäßer Anwendung der Wurzel in therapeutischer Dosis sind keine Risiken bekannt.



Weintraube

Vitis vinifera

»Rotwein ist für alte Knaben eine von den besten Gaben.«

Wilhelm Busch

Mythologie, Wissenswertes

Kaum eine andere Pflanze ist so sehr mit Symbolik besetzt wie die Weinrebe und ihre Frucht. Als Getränk des Lebens, der Unsterblichkeit und der Freundschaft sowie als Symbol für das Blut der Götter in mehreren Kulturen ging Wein in die Geschichte ein. So mag es nicht verwundern, dass in der christlichen und jüdischen Kultur bereits im Alten Testament vom Wein die Rede ist. Im Neuen Testament wurde seine mystische Bedeutung verstärkt dadurch, dass Jesus sein erstes Wunder – die Verwandlung von Wasser zu Wein – bei der Hochzeit zu Kana vollbrachte und beim letzten gemeinsamen Abendmahl zu seinen Jüngern sprach: »Nehmet und trinket alle daraus. Das ist der Kelch des neuen und ewigen Bundes, mein Blut, das für euch und für viele vergossen wird zur Vergebung der Sünden. Tut dies zu meinem Gedächtnis« (Markus 14, 24).

Das älteste Dokument des Weinlaubs reicht bis 350 000 Jahre zurück und ist als Versteinierung festgehalten. Vermutlich entstanden die ersten Kulturen des Weinanbaus im Zweistromland zwischen Euphrat und Tigris vor sechs- bis siebentausend Jahren. Der lange Anbau ist mit einer vielfältigen Nutzung verbunden. Vom Genussmittel bis zur medizinischen Verwendung begleitet die Pflanze den Menschen.

Die alten Ägypter entwickelten den zunächst primitiven Weinanbau weiter und hielten Wein für ein Geschenk des Vegetationsgottes Osiris. Für die Griechen des Altertums war die Kultur und Kultivierung von Wein Bestandteil der Mythologie. Dionysos, Sohn des Zeus und der Semele, war einer der meistverehrten olympischen Götter. Ihn zog es in die Welt, um die Geheimnisse der Weinproduktion zu entdecken. Griechische Künstler und Philosophen nutzten den belebenden Effekt des vergorenen Traubensafts, um größere intellektuelle Klarheit und Spiritualität zu erreichen. Die weinliebenden

Römer gaben dem griechischen Gott Dionysos den Namen Bacchus, abgeleitet von *bakchos*, das so viel wie »Geschrei« bedeutet, wegen des von seinem ausgelassenen Gefolge verursachten Lärms. Die Attribute des Bacchus sind der mit Efeuranken und Reben umkränzte Thyrosstab. Er galt nicht nur als Fruchtbarkeitssymbol, sondern auch als Stütze für diejenigen, die zu viel des vergorenen Traubensafts getrunken haben. In Deutschland zeugen die ersten Kelteranlagen entlang von Rhein und Mosel aus der Zeit der römischen Besetzung von einer ebenfalls langen Tradition. Heute werden weltweit mehr als achthundert Sorten angebaut.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Rebstock, Traubenstock, Weinstock, Weintraube

Wein (mittelhochdeutsch und althochdeutsch *win*) ist ein seit dem 8. Jahrhundert bezeugtes Substantiv. Es stellt eine Entlehnung aus dem lateinischen *vinum* dar und ist gleichbedeutend mit dem griechischen *oînos*. Möglicherweise geht das Wort auf eine pontische Sprache zurück, da das Umland des Schwarzen Meers als Ursprung der Weinkultur gilt.

Aus alten Kräuterbüchern

Beginnend mit den Aufzeichnungen der Hippokratiker in den letzten vorchristlichen Jahrhunderten über die Heilkundigen des Mittelalters bis hin zu den Renaissancebotanikern – alle rühmten die Weinrebe und daraus hergestellte Arzneimittel. Der römische Militärarzt und Schriftsteller Plinius der Ältere prägte vor knapp zweitausend Jahren den noch heute gültigen Ausspruch: *In vino veritas* – »Im Wein liegt die Wahrheit.«



Die lianenartige Kletterpflanze kann bis zu dreißig Metern ranken.

Heilkundige aller Zeiten rühmten die Weinrebe und daraus hergestellte Arzneimittel.

Griechenlands mildes Klima war geradezu prädestiniert für den Weinanbau, und so mag es nicht verwundern, dass sich schon die Hippokratiker mit der Heilwirkung beschäftigten. Wein wurde als wärmendes und trocknendes Getränk betrachtet, dessen Wirkung aber je nach Reife und Farbe variieren konnte. Als alleiniges Mittel zur Behandlung von Krankheiten wurde Wein fast nie verordnet. Man nutzte die Trauben, um den Körper zu erwärmen und zu befeuchten, den Saft unreifer Trauben verordnete man fast ausschließlich zur äußeren Behandlung wie bei Augenerkrankungen. Der kühlend wirkende Weinessig war Heilmittel bei inneren hitzigen Erkrankungen wie Hysterie und zur äußeren Anwendung bei juckenden Hauterkrankungen beliebt.

In allen Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts ist der Weinstock ausführlich

beschrieben. Exemplarisch sollen hier nur einige Auszüge aus Adam Lonitzers Buch angeführt werden: »Der Safft von Blättern getruncken / ist gut wider die rothe Ruhr / wider das Blutspeyen / Magens wehtun (...) Der Safft aber / welcher aus dem Stamm ausschwitzet / mit Wein getruncken / treibt den Blasenstein (...) Die frischen Trauben (...) seyn nutzlich den Schwachen. Die Blätter (...) sänftigen den Schmerzen des Haupts / und des Magens Entzündung. Dergleichen thun die Blätter / für sich selbst aufgelegt / dann sie kühlen und ziehen zusammen« (1679).

Nachdem das Weinlaub lange Zeit ohne therapeutische Verwendung geblieben war, suchte der französische Arzt Henri Leclerc während der letzten Jahre des Zweiten Weltkriegs nach Alternativen zu Venenmitteln und Gynäkologika, die durch die Kriegswirren nicht mehr lieferbar waren. Auf seine Initiative hin wurde 1953 in Frankreich die erste Studie zur Wirksamkeit des roten Weinlaubs publiziert und 1986 die *Vigne rouge* als Monografie ins französische Arzneibuch aufgenommen. In Deutschland gingen 1971 die ersten Präparate mit dem Wirkstoff aus rotem Weinlaub auf den Markt.

Pflanzenkunde

Weinreben sind lilienartigen Kletterpflanzen aus der Familie der Rebengewächse (Vitaceae), die sowohl in Kultur als auch wild vorkommen und eine Höhe bis zu 30 Metern beranken können. Als Heimat werden die Kaukasusländer angenommen. Die wechselständigen Blätter sind herz- bis handförmig und teilen sich in drei bis fünf Lappen. Die Blütenstände der Weinreben bilden Rispen. Nach deren Befruchtung entwickeln sich je nach Sorte gelbliche, grüne, blaurote bis blauschwarze Beeren. Voraussetzung für den Weinanbau ist eine mittlere Jahrestemperatur von mindestens neun Grad, optimal sind zehn bis zwölf Grad bei einer Sonnenscheindauer von mindestens 1300 Stunden pro Jahr. Für die wärmeliebende Kulturpflanze wird als nördliche Grenze der 40. bis maximal 50. Breitengrad angegeben.

Inhaltsstoffe

Weintraube: 81 g Wasser, 15,2 g Kohlenhydrate (vor allem Fructose und Glucose, Saccharose, Sorbit), 1,5 g Ballaststoffe, 0,7 g Eiweiß, 0,3 g Fett, Fruchtsäuren (Apfel-, Wein-, Salicylsäure), Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Zink, Chrom), Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe, C, E und K, Pektine, Proanthocyane und Anthocyane in den blauen Beeren, Phenolsäuren, Resveratrol in den Schalen blauer Beeren

Rotes Weinlaub: Gerbstoffe (Catechine, Gallocatechine), 2 bis 4 % Flavonoide (Anthocyane, Quercetin, Rutin, Kämpferol), 20 bis 30 % Polyphenole, organische Säuren (Kaffeensäure, Apfel-, Wein- und Oxalsäure)

Traubenkernöl: 90 % ungesättigte Fettsäuren (davon 70 % Linolsäure, 16 % Ölsäure),

Palmitinsäure, Polyphenole (OPC), Vitamin E und K, Lecithin

Heilwirkung und -anwendung

Seit Generationen gilt Wein als Stärkungsmittel für das Alter, für Kranke und Rekonvaleszente. Im Herbst werden sogenannte Traubenkuren zur Vollreife der Trauben als bewährte und vitalisierende Kur in der Volksheilkunde durchgeführt. Die Dauer dieser Kuren schwankt von wenigen Tagen bis hin zu einer Woche mit dem ausschließlichen, täglichen Verzehr von zwei Kilo reifen Weintrauben oder, als etwas weniger wirksame Alternative, dem Trinken von zwei bis drei Litern Traubensaft. Generell gehen die Einfachzucker der Beeren direkt ins Blut und liefern dem Körper sehr schnell Energie. Weintrauben sind reich an reinem Wasser, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie bioaktiven Substanzen. Diese wirken der Darmträgheit entgegen, sind stoffwechselanregend, blutbildend und stärken die Abwehrkräfte. Als positive Nebenwirkung solcher Kuren wird meist auch noch eine Gewichtsabnahme beobachtet, da wässrige Einlagerungen in Ober- und Unterschenkeln ausgeschwemmt werden. Rheumatische Beschwerden klingen ab, der Blutdruck normalisiert sich, Giftstoffe werden ausgeschwemmt, der Körper entsäuert und Magen- und Sodbrennen bessern sich.



Weinrebe und Weintraube sind seit alters her stark mit Symbolik behaftet.



Die Trauben sind reich an wertvollen Substanzen.

Rotwein gilt schon seit der Antike als Symbol des Blutes. Seit Ende des 20. Jahrhunderts konzentrieren sich immer mehr Studien auf den Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Weinkonsum. Ausgang dieser Studien war das sogenannte französische Paradox, das besagt, dass die Franzosen trotz regelmäßigem Alkoholkonsum (Rotwein) deutlich weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben als Menschen in Ländern, in denen kein regelmäßiger Weinkonsum vorherrscht. Doch auch hier gilt wie überall: »Die Dosis macht das Gift.« Ein bis zwei Gläser Rotwein pro Tag bei Männern und ein Glas bei Frauen senkt das Sterblichkeitsrisiko, während eine höhere Menge es ansteigen lässt. Wilhelm Buschs eingangs zitierte philosophische Bemerkung gilt also tatsächlich.

Besondere Aufmerksamkeit der Wissenschaft gilt dem Resveratrol. Die Bildung des sekundären Pflanzenstoffs wird hauptsächlich durch UV-Strahlen auf der Haut der roten und blauen Weinbeeren angeregt, was auf eine Schutzfunktion schließen lässt. Bereits eine geringe Zufuhr von Resveratrol (150 mg täglich) senkte bei Patienten den Blutdruck, verbesserte die Funktion der Muskeln, die Fettverbrennung und Insulinsensitivität, was vor allem Prädiabetikern und Diabetes-Typ-2-Patienten zugute kommt. Obwohl das krebshemmende Potenzial von Rotwein noch näher untersucht wird, kann er bereits heute als ein Mittel zur Krebsvorsorge betrachtet werden. Erste klinische Ergebnisse weisen auf ein erhöhtes Absterben der Krebszellen anhand Auswertungen von Apoptosemarkern (Apoptose = Zelltod) hin. Zudem sehen Forscher

neue Therapiemöglichkeiten mithilfe des Resveratrols bei akuten Entzündungskrankheiten, da das Antioxidans zwei wichtige entzündungsauslösende Proteine hemmt.

Die Anwendung des roten Weinlaubs bei einer chronisch-venösen Insuffizienz, deren Symptome Schwellungen der Unterschenkel, Kribbeln oder Jucken in den Beinen, Krampfadern, Schmerzen, Spannungsgefühl und schwere und müde Beine sind, hat eine jahrtausendealte Tradition. Die klinische Wirksamkeit dieser Indikationen wurde in den letzten Jahrzehnten durch mehrere Studien bestätigt. Beispielsweise zeigte sich bei einer Doppelblindstudie nach einer zwölfwöchigen Behandlungszeit sowohl eine Verbesserung der subjektiven Beschwerden als auch eine Reduzierung des Waden- und Knöchelumfanges. Die Inhaltsstoffe des roten Weinlaubs fördern die Mikrodurchblutung in den Kapillargefäßen und dichten die Venenwände ab, sodass weniger Gewebsflüssigkeit in das umliegende Gewebe austreten kann. Sie wirken gleichzeitig entzündungshemmend und sorgen auch für eine verbesserte Sauerstoffversorgung der Zellen. In der Volksheilkunde wird der gerbstoffreiche Blättertee des roten Weinlaubs auch bei Durchfall und als Gurgelmittel bei Entzündungen in der Mundhöhle verwendet.

Aus den Tresterückständen der Weinkelterung wird das grünliche Traubenkernöl gewonnen. Sein größtes Wirkpotenzial geht auf den hohen Anteil an Linolensäure und die sekundären Pflanzenstoffe zurück. Zu diesen zählen die Phenole mit den oligomeren Procyanidinen (OPC). Diesen wird ein weitaus höheres Potenzial als Radikalfänger als den Vitaminen C und E zugeschrieben. Es verhindert eine vorzeitige Zellalterung, ein unerwünschtes Wachstum bösartiger Zellen und in Kombination mit anderen Bestandteilen wie Anthocyanen und Salicylaten wirkt es blutverdünnend und verbessert den Blutfluss. Der Cholesterinspiegel wird in optimaler Balance gehalten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt. Auch die Dermatologie und Kosmetikindustrie nutzt die Vorteile des »Anti-Aging-Öls«. Es wirkt feuchtigkeitsspendend, verbessert die Struktur der Haut und verhindert eine vorzeitige Hautalterung. Seine heilenden Eigenschaften haben bei Windeldermatitis, allergischen Hauterkrankungen, Psoriasis, Ekzemen und Akne beeindruckende Erfolge erzielt.

Die geschichtlich überlieferte Heilwirkung des Weinessigs ist seit einigen Jahrzehnten Gegenstand der wissenschaftlichen Forschung. Positive Ergebnisse wurden vor allem bei bakteriellen Erkrankungen verzeichnet. Zudem regt er die Produktion der Bauchspeicheldrüse an und unterstützt damit die Verdauung. Weinessig vitalisiert, hilft Erkältungskrankheiten vorzubeugen, Hautprobleme und Ekzeme zu lindern. Besonders bewährt hat sich Rotweinessig bei Darmpilzbefall, da er das Anhaften der Pilze an der Darmschleimhaut erschwert.

Im feinstofflichen Bereich wirkt die Bachblütenzubereitung *Vine*. Vine-Charaktere sind selbstsichere Menschen, die gern die Führungsposition übernehmen, selbst aber Probleme haben, Anweisungen zu befolgen. Die Bachblüte hilft, anderen Selbstständigkeit zuzustehen, verständnisvoller und aufgeschlossener zu sein. Man

respektiert andere Lebenseinstellungen, kann seine Dominanz zurücknehmen und sich in eine Gemeinschaft einfügen.

Kulinarik

Die Früchte der Weinrebe sind aus der Küche und den Keltereien nicht wegzudenken. Nur etwa fünfzehn Prozent der weltweiten Traubenproduktion gelangen auf den Frischmarkt. Durch das Trocknen der Weinbeeren erhält man Rosinen, Sultaninen oder Weinbeeren als Wintervorrat.

Der in den Trauben reichlich vorhandene Saft kann unvergoren zu Traubensaft und vergoren als Wein oder Sekt genossen werden. Eines der ältesten Destilate ist der Grappa, der aus den Kelterrückständen (Trester) gewonnen wird. Echter Weinessig entsteht ausschließlich aus Traubenwein. Er verfeinert Salate ebenso wie Suppen, Saucen, Käse und Nachspeisen wie Eis, Kuchen oder feine Cremes.

Aus den Kernen wird ein vorzügliches Speiseöl und gleichzeitig diätisches Nahrungsmittel gewonnen. Kalt gepresstes Traubenkernöl ist grünlich und schmeckt nussig-fruchtig. Es ist hoch erhitzbar, erreicht seinen Rauchpunkt erst bei etwa 190 Grad und ist daher zum Braten und Kochen geeignet. Seine heilwirksamen Stoffe entfaltet es jedoch als kalt gepresstes Öl zu Salaten, als Marinaden und in Dips.

Ein weiteres wertvolles »Abfallprodukt« der Weinkelerei ist das aus dem Presskuchen gewonnene und OPC-reiche Traubenkernmehl. Es hat einen Restölgehalt von fünf bis zehn Prozent, ist reich an Ballaststoffen, glutenfrei und kann in der Küche bis zu zehn Prozent andere Mehlsorten ersetzen. OPC ist weitgehend hitzestabil und daher eignet sich das braune Traubenkernmehl als Backzutat für Brot, Pizza, Kuchen, zum Binden von Suppen oder Eintöpfen, Bemehlen von Fischen oder Fleisch, aber auch als Beigabe zu Joghurt, Quark und zum Müsli.

Heilrezepte

Traubenkur bei Übergewicht, Darmträgheit, zur Blutbildung, bei Rheuma, Bluthochdruck und zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts: 2 bis 3 Tage bis maximal 1 Woche täglich 1 bis 2 Kilo frische, reife und biologisch angebaute Weintrauben verzehren. Möglichst auf Wasser und Milch verzichten. Bei Durst auf Kräutertee zurückgreifen.

Aufguss bei chronisch-venöser Insuffizienz und Durchfall: Die Blätter des roten Weinlaubs werden in den Monaten August bis Oktober gesammelt. 2 TL rotes Weinlaub (*Vitis viniferae* Folium rubrum) mit 150 ml heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser übergießen und für 10 bis 12 Minuten ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum einen etwas stärkeren Aufguss zubereiten und mehrmals täglich gurgeln.

Handelspräparate

Rotes Weinlaub, *Vitis viniferae Folium rubrum* (Apotheke)

Antistax® (Kapseln, Tabletten, Tropfen) zur Behandlung von Venenerkrankungen

Traubenkernöl (Maienfeser Naturkosmetik)

Traubensaft rot (Voelkel)

Herbacetum® Rotweinessig (Medi-Line)

Bachblüte Vine (Murnauer Markenvertrieb, Nelsons)

Hinweise

Das isolierte Resveratrol gilt als Nahrungsergänzungsmittel. Somit sind keine Dosierungsempfehlungen festgelegt. Bereits bei 150 Milligramm täglich konnte ein positiver Effekt auf die Gesundheit festgestellt werden. Ernsthafte Nebenwirkungen wurden bisher nicht beobachtet. Ab einer Dosis von einem Gramm Resveratrol traten bei einigen Patienten Magen-Darm-Probleme mit Durchfällen und Bauchschmerzen auf. Bei der inneren Einnahme von Präparaten mit rotem Weinlaub kann es zu Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit und gelegentlich zu Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut wie Juckreiz und Hautausschlägen kommen.

Obwohl in der Schale der Trauben sekundäre Pflanzenstoffe vor Parasiten und Pilzen schützen, arbeitet vor allem der konventionelle Weinbau mit einem intensiven Einsatz von Pestiziden. Deshalb sollte man Trauben immer aus dem biologischen Anbau kaufen und selbst diese vor dem Verzehr gründlich waschen.



Weißkohl

Brassica oleracea convar. capitata var. alba

»Dass sie von dem Sauerkohle eine Portion sich hole. Wofür sie besonders schwärmt, wenn er wieder aufgewärmt.«

Wilhelm Busch

Mythologie, Wissenswertes

Der Mythologie nach haben wir den Kohl den Göttern des Olymps zu verdanken: Der kriegerische Thrakerkönig Lykurgos ließ alle Weinreben in seinem Land vernichten. Darüber erzürnt bestrafte ihn der Gott des Weines, Dionysos, und knebelte ihn an die Weinstöcke. Vor seinem Tod vergoss der König dann Tränen, aus denen die ersten Kohlpflanzen sprossen. Die Geschichte widerspiegelt den hohen Stellenwert, den das Kohlgemüse im Altertum genoss.



»Arzt der Armen« wird der heilsame Weißkohl mancherorts genannt.

Den wilden Urvater des Kohls findet man noch an den meerumtosten Felsen der Mittelmeer- und Atlantikküste und gelegentlich auf Helgoland. Kohl wurde bereits im griechischen Altertum genutzt, wobei es sich damals um krause Kohlarten handelte. Der Kohl mit seiner äußerst formenreichen Art ist eine der wandlungsfähigsten Pflanzen. Die Bandbreite umfasst Varietäten wie den Weiß- und Rotkohl, Spitz- und Rosenkohl, Grün- und Blumenkohl oder den Wirsing.

Die Kopfkohlarten mit fest geschlossenen Köpfen entstanden erst im Mittelalter in Mittel- und Westeuropa. Weißkohl und das Sauerkraut sind Inbegriff einer preiswerten und vitaminreichen Ernährung. Noch bis Anfang des 20. Jahrhunderts war der Weißkohl Grundnahrungsmittel und Symbol des bäuerlichen Alltags, zugleich aber auch bewährtes Heilmittel der Bauern und niederen sozialen Schichten. Von dem »Arzt der Armen« sind legendäre Heilerfolge bekannt.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Kappes, Kappis, Kaps, Kappus, Kohlkopf, Kraut, Rundkohl, Weißkabis, Weißkraut

Das vor allem im Rheinland und Ruhrgebiet geläufige Wort Kappes ist über die Form *caputium* aus dem lateinischen *caput*, »Kopf«, entstanden und gilt in diesem Sprachraum als Synonym für Unsinn oder Unfug. Dasselbe gilt für die Deutschschweiz, wo das Wort in der Form »Kabis« bzw. »Chabis« verwendet wird.

Pflanzenkunde

Die Familie der Kreuzblütler umfasst etwa 1900 Arten. Zur Gattung der *Brassica* mit einer stark gestauchten Sprossachse gehört auch der Weißkohl, dessen äußere Hüllblätter grün-grau sind. Allerdings werden die inneren Blätter zunehmend heller, wenn auch nicht ganz weiß. Alle Kopfkohlarten stellen nichts anderes als eine überdimensionierte Knospe dar, da sich die Blätter nicht entfalten.

Kopfkohlsorten sind zweijährig. Zur Gewinnung des Saatguts werden die frostempfindlichen Köpfe mit Wurzel in Kellern überwintert und im Frühjahr wieder ausgepflanzt. Die starken, oft fleischigen Blätter haben einen Wachsüberzug und eine graugrüne Färbung. Im natürlichen Wachstumsrhythmus bilden sie im zweiten Vegetationsjahr von Mai bis September den Blütenstand mit gelben Kreuzblüten, der eine gewaltige Höhe von bis zu 2½ Meter erreichen kann. Ende Juli erfolgt die Samenreife. Erntezeit des beliebten Gemüses sind Herbst und Spätherbst.

Der charakteristische Geschmack und Geruch aller Kohlarten geht auf die schwefelhaltigen Glucosinolate zurück.

Aus alten Kräuterbüchern

Schon die Römer nutzten den Kohl als Medizin. Damals war er das Allheilmittel schlechthin bei Rheuma, Gicht und Schwellungen. Pythagoras rühmte seine medizinischen Tugenden und die Hippokratiker priesen den Saft zur Beförderung des Stuhlgangs und um »gallige Unreinheiten« auszuführen. Dioskurides schätze den angebauten Kohl als Gemüse und diätisches Lebensmittel. Der Saft des Blütenschösslings wirke harntreibend und gekochter Kohl sei hilfreich gegen den Kater nach dem Rausch. Die Blätter verwendete er als Umschlag für Ödeme und Entzündungen.

Der Schriftsteller Odo Magdunensis zitiert in seinem Gedicht »Macer Floridus« fast ausschließlich den römischen Senator Cato, der Kohl weniger zur Heilung frischer Wunden, sondern eher »für die alten, eingefleischten Wunden und Krebsgeschwülste« empfahl, die zuerst gewaschen und zweimal täglich mit rohem, gestampftem Kohl behandelt werden sollten (MAYER/GOEHL 2003).

»Kraut und Rüben« durften in keinem Klostergarten fehlen. In den Klöstern wurden nach römischer Art zur Konservierung die ganzen Kohlköpfe mit Salz bestreut und in Tonkrügen aufbewahrt. Die Frauen des Mittelalters bedienten sich der kühlenden und abschwellenden Wirkung der Kohlblätter, wenn die Brüste schmerzten. Und der Seefahrer James Cook bekam im 18. Jahrhundert mit Sauerkrautvorräten auf seinem Schiff den gefürchteten Skorbut in den Griff.

Über die bakterienvernichtenden Eigenschaften gibt es auch neuzeitliche Erkenntnisse. Im Winter 1952/1953 herrschte im Raum Stuttgart eine Typhusepidemie. Da man als Ansteckungsquelle Sauerkraut in Erwägung zog, prüfte der Hygieniker Knapp das Vorkommen und die Lebensfähigkeit von Typhusbakterien in Sauerkraut. Wie

sich aber herausstellte, war nicht das Sauerkraut Quelle der Erreger. Im Gegenteil: Die Typhusbakterien gingen darin innerhalb von sechs Stunden zugrunde.

Inhaltsstoffe

Blätter: Circa 4,5 g Kohlenhydrate und 3 g Ballaststoffe, 1,4 g Eiweiß, 0,2 g Fett, etwa 0,7 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Eisen), die Vitamine A in Form von Carotinoiden, B (B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure), C und E; Senfölglykoside und Glucosinolate (DL-Methylmethioninsulfoniumchlorid)

Heilwirkung und -anwendung

Weißkraut hat den höchsten Vitamin-C-Gehalt aller Kohlarten. Die Versorgung über den Winter mit Kohl oder Sauerkraut war über Generationen wichtig, um sich vor Skorbut zu schützen. Der Weißkohl selbst liefert eine Vorstufe des Vitamins C, das Ascorbigen, das erst durch den Kochvorgang in Vitamin C umgewandelt wird. Bei allen anderen Gemüsesorten geht Vitamin C durch das Garen mehr oder weniger verloren.

Sauerkrautsaft schmeckt zwar sauer, hilft aber gegen Übersäuerung. Die tägliche Einnahme von 250 Milliliter Weißkohlsaft über mehrere Wochen kann die Beschwerden bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren lindern, was auf den Inhaltsstoff DL-Methylmethioninsulfoniumchlorid zurückgeführt wird, der einen Anti-Ulkus-Faktor bildet, indem er die Schleimhautzellen anregt, einen Schutzfilm zu bilden.

Eine entgiftende Wirkung des Kohls hatte bereits Dioskurides bemerkt. Die Blätter des rohen oder gekochten Kohls enthalten Faserstoffe, die im Darm Fett und Cholesterin binden, und unterstützen damit indirekt die Leber beim Abbau von Giftstoffen. Die leicht harntreibende Wirkung ist auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arthritis hilfreich.

Die äußere Anwendung der frischen Weißkohl-Blätter ist eine bewährte Heilanzeigen bei Venenentzündungen, entzündlichen und geschwollenen Gelenken und schmierigen, schlecht heilenden Wunden. Weißkohl wirkt kühlend und beruhigend bei schmerzhaften und entzündlichen Prozessen. Eine typische volksmedizinische Anwendung: Frische Kohlblätter mit dem Nudelholz plattwalzen, bis etwas Zellsaft austritt und auf schlecht heilende Wunden, Verbrennungen, bei Gürtelrose, Insektenstichen und Neuralgien auflegen. Eine andere Variante ist das Bügeln der Kohlblätter, bevor sie aufgelegt werden. Der begnadete Arzt Maurice Mességué bezeichnete sich selbst als »Kohlbügler« und hat damit seine Patienten nicht nur zum Lachen, sondern auch auf den Weg der Heilung gebracht.

Seit Generationen werden die gequetschten Blätter auch als Umschläge bei Tumorerkrankungen verwendet. Die neueren Forschungsergebnisse deuten alle darauf hin, dass der regelmäßige Verzehr von Kohl hilfreich ist zur Prävention verschiedener

Tumorerkrankungen wie Blasen- und Brustkrebs, Prostata- und Lungenkrebs und der Krebsarten des Magen-Darm-Trakts. Die Wirkung wird auf die große Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen, wie die Glucosinolate und Polyphenole, zurückgeführt. Es ist jedoch bei der Zubereitung zu beachten, dass diese Stoffe teilweise hitzeempfindlich und wasserlöslich sind und ins Kochwasser übergehen.

Es gibt nur ein einziges Lebensmittel, das all die ernährungsphysiologischen Vorzüge des Kohls vereint: das Sauerkraut. Pfarrer Kneipp bemerkte bereits: »Sauerkraut ist ein richtiger Besen für Magen und Darm, nimmt die schlechten Säfte und Gase fort, stärkt die Nerven und fördert die Blutbildung« (1894).

Diese Verarbeitungsform ist seit Urzeiten bekannt und wurde vermutlich von den Chinesen erfunden. Nach dem Einstampfen bauen Milchsäurebakterien die Kohlenhydrate des Weißkrauts zu Milchsäure (Lactat), Essigsäure und etwas Alkohol um. Dabei verändert der Kohl sowohl seinen Geruch und Geschmack als auch seinen ernährungsphysiologischen Wert. Hauptursache für die konservierende Wirkung ist das Absenken des pH-Wertes sowie der Abbau von Kohlenhydraten durch Milchsäurebakterien.

Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Milchsäure, die im Polarimeter ihren Drehsinn zeigen: die linksdrehende D(-)-Milchsäure und die rechtsdrehende L(+)-Milchsäure, wie sie zu 75 Prozent bei der Sauerkrautfermentation entsteht. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die sich mit den positiven Eigenschaften befassen. Als gesichert gilt, dass Milchsäure die physiologische Darmflora begünstigt, indem sie den pH-Wert im Dickdarm positiv beeinflusst, sodass pathologische Mikroorganismen im Wachstum gehemmt werden. Im Dünndarm verbessern sich die Resorption von Mineralstoffen und insgesamt die Darmmotorik. Auch die therapeutische Wirkung von Milchsäurebakterien bei der Behandlung von Darmentzündungen konnte nachgewiesen werden (SCHMIEDEL et al. 1999). Weiter gibt es deutliche Hinweise auf ihre tumorhemmende Wirkung, und deshalb sind sie fester Bestandteil der begleitenden Krebstherapie. Von besonderer Bedeutung scheint die Stimulation des Abwehrsystems auf Produktion und Sekretion von Interferonen, Immunglobulinen und natürlichen Killerzellen zu sein. Auch ist die Senkung des Cholesterinspiegels dokumentiert, jedoch erst bei einer größeren täglichen Aufnahme (ab 680 Milliliter fermentierter Milchprodukte pro Tag). Die zunehmende Zahl lactoseintoleranter Patienten profitiert auch von den Milchsäurebakterien, da sich die Lactosetoleranz insgesamt verbessert. Zudem liefert Sauerkraut als eines der wenigen vegetarischen Lebensmittel neben dem Sanddorn das Vitamin B12 oder Cobalamin, das für die Blutbildung und die Zellteilung essenziell ist. In der Praxis hat sich zur Behandlung vor allem der Sauerkrautsaft bewährt. Die gelegentlich auftretenden Blähungen können durch die Zugabe von Kümmel oder Schwarzkümmel gemildert werden. Das Oberpfälzer Sprichwort gilt also: »Wer lang Krautbröi hinter'n Ofn isst, wird an alds Mandl« (Für alle, die der derben Sprache nicht mächtig sind: »Wer häufig Sauerkrautsaft hinter dem Ofen genießt,

hat eine lange Lebenserwartung«).

Zur Gewinnung einer homöopathischen Essenz wird das frische, blühende Kraut von *Brassica oleracea* aufbereitet. Die Kommission D nennt Schilddrüsenüberfunktionen als Anwendungsgebiet. Andere Autoren berichten auch über Leitindikationen wie Krebserkrankungen (vor allem Magen- und Rektumtumore), Morbus Basedow, Asthma, brennende Magenschmerzen, Magenulcus, Lebererkrankungen, Gallensteine, Blähbauch, Verstopfung und Hämorrhoiden.



»Kraut und Rüben« waren fester Bestandteil der Klostergärten.

Kulinarik

Einst als Arme-Leute-Essen verpönt, dann vor allem in der gutbürgerlichen Hausmannskost geschätzt, hat Kohlgemüse inzwischen auch in der modernen, leichten Küche seinen festen Platz.

Der Krautwickel ist nicht nur ein therapeutisch wirkendes Heilmittel. In den rustikalen Küchen wurden seit jeher Krautwickel zubereitet, bei denen nicht das schmerzhaft Gelenk, sondern eine schmackhafte Hackfleischfüllung in die Kohlblätter gewickelt und anschließend gebraten wird. Aber die Küche liefert uns noch ganz andere Varianten: Rohe geraspelte, aber auch warme Krautsalate, als Füllung für Gemüsekuchen, Gemüsebeilagen, Krautsuppen oder in Kombination mit Fleisch als Szegedinger Gulasch, den legendären russischen Borschtsch oder als Krautfleisch.

Rohes Sauerkraut ist noch in einigen Geschäften erhältlich. Es sollte schnell verzehrt

und nur ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das ansonsten meist in den Dosen angebotene Sauerkraut enthält wegen des Garvorgangs keine lebenden Milchsäurebakterien mehr.

Weißkraut ist ein typisches Lagergemüse. Im kühlen Kellern um die 1 Grad und bei einer Luftfeuchte von 95 Prozent kann es bis zu acht Monate gelagert werden.

Heilrezepte

Milchsauer vergorener Sauerkrautsaft zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren: Der Direktsaft wird durch das Auspressen von milchsauer vergorenem Weißkohl hergestellt. Tagesdosis: 250 ml Weißkohlsaft als Kur über 4 Wochen.

Kohlwickelaufgabe bei entzündeten Gelenken, Venenentzündungen, schlecht heilenden Wunden, Verbrennungen, Insektenstichen, Neuralgien, Gürtelrose: Von mehreren saftig-grünen Kohlblättern den Strunk herausschneiden. Die Blätter mit dem Nudelholz oder einer Flasche weichwalken, anschließend auf die entsprechende Körperstelle auflegen und mit einem Tuch oder einer Binde gut fixieren, da die Anwendung über mehrere Stunden (wenn möglich bis zu 12 Stunden) erfolgen sollte. Alternativ können die Blätter auch bei niederen Temperaturen mit dem Bügeleisen weichgebügelt werden. Empfindliche Patienten sollten die Hautstelle mit einem neutralen Öl nachfetten.

Handelspräparate

Sauerkrautsaft (Beutelsbacher, Schoenenberger)

Brassica oleracea Globuli (DHU), nur als Sonderanfertigung lieferbar

Brassica oleracea e planta non florescente (Arcana)

Hinweise

Sehr selten wurden Nahrungsmittelallergien dokumentiert. Eine überwiegende Ernährung mit Rüben und Kohlarten kann zu Schilddrüsenvergrößerung führen, da die Abbauprodukte der Senfölglykoside die Jodidaufnahme hemmen. Bei einer ausgewogenen Ernährungsweise besteht keine Gefahr, jedoch sollten bereits »Kropfkranken« vorsichtig mit dem Genuss aller Kohlsorten sein.



Weizen

Triticum aestivum

»Die Knechte fragten, ob sie das Unkraut sammeln sollten. Er sprach: Nein; damit ihr nicht etwa, wenn ihr das Unkraut sammelt, mit ihm zugleich den Weizen herausreißt. Laßt beides zusammen wachsen bis zur Ernte.«

Matthäus 13, 28–30

Mythologie, Wissenswertes

Die Göttin der Fruchtbarkeit und des Ackerbaus hieß bei den Griechen Demeter. Ihre Hauptattribute sind die Weizenähre und der Mohn. Sie war die Göttin, die den Menschen Nahrung zur Verfügung stellte, und sie lehrte, wie man Nahrung anbaut, um sich ein möglichst müheloses Leben leisten zu können. In der christlichen Religion wurde aus den Feldfrüchten das »Brot des Lebens«, das Kelche, Monstranzen und Altartücher schmückt (BEUCHERT 2004).

Es waren die Weizenarten Emmer und Einkorn, die das Sesshaftwerden der Menschen einläuteten und einen Kulturwandel der Menschheit, ausgehend vom Nahen Osten, bewirkten. Analog dazu geschah dies auch in Amerika mit der Kultur des Maisanbaus und im Fernen Osten mit dem Anbau von Reis als Nahrungsgrundlage. Damit war die Basis geschaffen, eine stetig wachsende Bevölkerung zu ernähren. Immer blieb jedoch die Sorge, ob die Saat Ähren tragen wird und die Ernte gelingt. Die Hilfe göttlicher Mächte, die für Sonnenschein oder Regenwetter sorgten, war unerlässlich. Das Brot war lange Zeit eine Gabe Gottes. »Unser täglich Brot gib uns heute.« Das Vaterunser, aus dem dieses Zitat stammt, ist das bekannteste Gebet des Christentums und das einzige, das laut Aussage des Neuen Testaments Jesus von Nazareth selbst seine Jünger zu beten gelehrt hat.

Heute hat Brot als günstiges Nahrungsmittel den Charakter des Heiligen längst verloren. Industriell ausgerichtete Monokulturen prägen das Landschaftsbild vieler anbauender Länder. Mittlerweile gibt es eine weltumspannende »Weizenpolitik« mit

hoher politischer Macht, die zur Abhängigkeit der importierenden Länder geführt hat.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Amelkorn, Korn, Saatweizen, Waiz, Weiten, Weten, Weize, Woaz

Ethymologisch leitet sich Weizen vom »Weiß« des Produkts dieses Korns, des weißen Mehls und der hellen Farbe der Weizenfrucht ab.

Aus alten Kräuterbüchern

Im »Lorscher Arzneibuch« aus der Karolingerzeit wird der Weizen als nahrhafter und stärker als die Gerste beurteilt, kann aber nicht so gut verdaut werden, so die unbekannten Autoren (1989).

Hildegard von Bingen schätzte den Weizen: »Der Weizen ist warm und eine vollkommene Frucht ohne Mangel. Und wenn man ein rechtes Mehl aus Weizen macht, dann ist das aus diesem Mehl gebackene Brot gut für Gesunde und Kranke. Und es bereitet gutes Fleisch und rechtes Blut im Menschen.«

Die Gesundheitstafeln des arabischen Arztes Ibn Butlan gaben Regeln zur gesunden Ernährung und Lebensführung. So steht über das »Furmentum«: »Der Weizen ist seiner Natur nach warm und feucht im zweiten Grade. Am besten ist der grobkörnige und kräftige. Als Wohltat weist er die Eigenschaft auf, Abszesse zur Reife zu bringen, doch kann dadurch Schaden entstehen, dass er eine Verhärtung der Säftebahnen verursacht. Wird er tüchtig verarbeitet, lässt sich dieser Nachteil vermeiden« (UBUBCHASYM 1980).

Im 16. Jahrhundert verordnete Otto Brunfels (1532) den Weizen roh gegessen beispielsweise bei Rundwürmern. Bei »flecken im antlit« (Hautunreinheiten im Gesicht) wusste er bereits um die äußere Anwendung des Weizenmehls gemischt mit Honig und Essig.

Pflanzenkunde

Die ältesten Funde des Weizens stammen aus dem sogenannten fruchtbaren Halbmond (das Gebiet der heutigen Türkei, des Iran, Irak und Israels). Seit Beginn der Ackerbaukultur vor etwa 8000 v. Chr. hat der Mensch durch Kreuzungen und natürliche Mutationen immer neue Weizensorten entwickelt, deren Urform einstmals verschiedene Wildgräser waren. Weizen gilt als das wichtigste Grundnahrungsmittel weltweit.

Weizen ist eine einjährige Nutzpflanze aus der Familie der Süßgräser (Poaceae), das es in mehreren Fruchtarten wie Hart- oder Weichweizen und in seinen Urformen als Einkorn, Emmer und Dinkel gibt. Mittlerweile ist das in seiner Kultur anspruchsvolle Getreide in allen Klimazonen, außer den Tropen und Dauerfrostgebieten zu Hause. Die Erträge sind reichhaltig, was aber im konventionellen Landbau nur durch mineralische Düngung, synthetischen Pflanzenschutz und gegebenenfalls durch Bewässerung erreicht werden kann. Die Halme sind hoch und je nach Sorte innen hohl oder gefüllt und tragen

feine Blätter, die in Höhe der Knoten entspringen. Jeder Halm endet mit einer aufrechten und meist unbegrannten Ährenspindel. Die 20 bis 25 Ährchen haben je zwei bis vier Körner. Erntezeit ist je nach Anbausorte im Hochsommer.

Inhaltsstoffe

Korn: Circa 60 g Kohlenhydrate mit einem Stärkeanteil von 60 %, 13,3 g Ballaststoffe, 10 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 1,7 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Mangan, Zink), Vitamin E, B3, B5, B6, Phytinsäure, Schleimstoffe

Weizenkleie: Circa 17 g Kohlenhydrate, 45 g Ballaststoffe, 15 g Eiweiß, 4,7 g Fett, 6,2 g Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Zink, Kupfer), Vitamine, Flavonoide, Schleimstoffe

Weizenkeime: Circa 30 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 13 g Ballaststoffe, 10 g Fett mit Linolsäure, Palmitinsäure und Ölsäure, 4,2 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Eisen, Zink), Vitamin B1, B6 und E

Weizenkeimöl: 55 % Linolsäure, 16 % Palmitinsäure, 13 % Ölsäure, circa 8 % Linolensäure, Vitamin E (174 mg pro 100 g) Phospholipide, Carotinoide, Phytosterole (Sitosterol, Campesterin, Avenasterol)



Weizenfeld in Symbiose mit blühenden Disteln. Jeder Weizenhalm endet mit einer aufrechten Ährenspindel. An ihr sitzen 20 bis 25 Ährchen mit je zwei bis vier Körnern. Die Erträge sind reichhaltig, was aber im konventionellen Landbau nur durch mineralische Düngung und synthetischen Pflanzenschutz erreicht werden kann.

Heilwirkung und -anwendung

Kein anderes Getreide tankt so viel Sonne und Licht, und deshalb gilt der Weizen als Mittler zwischen Sonne und Mensch. Das ganze gemahlene Korn ist eine ideale Nährstoffquelle zum Auftanken mit hochwertigem Eiweiß, wertvollen Ölen, verdauungsfördernden Ballaststoffen und einem Mineralstoffkomplex, der die Blutbildung und das gesamte Immunsystem unterstützt.

Dagegen enthält das raffinierte Auszugsmehl (Type 405) außer schnellverdaulichen Kohlenhydraten fast keine Nährstoffe mehr. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind die leicht verdaulichen Auszugsmehle nur dann zu empfehlen, wenn die Tätigkeit des Dünn- und Dickdarms nach schwerwiegenden Infektions- und Durchfallerkrankungen, durch chronisch entzündliche Darmerkrankungen, nach Resektion einzelner Darmabschnitte oder in der Phase aggressiver Therapien bei einer Krebserkrankung so geschwächt ist, dass die ballaststoffreichen Vollkornmehle schwer oder gar nicht mehr verdaut werden können. Im Fall eines geschwächten Darms oder in der akuten Phase des Durchfalls kann eine Diätahrung mit einer Weizenschleimsuppe hilfreich sein.

Weizenkeime können vor allem für Männer bei unerfülltem Kinderwunsch hilfreich sein. Vitamin E ist ein essenzieller Nährstoff für den menschlichen Körper, der aus vier Formen von Tocopherolen und vier Tocotrienolen besteht. Das Wort Tocopherol stammt aus dem Griechischen (*tokos*, »Geburt«, *pherein*, »tragen«) und bedeutet frei übersetzt »ein Kind zeugen« oder »Nachwuchs erwarten«. Studien haben ergeben, dass eine vermehrte Zufuhr von Vitamin E die Anzahl der Spermien erhöht. Daher wird dieses Vitamin auch als Fruchtbarkeitsvitamin bezeichnet. Die Versorgung mit Zink ist eine weitere wichtige Voraussetzung für eine gute Potenz und Spermienqualität. Zink ist aber auch an der Aktivierung mehrerer hundert enzymatischer Vorgänge beteiligt und essenzieller Baustein für die körpereigene Abwehr, das Wachstum von Haut und Haaren oder die Funktion verschiedener Hormone (Schilddrüsen-, Sexual- und Wachstumshormone).

Weizenkeimöl ist das pflanzliche Öl mit dem höchsten Gehalt an Vitamin E. Darunter sind vor allem die im Stoffwechsel antioxidativ wirkenden Alpha-Tocopherole und Phospholipide zu nennen. Neben Vitamin E punktet das Öl mit Phytosterolen aus dem Keim und den Carotinoiden, die dem Öl eine goldgelbe bis orangefarbene Farbe verleihen. Phytosterole verhindern in höheren Dosen die Resorption von Cholesterin im Magen-Darm-Trakt und bewirken eine Senkung des Gesamt- und des LDL-Cholesterins, und das obwohl der Körper nahrungsunabhängig etwa achtzig Prozent des Cholesterins selbst produziert. Zur äußeren Anwendung von Weizenkeimöl liegen die Vorzüge in der Förderung der Wundheilung und Regenerierung neuer Zellen bei trockener, schuppender, entzündeter oder schlecht durchbluteter Haut. Die durchblutungsfördernde Wirkung des Weizenkeimöls bewirkt eine bessere Versorgung der Hautkapillaren, fördert lokale Stoffwechselprozesse und beugt Dehnungsstreifen vor.

Die Kleie des Weizens ist ein Gemisch aus den Rückständen der

Getreideverarbeitung (Samenschalen, Fruchtschalen und Keimlinge). Sie ist reich an unverdaulichen Ballaststoffen, Vitaminen, Eisen und Flavonoiden. Vor allem bei Verdauungsproblemen wirkt Weizenkleie oft wahre Wunder. Im Verdauungstrakt quellt sie in Verbindung mit Wasser auf, wodurch sie einen entsprechenden Druck auf die Darmwand ausübt. Die Dehnung der Darmwand regt die Peristaltik an und beugt Verstopfungen vor. Gleichzeitig binden die Ballaststoffe im Darm verschiedene Giftstoffe. In Untersuchungen wurde bestätigt, dass bei Personen, die sich regelmäßig ballaststoffreich ernähren, das Darmkrebsrisiko deutlich gesenkt ist. Die Kleie eignet sich auch für äußere Anwendungen und gilt als juckreizstillend, entzündungshemmend, beruhigend und hautreizmildernd. Vor allem bei Neurodermitis kommt dieses Wirkspektrum zum Tragen. Bei unreiner Haut hat sich die Weizenkleie als Weizenkleie-Essig-Maske oder als juckreizlindernder Zusatz im Badewasser bewährt.

Das chlorophyllhaltige, eiweißhaltige und vitaminreiche Weizengras kann auf der Fensterbank gezogen werden. Reformhäuser und Apotheken bieten auch pulverisierte Kapseln an. Es wirkt vitalisierend und stärkt das Immunsystem, fördert die Blutbildung, verbessert das Säure-Basen-Gleichgewicht, und im Fokus der Wissenschaft steht die therapiebegleitende Anwendung bei verschiedenen Krebserkrankungen. Weizengras kann jedoch bei empfindlichen Personen sogenannte Entgiftungssymptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen oder vorübergehende Akne hervorrufen. In diesem Fall sollte man die Dosis reduzieren.

Triticum vulgare ist eine neu geprüfte Arznei in der Homöopathie. Für sie wird die ganze Pflanze aufbereitet. Das Arzneimittelbild wurde in »Charaktere homöopathischer Arzneimittel«, Teil 5, von Peter und Edeltraud Friedrich veröffentlicht. Es stehen vor allem Gemütssymptome wie Schüchternheit, Weinen, Kummer, Trauer, Verzweiflung und Mangel an Selbstvertrauen im Vordergrund.

Kulinarik

Weizenmehl gibt es in verschiedenen Ausmahlgraden. Der Ausmahlgrad bzw. die Type gibt den Mineralstoffgehalt des Mehls an. Je höher die Type, desto mineralstoffreicher und damit dunkler in der Farbe ist das Mehl. Entsprechend höher ist der Gehalt an Ballaststoffen und Vitaminen. Vollkornmehl enthält zudem den hochwertigen Weizenkeim. So entspricht zum Beispiel Type 1740 einem Vollkornmehl und bedeutet, dass bei der Verbrennung von einem Kilo Mehl 17,40 Gramm Asche zurückbleiben, wohingegen Type 405 einem ausgemahlten Weißmehl entspricht, das nur noch 4,05 Gramm Mineralien enthält und ernährungsphysiologisch bedeutend niedriger anzusiedeln ist.

Das Klebereiweiß im Weizen (Gluten) bewirkt beim Teigkneten, dass sich die Eiweißproteine um das Kohlendioxid aus der zugesetzten Hefe legen und ein »Aufgehen« des Teiges erfolgt. Aus 100 Gramm Weizenmehl lässt sich ein Backvolumen von bis zu 700 Milliliter erzeugen, während die Urweizenart Einkorn

beispielsweise nur ein Backvolumen von 300 Milliliter erreicht.

Heilrezepte

Weizenschleimsuppe bei Durchfallerkrankungen: Zu 1 l kalter Fleisch- oder Gemüsebrühe 16 EL Weizenflocken (beispielsweise Spielberger PurPur-Weizenflocken) zugeben und so lange kochen, bis eine sämige und schleimige Konsistenz erreicht ist. In der akuten Phase des Durchfalls 1 bis 1½ l verteilt auf 6 bis 8 Portionen über den Tag verteilt essen.

Weizenkleie bei Verstopfung: Mit dreimal täglich 1 EL beginnen und die Menge bis zu dreimal täglich 2 EL steigern. Am besten die Kleie in Naturjoghurt einrühren oder zum Müsli geben.

Weizenkleie-Vollbad bei Ekzemen mit juckender Haut und Neurodermitis: 150 g Weizenkleie in ein Vollbad bei einer Badetemperatur von 36 bis 38 Grad geben. Badedauer 20 bis 25 Minuten.

Weizenkleie-Essig-Maske bei unreiner Haut: 4 EL biologisch hergestellter Apfelessig auf Körpertemperatur erwärmen. Mit 3 EL kalt geschleudertem Honig und 2 EL Weizenkleie zu einem Brei verrühren und kurz quellen lassen. Auftragen und etwa 30 Minuten einwirken lassen, mit Wasser nachspülen und wenn nötig nachfetten.

Weizenkeimöl zur Förderung der Wundheilung, bei trockener, schuppender, entzündeter Haut und bei Dehnungsstreifen: Mehrmals täglich eine kleine Menge auf die Haut auftragen und leicht einmassieren.

Handelspräparate

Weizenkeimöl (Maienfelder Naturkosmetik, Primavera)

Weizenkeime (Amanprana, Vollgran)

Weizenkleie (Alnatura, Schneekoppe)

Homöopathie: Tritic-ae. ab C12 (Remedia Homöopathie Manufaktur)

Hinweise

Der hohe Gehalt an Gluten mit den Speicherproteinen Gliadin und Albumin macht den Weizen zur häufigen Ursache von Allergien, die oft in Kreuzreaktionen mit Roggen und anderen Gräsern vorkommen. Diese Form der Allergie tritt häufig schon im Kindesalter auf.

Gluten hat eine Sonderstellung als Ursache der Zöliakie, die zur Beeinträchtigung der Dünndarmfunktion führt. Die Zöliakieerkrankung kommt mittlerweile bei etwa einem Prozent der Bevölkerung in den Industrienationen vor und gilt inzwischen als »Volkskrankheit«.



Wermut

Artemisia absinthium

»Ist einer grün wie ein Frosch, mager wie eine Pappel, nimmt täglich ab an Gewicht und Humor, wirft keinen Schatten mehr, dann probiere er es mit Wermut!«

Hieronymus Bock

Mythologie, Wissenswertes

Da die wärmende Pflanze nach Meinung der Römer hilfreich bei Frauenkrankheiten sei, weihten sie den Wermut der griechischen Göttin Artemis, der Hüterin der Frauen und Kinder, Göttin der Jagd und des Waldes. Im alten Rom war sie so hoch geschätzt, dass die Sieger eines Wagenrennens als Auszeichnung mit einem Gläschen Wermutwein geehrt wurden.

Schriftgelehrte und Mönche des Mittelalters mischten bittere Wermut-Tinkturen in die Tinte, um die wertvollen Bücher vor Mäusefraß und anderem Schädlingsbefall zu schützen. In einem »Kriegsarzneibüchlein« aus der Zeit des Dreißigjährigen Krieges werden Wermutzubereitungen als Mittel gegen Flöhe, Läuse und Nissen angepriesen. Noch heute ist in einigen Gegenden Wermut Bestandteil der Kräuterbüschel zu Maria Himmelfahrt, und gelegentlich werden Räucherungen mit Wermut durchgeführt, um böse Geister zu vertreiben. Der Volksspruch aus dem Bergischen Land »Wärmot ist för alles got« hebt die Wertschätzung des bitteren Krauts im Volk hervor.

Im 19. Jahrhundert war Absinthlikör zu einem wahren Modegetränk geworden. Der Genuss dieses Likörs in größeren Mengen oder über einen längeren Zeitraum hinweg führte jedoch häufig zu akuten und chronischen Vergiftungen, da der Wirkstoff Thujon im ätherischen Öl die Alkoholwirkung verstärkt und es neben Suchterscheinungen auch zu Nervenschäden und Muskelkrämpfen kam. Allerdings sind bei einigen Künstlern wie den Malern Vincent van Gogh, Paul Gauguin oder Pablo Picasso im Absinthrausch auch berühmte Kunstwerke entstanden.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Absinth, Artenheil, Bitterer Beifuß, Bitteres Eisenkraut, Eberreis, Elss, Feldwermut, Grabekraut, Gottvergiß, Heilbitter, Hilligbitter, Kampferkraut, Magenkraut, Mottenstock, Mugwurz, Weronmut, Wiegenkraut, Wirmat, Würmerkraut, Wurmkraut, Wurmtod

Die Herkunft des Wortes Wermut ist nach MARZELL (1938) unklar. Eine Verbindung lässt sich herstellen zwischen der altdeutschen Schreibweise *vermuota* oder *weonmuot* und den Wortteilen *warm*, »warm«, sowie *uota*, »Wurzel«, also »wärmende Wurzel«. Die botanischen Namen *Artemisia* und *absinthum* leiten sich von der Göttin Artemis und dem griechischen Wort *absinthos*, »ohne Vergnügen« ab, das sich auf die Bitterkeit des Wermuts beziehen könnte.

Aus alten Kräuterbüchern

Für den bereits von Hippokrates und seinen Schülern gegen Gelbsucht, Tetanus und als uterusreinigendes Mittel angewandten Wermut galten in der Antiken Medizin noch weitere Indikationen wie Kopfschmerzen, Mittelohrentzündungen und Augenkrankheiten. In den Texten des Dioskurides und Galenos wird er als erwärmend, adstringierend und harntreibend beschrieben. Er reinigt die Verdauungsorgane, regt den Gallefluss an, wirkt gegen Gifte, Blähungen, Magen- und Bauchschmerzen. Das »Lorscher Arzneibuch« nennt uns den Wermutsaft als Rezept zur Behandlung eines »triefenden Gaumenzäpfchens und geschwollenen Rachens«.

Als »wichtigsten Meister gegen alle Erschöpfungen« bezeichnete ihn Hildegard von Bingen. Es fällt auf, dass sie vor allem äußere Anwendungen bevorzugt, wie das Tragen sogenannter Kräutermützen auf dem Kopf bei Schlaflosigkeit oder als Auflagen im Thoraxbereich bei Husten und Schmerzen in der Brust.



Als »wichtigsten Meister gegen alle Erschöpfungen« bezeichnete die heilige Hildegard das bittere Kraut.

Die kleinen, nickenden Köpfchen der Wermutblüte wachsen kugelig – eher ungewöhnlich für Korbblütler.

Auch die Ärzte des Orients nutzten das aromatische Kraut. Der arabische Arzt Ibn Butlan hielt den Wermut warm im ersten und trocken im zweiten Grade. »Der beste Wermut ist derjenige, der helle, glatte und flache Blätter hat. Er ist ein Appetitanreger und außerdem schützt er die Kleider von Mottenfraß. Sein Saft kann dem Magen schaden. Diesem Nachteil lässt sich dadurch begegnen, dass man lediglich das Kraut isst, den Saft dagegen nicht braucht« (UBUBCHASYM 1980).

Pflanzenkunde

Die stark aromatisch riechende Pflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae) kann eine Wuchshöhe von bis zu 1½ Metern erreichen. Heimisch ist sie in den eher trockenen Gebieten Europas und Asiens. Die mehrjährige Staude fällt durch die besondere Form und Farbe der Blätter auf. Diese sind seidig behaart, zwei- bis dreifach fiederteilig und von graugrüner Farbe, unterseits weißgrau bis graugrün. Wie die Blätter, so sind auch die Stängel samtig-filzig behaart, stark verzweigt und eher blassgrün bis graugrün in der Farbe. Die gelben Blüten sitzen an nach unten geneigten, kleinen, kugeligen Blütenköpfchen auf verzweigten Rispen. Blütezeit ist von Juli bis September. Wermut bevorzugt kalkreiche, sandige und steinige Böden und wächst oftmals an alten Bahngleisen, Ruinen, Schuttplätzen, Zäunen und Wegrändern. Die beste

Erntezeit der Blätter ist noch vor der Blütezeit.

Botanisch hat er einige Verwandte wie den Gewöhnlichen Beifuß, der an Wegrändern, Bahndämmen und im Ödland zu finden ist, und die außergewöhnlich aromatisch riechende Eberraute (siehe dort).

Die Wermutblätter verströmen beim Zerreiben einen starken, aromatischen Geruch. Der Geschmack ist derart bitter, dass selbst in der Poesie der Ausdruck »Wermutstropfen« verwendet wird als Anspielung auf bittere Erlebnisse und Schmerzen im Leben.

Inhaltsstoffe

Kraut: 0,15 bis 1,5 % ätherisches Öl (Beta-Thujon, cis-Epoxyocimen), Bitterstoffe wie Sesquiterpenlactone mit den Hauptkomponenten Absinthin, Artabsin, Anabsinthin, Phenolsäure (vor allem Kaffeesäure), Gerbstoffe, Flavonoide (Quercetin, Artemistin), Sterole. Vor allem Absinthin und Artabsin sind für den bitteren Geschmack verantwortlich.

Heilwirkung und -anwendung

Wermut zählt zu den bittersten Pflanzen mit einer tonisierenden Wirkung auf das gesamte Verdauungssystem. Der sprichwörtliche Wermutstropfen regt durch seine Bitterstoffe die Sekretion aller Verdauungsdrüsen an und steigert den Appetit. Für diese Indikationen liegt auch eine positive Bewertung der Kommission E vor. Er steigert die Magensäure- und Gallenproduktion, zerteilt dicken Schleim und fördert so die Verdauung und gleichzeitig die Aufnahme von Nährstoffen.

In der Volksheilkunde wird Wermut schon seit alters her gegen Appetitlosigkeit, bei schwacher Magenfunktion, Völlegefühl und Blähungen verwendet. Die Alten erkannten in den gelben Blüten einen Bezug zur Leber und verwendeten die Pflanze schon immer bei Erkrankungen dieses Organs wie der Gelbsucht und vor allem bei Erkrankungen der Galle. Wenn der Magen und die Leber geschwächt sind, leiden der gesamte Körper, der Geist und das Gemüt. »Wermut gegen Schwermut«, so heißt es im Volksmund. Wer den bitteren Geschmack der Teezubereitung gar nicht mag, kann es alternativ mit einer Bauchkomresse getränkt mit einem Wermutaufguss probieren.

Seine Volksnamen Würmerkraut, Wurmkraut oder Wurmtod weisen auf die traditionelle Verwendung als wurmtreibendes Mittel hin. Wermutkraut enthält eine hohe Konzentration an Bitterstoffen aus der Gruppe der Sesquiterpenlactone, die wachstumshemmend bzw. toxisch auf Bakterien, Pilze, Würmer und andere Parasiten wirken. Dazu wird morgens und abends eine Tasse Tee auf leeren Magen getrunken.

Der Wirkstoff Artemistin, ein sekundärer Pflanzenstoff, kommt sowohl in den Blättern des einjährigen Beifußes (*Artemisia annua*) als auch in Wermutpflanzen vor. Dieser Wirkstoff erwies sich als wirksames Arzneimittel zur Behandlung von multiresistenten

Stämmen von *Plasmodium falciparum*, dem Krankheitserreger der Malariainfektion.

Als Pflanze der Fruchtbarkeitsgöttin Artemis wirkt Absinth mit seinen durchblutungsfördernden Eigenschaften auf die Organe des weiblichen Beckens, insbesondere uterusregulierend bei zu schwacher Monatsblutung. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Wermut auch bei Ausbleiben der Monatsblutung (Amenorrhö) eingesetzt (Ross 2009).

Wermut-Salbe bzw. -Aufgüsse setzt man zur äußerlichen Anwendung ein. Der Aufguss wird für Bäder, Waschungen und Umschläge verwendet, um Blutergüsse, Entzündungen, Prellungen und Wunden zu behandeln.

Zur homöopathischen Behandlung werden die frischen, oberirdischen Sprosssteile, Blätter und Blüten aufbereitet. *Artemisia absinthium* bzw. *Absinthium* findet Verwendung bei Erregungszuständen, Krampfleiden und Entzündungen der Magenschleimhaut.

Kulinarik

Wermut wird in der Küche wie der verwandte Beifuß verwendet. Er eignet sich als sparsam dosiertes Gewürz besonders zu fetten Speisen, Eierkuchen, Gans, Ente, Hammel und Eisbein. Für die Zubereitung dieser eher in der kalten Jahreszeit zubereiteten Gerichte können die getrockneten Blätter junger Pflanzen über den Winter in einer Vorratsdose gelagert werden.

Bekannter ist meist die bittere Note des Wermuts in mehreren alkoholischen Getränken, angefangen vom Wermutwein über den Vermouth, Magen- oder Kräuterbitter, Absinth und dem französischen Pernod. Wegen den häufigen Vergiftungserscheinungen nach dem Dauerkonsum von Absinthlikör im 19. Jahrhundert gelten bis heute in Deutschland lebensmittelrechtliche Vorschriften für die zulässigen Grenzwerte von Thujon in Wermutzubereitungen.

Heilrezepte

Aufguss bei Verdauungsbeschwerden, Gallenerkrankungen, Blähungen, Appetitlosigkeit, schwacher Monatsblutung: 1 TL (etwa 1,5 g) des fein geschnittenen Wermutkrauts (*Absinthii Herba*) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und maximal 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Teesieb geben. Die mittlere Tagesdosis liegt bei 1 bis 2 Tassen. Bei Appetitlosigkeit eine halbe bis eine Stunde vor den Mahlzeiten trinken; um hingegen die Gallenproduktion und Verdauungstätigkeit zu steigern, wird Wermuttee am besten nach den Mahlzeiten getrunken.

Zur äußeren Anwendung und Wundreinigung: Eine Handvoll Wermutkraut in 1 l Wasser fünf Minuten kochen. Ein vorher abgekochtes Baumwolltuch damit tränken und auflegen.

Wermutwein nach Maurice Mességué bei Verdauungsstörungen und

Appetitlosigkeit: ½ Handvoll Wermutblüten in 1 l Weißwein 2 Wochen ziehen lassen, danach abseihen. Nicht mehr als 3 bis 4 Tage lang höchstens ein Likörglas trinken.

Kompresse bei Blutergüssen, Entzündungen, Prellungen und bei Gallenfunktionsstörungen: 300 ml Wasser zum Kochen bringen, 1 TL klein geschnittenes Wermutkraut zugeben und zugedeckt maximal 5 Minuten ziehen lassen. Ein Geschirrtuch mit dem gut warmen, aber nicht zu heißen Tee tränken, etwas ausringen und auf die betroffene Stelle bzw. bei Gallenerkrankungen auf den Oberbauch auflegen. Mit einem großen Handtuch gut anliegend abdecken und so lange liegen lassen, bis die Kompresse ausgekühlt ist.

Handelspräparate

Wermutkraut, Absinthii Herba (Apotheke)

Wermutkraut zur Teezubereitung (Bombastus-Werke)

Wermut-Presssaft (Schoenenberger Salus)

Rephaderm® Salbe (Repha)

Abdomilon N (Cesra)

Legana® Kräuterelexier, Absinthium Nestmann (Nestmann)

Bitter Elixier; Enzian Magentonikum (Wala)



Die Wermutstauden fällt durch die besondere Form und Farbe der Blätter auf. Sie ist fast ein Synonym für einen bitteren Geschmack, wie auch der Ausdruck »Wermutstropfen« zeigt.

Homöopathie

Urtinktur: Absinthium (Ceres)

Urtinktur: Absinthium, ethanol. Infusum (Weleda)

Gentiana Magen Globuli velati (Wala)

Artemisia absinthium (Globuli, Dilution, Tabletten; DHU)

Absinthium, Dilution LM-Potenzen (Arcana)

Absinthium / Caryophylli comp. (Weleda)

Hinweise

Gegenanzeigen für die therapeutische Anwendung bestehen in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Säuglingen und Kleinkindern. Das gilt sowohl für die phytotherapeutische Anwendung als auch für Urtinkturen bzw. die D1-Zubereitung. Die kurmäßige Anwendung sollte nicht länger als drei bis vier Wochen erfolgen. Bei Gallensteinleiden können die Gallensteine durch die Anregung des Gallenflusses in Bewegung geraten und so Koliken auslösen. Bei bestehender Allergie gegen Korbblütler (Asteraceae) müssen Wermutzubereitungen gemieden werden.

Die bisherigen Bedenken, Wermut bei Übersäuerung des Magens und Magengeschwüren anzuwenden, konnten nicht bestätigt werden. Im Gegenteil: Neuere Studien wiesen nach, dass Wermut vor Magen-Darm-Schäden, Geschwüren und Magenkarzinom schützt (Ross 2009).



Die Volksnamen Würmerkraut, Wurmkraut oder Wurmtod weisen auf die traditionelle Verwendung als

wurmtreibendes Mittel hin.



Wurzelpetersilie

Petroselini Radix

»Petersil bringt den Mann aufs Pferd und die Frau unter d' Erd.«

Redewendung aus dem Mittelalter

Mythologie, Wissenswertes

Die alten Griechen scheuten sich, die Petersilie zu Speisen zu gebrauchen, da sie bei den Totenfeiern verwendet wurde. Die Ruhestätten der Verstorbenen bekränzte man ebenso mit *sélinon* wie die hoffnungslos darniederliegenden Kranken (dieser Begriff war allerdings auch Synonym für den Sellerie). Die Römer waren etwas unerschrockener und nutzten die Petersilie in der Küche, wobei auch sie die Petersilie Persephone, der Göttin der Unterwelt, weihten und bei Begräbniszeremonien verwendeten.

Als Ursprungsgebiet der Kulturpflanze wird das Mittelmeergebiet angesehen. Diese kam mit den römischen Legionären nach Mitteleuropa, erlangte ab dem 16. Jahrhundert eine größere Bedeutung als Arznei- und Gemüsepflanze und ist bis heute ein beliebtes Wurzelgemüse. Da das Petersilienkraut etwas andere medizinische Eigenschaften hat als die Wurzelpetersilie, wird es hier in einem separaten Kapitel besprochen.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Geilwurz, Knollenpetersilie, Lungenwurz, Petersilienwurz, Peterleinwurz, Peterwurz, Rübenpetersilie, Sechswurz, Suppenwurz

Der lateinische Name *Petroselinum* kommt ursprünglich aus dem Griechischen. *Petros*, »Stein«, »Felsen«, beschreibt Pflanzen, die auf steinigen Böden wachsen, und *sélinon* war die griechische Bezeichnung sowohl für den Sellerie als auch die Petersilie.

Aus alten Kräuterbüchern

Hippokrates und seine Schüler lobten die harntreibenden Eigenschaften und verwendeten die Wurzel mit Dill, Raute und Koriander und weiteren Kräutern als Mittel gegen die Schwindsucht; Plinius verordnete den Saft zusammen mit Andornsaft bei Abszessen, und Dioskurides empfahl sie als harntreibendes Mittel, bei Seiten-, Nieren- und Blasenschmerzen.

Karl der Große ordnete in seiner »Capitulare de villis« den Anbau des Heil- und Küchenkrauts in den Landgütern und Klostergärten an, und Hildegard von Bingen übernahm die aus dem Altertum bekannte Indikation gegen Steinleiden, fügte aber noch weitere hinzu, wie die Anwendung bei Lähmung zusammen mit weiteren Kräutern wie Fenchel und Salbei.

Der deutsche Botaniker und Mediziner Adam Lonicerus (1679) schrieb ihr zahlreiche Wirkungen zu. Er unterschied deutlich die Anwendung in der Küche von der in der Heilkunde. »Die Wurtzel und Kraut gebühren dem Koch / der Saame fürnemlich dem Apothecker.« Neben der diuretischen und steintreibenden Wirkung beschrieb er auch eine gedächtnisstärkende und verdauungsfördernde Eigenschaft.

In der Volksheilkunde galten die Samen über Jahrhunderte als wirksames Potenzmittel für Männer. Dagegen setzten Frauen die Samen als Abtreibungsmittel ein, was häufig den Tod für Mutter und Kind zur Folge hatte – und auch den eingangs zitierten Spruch erklärt. In allen Kräuterbüchern ab dem Spätmittelalter finden sich Hinweise, dass Schwangere auf die Zubereitung der Samen ganz verzichten sollen.

Pflanzenkunde

Die Wurzelpetersilie ist ein weiteres Mitglied der zweijährigen Doldenblütler (Apiaceae). Sie bildet zu Speicherzwecken im ersten Jahr eine kräftige gelblich-weiße Rübe mit feiner bräunlicher Querringelung, die bis zu 20 Zentimeter Länge und fünf Zentimeter Dicke erreichen kann. Ihre Blätter sind der glatten Schnittpetersilie ähnlich: gefiedert und am Ende dreilappig, jedoch etwas größer. Die gelblichen, bis 1,2 Meter hohen Doppeldolden zeigen sich erst im zweiten Jahr von Juni bis Juli, und die Samen sind im August oder September reif. Die Wurzel kann ab Herbst gegraben werden und wegen der Frosthärte auch über den Winter in der Erde verbleiben. Wegen der Selbstunverträglichkeit sollte man sowohl die Blatt- als auch die Wurzelpetersilie nicht mehrere Jahre an gleicher Stelle aussäen. Der Boden sollte fruchtbar, feucht und wasserdurchlässig sein.



Die Wurzelpetersilie bildet zu Speicher -zwecken im ersten Jahr eine kräftige gelblich-weiße Rübe mit feiner bräunlicher Querringelung (Bild linke Seite).

Im Vergleich zur Wurzelpetersilie ist der Wurzelstock der Blattpetersilie (Bild oben) weit verzweigt.

Der Geruch ist würzig und aromatisch, der Geschmack angenehm, etwas süßlich und scharf.

Inhaltsstoffe

Wurzel: Circa 6,1 g Kohlenhydrate, 2,9 g Eiweiß, 0,5 g Fett, Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium mit bis zu 400 mg, Magnesium, Phosphor, Calcium, Natrium, Eisen, Chrom, Selen), das Provitamin A, die Vitamine B, C, Carotinoide, bis 0,75 % ätherisches Öl mit Pinen, Myristicin und Apiol, Flavonoide, Curmarinderivate, Phthalide, Polyine

Heilwirkung und -anwendung

Wie der Sellerie und die Pastinake zählt die Wurzelpetersilie zu den wärmenden und trocknenden Gemüsen und wird seit jeher zur Behandlung von Krankheiten kalt-nassen Ursprungs eingesetzt.

Die Kommission E bewertete die Heilanzwendung der Petersilienwurzel positiv zur Durchspülung bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege und als Durchspülungstherapie zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß. Die Wurzel ist in der Wirkung etwas milder als die Früchte.

Aufgrund ihres Gehalts an ätherischem Öl gehört die Wurzelpetersilie zu den blähungstreibenden, krampfstillenden und gärungswidrigen Heilpflanzen. Bei sehr geschwächten oder empfindlichen Menschen genügt es, einige Scheiben der Wurzel in einer Brühe zu kochen. Kräftigere Naturen sollten jedoch zur Teezubereitung greifen. Neben der Verwendung als harntreibendes Mittel setzt die Volksheilkunde die Wurzelzubereitungen auch zur Fiebersenkung, bei Ödemen, zur Anregung der Verdauung bei Verstopfung, Magen-Darm-Erkrankungen und bei zu schwacher Menstruation ein. Unter den angegebenen Wirkungen lassen sich vor allem die diuretischen, menstruationsfördernden und blähungstreibenden Eigenschaften begründen, die auf dem

Gehalt an Apiol, Myristicin und aromatischen Verbindungen des ätherischen Öls beruhen (MÜLLER 2008).

Eine fast vergessene Methode besteht darin, ein chronisches Ekzem durch reizende Stoffe in den akuten Zustand zu bringen, um es dann durch feuchte Umschläge zu behandeln. Ein akutes Geschehen ist immer leichter zu behandeln als chronische Erkrankungen, die wenig reaktionsfreudig sind. Der legendäre Pflanzenheilkundler Rudolf Weiß verwendete dazu eine Kombination aus dem Frischsaft des Petersilienkrauts und der Petersilienwurzel (FINTELMANN/WEISS 2009).

Das ätherische Petersiliensamenöl ist wegen seiner wehenfördernden Eigenschaften in der Schwangerschaft kontraindiziert. Jedoch kann es während der Geburt mit zu schwachen Wehen als Massageöl zur Anregung stärkerer Wehen verwendet werden. Dies sollte aber nur unter Anleitung einer Hebamme erfolgen.

Beim Mann hat sich die Wurzelpetersilie zur Behandlung von Impotenz bewährt. Die Wirkweise ist bisher noch nicht genau geklärt. Möglicherweise löst die harntreibende Wirkung und Reizung der »Sechswortz« auf die Harnblase eine sexuelle Stimulation aus.

Kulinarik

Wurzelpetersilie und Pastinaken sehen sich nicht nur ähnlich, sondern finden in der Küche auch eine ähnliche Verwendung. Erstere ist ein beliebter Bestandteil des Suppengrüns und gibt besonders in den Wintermonaten eine willkommene Abwechslung in der tendenziell einseitigen Winterernährung. Als kräftige Grundlage für Suppen, Eintöpfe und Fleischspeisen verleiht sie diesen den typischen Petersiliengeschmack. Als Buttergemüse zubereitet passt sie gut zu Möhren und Kartoffeln. Geraffelt und mariniert eignet sie sich auch für Rohkostsalate. Die Blätter können im ersten Vegetationsjahr bis in den Sommer hinein geerntet und als Würzkräut verwendet werden.

Die Wurzeln können als Wintervorrat im kalten und feuchten Keller bei Temperaturen von zwei bis maximal sieben Grad über einen Zeitraum von sechs Monaten gelagert werden.

Heilrezepte

Aufguss als harntreibendes Mittel bei Entzündungen der ableitenden Harnwege, Nierengrieff, zur Verdauungsförderung und bei Verdauungsstörungen, Impotenz und zur Förderung der Menstruation: 2 g bzw. 1 TL fein geschnittene Wurzel (Petroselin Radix) mit etwa 150 ml kochendem Wasser übergießen, bedeckt 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Die maximale Tagesdosis beträgt etwa 3 solcher Tassen Petersilienwurzel aufguss.



Die zwei Millimeter langen Spaltfrüchte haben eine stark anregende Wirkung auf die Harn- und Fortpflanzungsorgane.

Tinktur aus der Wurzel bei denselben Indikationen: 1 Teil stark zerkleinerte Wurzel mit 1 Teil 25-prozentigem Alkohol mischen, 2 bis 6 Wochen ziehen lassen, abseihen und in eine dunkle Flasche füllen. Von dieser Tinktur dreimal täglich 2 bis 3 ml bzw. 2 bis 3 Pipettengaben einnehmen.

Presssaft bei denselben Indikationen: Frische Petersilienwurzeln entsaften und dreimal täglich 3 bis 4 TL Presssaft nach dem Essen einnehmen.

Handelspräparate

Petersilienwurzel, *Petroselinum Radix* (Apotheke)

Petersiliensamenöl (Maienfelder Naturkosmetik)

Hinweise

Das im ätherischen Öl enthaltene Apiolel steigert in höheren Dosen die Kontraktion der glatten Muskulatur der Gebärmutter, von Darm und Blase. Deshalb ist der therapeutische Gebrauch von Wurzelpetersilie in der Schwangerschaft kontraindiziert. Dies gilt auch bei entzündlichen Nierenerkrankungen, da sich wie bei anderen ätherischen Ölen aus der Familie der Doldengewächse durch die lokale Reizwirkung Entzündungen verstärken können. Ebenfalls darf die Wurzelzubereitung nicht zur Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit

verwendet werden. In der Stillzeit nur dann anwenden, wenn eine Verminderung der Milchbildung angestrebt wird (Ross 2009).

In seltenen Fällen sind allergische Reaktionen, häufig in Kombination mit Sellerie und Beifuß, oder Hautoder Schleimhautreaktionen möglich. Bedingt durch den Gehalt an Furanocumarinen sind insbesondere bei hellhäutigen Personen phototoxische Reaktionen möglich.



Zwiebel

Allium cepa

»Dass es ab und zu nicht ohne Tränen geht, ist völlig natürlich. Das Leben zwiebelt jeden mal.«

Karl Heinz Karius

Mythologie, Wissenswertes

Im Altertum waren Zwiebeln Symbole erotischer Spiele und Opfergaben. Sie waren der Göttin Isis, der Herrscherin über die Mondzyklen und der Unterstützerin der Frauen, geweiht. Im pharaonischen Ägypten galten sie als Volksnahrungsmittel und zählten zu den beliebtesten Gemüsen. Als Wegzehrung ins Jenseits wurden in den Königsgräbern in Fülle Zwiebeln beigelegt, und beim Bau der Cheopspyramide sollen Unmengen von Zwiebeln und Knoblauch verspeist worden sein.

Um die Zwiebel ranken sich viele Sagen. Man schrieb ihr die Fähigkeit zu, Gifte, Unheil, dunkle Mächte, Krankheiten wie die Pest und neidvolle Blicke von den Menschen abzuhalten. In ganz Europa gab es deshalb Brauchtümer, die Zwiebel zum Schutz in Häusern, Ställen und über Krankenlager zu hängen oder als Amulett zu tragen.

Speisezwiebeln gelten als die ältesten Gemüsepflanzen und wurden schon vor mehr als fünftausend Jahren in Kultur genommen. Vermutlich stammen die wild wachsenden Vorfahren aus Zentralasien und wurden bereits dort von den altsteinzeitlichen Steppenbewohnern genutzt. Schon seit Jahrtausenden wird die *cepa* sowohl als Gemüse als auch wichtige Heilpflanze aufgeführt.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Bolle, Fölle, Küchenzwiebel, Sommerzwiebel, Speisezwiebel, Zipolle, Zippeln, Zwiebellauch, Zwiefel

Die Herkunft des Gattungsnamens *Allium* ist nicht eindeutig geklärt. Aus dem mittelhochdeutschen *z(w)ibolle* bzw. dem althochdeutschen *cipolle*, das dem

lateinischen *cepus* (einer Verkleinerungsform von *cepa*) entlehnt ist, entstand das deutsche Wort Zwiebel.

Aus alten Kräuterbüchern

Nicht nur die Wärmekraft der Zwiebel wird seit jeher genutzt, um sogenannte »Kältekrankheiten« zu behandeln. Seit dem Altertum gilt sie auch als Aphrodisiakum und Symbol für Erotik und Zeugung.

Die Hippokratiker hielten die Zwiebel eher für schädlich, da sie zu sehr erhitze. Bei Dioskurides wird die Küchenzwiebel als beißend und blähend beschrieben; gekocht wirkt sie harntreibend. Sie regt den Appetit und Durst an, reinigt den Bauch und ist Mittel gegen Schwerhörigkeit und Ohrenbeschwerden. Die Anwendung bei Ohrenkrankheiten hat also schon eine lange Tradition. Auch Lonicus (1679) folgte der Heiltradition der alten Gelehrten und wusste um die Anwendung bei Ohrenerkrankungen und schrieb außerdem: »In der Speis genüß / erweichen sie den Bauch / und treiben den Harn«. Im »Lorscher Arzneibuch« wird die trocknende Wirkung aufgelegter zerriebener Zwiebeln bei Furunkeln beschrieben.



Rohe Speisezwiebeln senken das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

Und: »Zwibelsafft in die Ohren gethan / benimmt das Saussen / und stillt den Schmerzen«, so Adam Lonicus in seinem »Kreuterbuch« von 1679.

Sie war und ist teilweise bis heute ein billiges Mittel für das einfache Volk, das sich

keinen Arzt leisten kann. Beispielsweise wurden die stark duftenden Knollen vor allem zu Pestzeiten bündelweise in die Türen gehängt, um Böses zu vertreiben oder Krankheiten aus dem Körper zu ziehen.

Der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle (1945) berichtete von der drastischen Wirkung der Zwiebel: »Zwiebelaufgaben, auf kranke Körperteile aufgelegt, ziehen den Krankheitsstoff oft so energisch heraus, dass sie ganz schwarz und übelriechend werden; das Krankheitsgift wird eben von den Zwiebeln aufgenommen.«

Pflanzenkunde

Vermutlich brachten die Römer bereits mehrere Sorten der Zwiebel nach Mitteleuropa. Im 19. und 20. Jahrhundert sind daraus viele Varietäten gezüchtet worden, die sich in Form, Farbe und Geschmack unterscheiden. Die Zwiebel gehört zu den Lauchgewächsen (Alliaceae), in der Familie der Amaryllidgewächse (Amaryllidaceae). Am besten gedeiht sie auf lockeren, sandigen Böden und sonnigen Standorten und entwickelt bis zu zehn Zentimeter dicke Zwiebeln. Besonders an Benedikt (21. März) gepflanzte Zwiebeln sollen schön groß und kräftig werden, und wenn man dem Volksglauben folgt, dann soll man sie im Zorn setzen, damit sie auch scharf werden.

Die saftig weißen Zwiebelschalen der Knolle sind Speicher für Reservestoffe, die im Frühjahr des zweiten Jahres aufgezehrt werden, wenn der röhrenförmige, bis zu einen Meter lange Blütenschaft hervortreibt. Die Laubblätter sind röhrenförmig, grundständig, ungestielt und kürzer als der Schaft des Blütenstandes. An dessen Spitze zeigt sich von Juni bis August eine kugelige Scheindolde mit vielen kleinen, grünlich-weißen Blüten, aus denen sich schwarze Samen entwickeln.

Der beißende, zu Tränen reizende Geruch zeigt sich erst beim Schneiden. Der Geschmack ist je nach Sorte aromatisch bis scharf und wird durch den Gehalt an Zucker und ätherischen Ölen bestimmt.

Inhaltsstoffe

Knolle: Circa 10 g Kohlenhydrate, Alliine, Lauchöle, Flavonoide mit Quercetinglykosiden, Phenolcarbonsäuren, Steroidsaponine, Sterole, Polysacharide, Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, B6) und reichlich Vitamin C, Mineralstoffe (vor allem Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium)

Heilwirkung und -anwendung

Die Zwiebel hat neben dem Knoblauch eines der größten Wirkspektren, wurde von der Kommission E jedoch nur positiv bei Appetitlosigkeit und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen bewertet.

Um das Risiko von Gefäßerkrankungen, Herzinfarkten und Schlaganfällen zu verringern, wird die *Cepa* häufig mit ihrem Verwandten Knoblauch kombiniert. Rohe

Speisezwiebeln senken den Lipidspiegel, wirken blutverdünnend, indem sie das Aneinanderkleben der Thrombozyten verzögern, und mindern dadurch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Sowohl bei Gesunden als auch Diabetikern haben sie einen blutzuckersenkenden Effekt. Zur Vorbeugung und Therapie altersbedingter Gefäßerkrankungen sollte täglich eine halbe rohe Zwiebel gegessen werden.

Die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe sind für den typischen, starken Geruch verantwortlich und haben antimikrobielle, antivirale und immunstärkende Eigenschaften, die durch den Vitamin-C-Gehalt noch unterstützt werden. Durch das Erhitzen der Zwiebel wird die antimikrobielle Eigenschaft jedoch aufgehoben. Etwas Weinen beim Zwiebelschneiden schadet nicht, dadurch werden die Schleimhäute der Nase und der Augen gereinigt.

Die Zwiebel wirkt harntreibend und auswurfördernd und ist ein bewährtes Hausmittel bei Husten, Bronchitis und Asthma. Das antiasthmatische Wirkprinzip wurde tatsächlich auch in Studien nachgewiesen (FINTELMANN/WEISS 2009). Frischer Zwiebelpresssaft hemmt durch seine Thiosulfinate die Histaminfreisetzung in den Lungenfibroblasten. Die Einnahme von zwei- bis dreimal täglich 10–20 ml Zwiebelpresssaft kann eine allergisch bedingte Verkrampfung der Bronchien mindern.

Die sekundären Pflanzenstoffe der Zwiebel können hilfreich sein zur Vorbeugung verschiedener Krebsarten, insbesondere von Magen- und Dickdarmkarzinomen, aber auch Speiseröhren-, Lungen-, Brust- und Prostatakrebs. Vor allem die Schwefelverbindungen, aber auch Polyphenole wie Quercetin wirken als Radikalfänger bzw. sind in der Lage, das Wachstum von Krebszellen zu hemmen, indem sie deren vorzeitigen Zelltod auslösen.

Die Dämpfe eines Zwiebelsäckchens sind ein probates Mittel bei Ohrenentzündungen, jedoch sollte bei Mittelohrentzündungen auch immer ein Arzt hinzugezogen werden. Die Wärmekraft fördert die Durchblutung, aus diesem Grund wird sie auch bei Tinnitus angewandt. Wichtig dabei ist, dass das Zwiebelpäckchen nicht nur den Bereich über der Ohrmuschel bedeckt, sondern bereits an der Schläfe ansetzt und um die Ohrmuschel herum aufgelegt wird. Die Schleimhäute schwellen ab und die Schmerzen und der Druck im Ohr lassen allmählich nach.

Klein gehackte Zwiebeln auf Hühneraugen weichen diese auf und helfen, sie zu beseitigen. Bei Mücken- oder Bienenstichen einfach eine Zwiebel halbieren, leicht anquetschen und auflegen. Mit Zwiebelauflagen lassen sich auch Furunkel zur Reife bringen, und in der Volksheilkunde wird der Milchsafte der Zwiebel verwendet, um Frostbeulen und Warzen zu betupfen. Auch bei Hexenschuss hat man gute Erfahrungen gemacht. Dazu werden 15 Minuten lang warme Zwiebelpackungen auf die betroffene Stelle aufgelegt.

Unsere Altvorden beschreiben häufig die aphrodisierende Wirkung der Speisezwiebel. Bei Mäusen bewirkten wässrige Zwiebelextrakte tatsächlich eine Steigerung der Spermienzahl und Gewichtszunahme der Hoden und Nebenhoden

(TEUSCHER 2003). Nicht zuletzt fördert die Zwiebel wie viele Küchengewürze die Verdauung, regt die Sekretion von Magen- und Gallensaft an und steigert den Appetit.

Schneidet man eine Zwiebel auf, so tränen die Augen und die Nase läuft. Und genau bei diesen Symptomen hilft die homöopathische Anwendung von *Allium cepa*. Das Mittel ist vor allem bei Erkältungskrankheiten wie Fließschnupfen und scharfer Nasenabsonderung, gereizten Bindehäuten oder gereizten Schleimhäuten der Atemwege angezeigt.

Kulinarik

In weitmaschigen Netzen beziehungsweise am trockenen Laub aufgehängt oder zu Zöpfen geflochten, sind Zwiebeln bei kühlen Temperaturen bis zu sechs Monate lagerfähig. Das macht sie zu einem idealen Wintergemüse. Sie eignet sich roh als Gewürz zu Salaten und Quark oder gekocht in Suppen, Saucen, Eintöpfen, Gulasch oder gefüllt und geschmort als eigenständige Mahlzeit.

Heilrezepte

Für alle Zubereitungen gilt: Die mittlere Tagesdosis für Heilanwendungen beträgt 50 g frische bzw. 20 g getrocknete Zwiebel.

Hustensirup: Eine mittelgroße Zwiebel in kleine Stücke schneiden, in ein Glas geben und 2 EL kalt geschleuderten Honig hinzufügen, über Nacht stehen lassen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb abseihen und bis zu sechsmal täglich 1 TL einnehmen.

Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen: Eine halbe mittelgroße Zwiebel fein würfeln, in ein kleines Baumwolltuch wickeln und kräftig andrücken bis etwas Saft austritt, mehrere Stunden auf bzw. um das Ohr legen. Wichtig ist, dass die Gebiete Richtung Schläfe und auch hinter dem Ohr, die Reflexzone zum Nasen-Rachenraum, ebenfalls von der Zwiebelkompressen bedeckt werden. Mit einer dicken Schicht Watte bedecken und eventuell mit einer Binde oder einem Stirnband befestigen.

Zwiebelaufgaben bei Husten, Bronchitis und Hexenschuss: Zwei geschälte mittelgroße Zwiebeln klein reiben. 2 EL Schweinefett anwärmen und die Zwiebelmasse hinzugeben. Die Masse möglichst warm, aber nicht heiß, auf die Brust legen, mit einem Baumwolltuch abdecken und den Oberkörper nochmals mit einer Wolldecke bedecken. Die Masse so lange darauf lassen, bis sie abgekühlt ist.

Zwiebelaufgaben bei Hühneraugen, Insektenstichen, Furunkeln, Warzen und Frostbeulen: Eine halbierte Zwiebel leicht anquetschen und etwa 15 Minuten auflegen.

Zwiebeltinktur zur Vorbeugung und Behandlung altersbedingter Gefäßerkrankungen, Erkältungskrankheiten, Asthma: Eine rohe Zwiebel klein hacken und zu gleichen Teilen in 80-prozentigem Alkohol eine Woche ausziehen lassen, abseihen. Täglich zweimal 20 bis 30 Tropfen einnehmen.

Zwiebelwein bei Appetitlosigkeit und zur Vorbeugung und Behandlung

altersbedingter Gefäßerkrankungen: Vier mittelgroße Zwiebeln klein schneiden und zusammen mit 100 g kalt geschleudertem Honig und einer Flasche trockenem Weißwein in eine Flasche mit weitem Hals geben. Eine Woche durchziehen lassen und öfter schütteln. Durch ein Sieb abfiltern und kühl aufbewahren. Zweimal täglich ein Likörgläschen.

Handelspräparat

Zwiebelsaft naturrein (Schoenenberger Salus)

Homöopathie

Urtinktur: Allium cepa (DHU)

Allium cepa e bulbo (Wala)

Allium cepa (DHU, Spagyros)

Hinweise

Der Verzehr großer Mengen Zwiebeln kann zu Magenreizung, Sodbrennen und Blähungen führen. In seltenen Fällen treten allergische Reaktionen auf. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hält eine Wechselwirkung mit anderen Arzneimitteln für möglich (FINTELMANN/WEISS 2009).



Seit dem Altertum gilt die Zwiebel als Aphrodisiakum und Symbol für Erotik.

Anhang

Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung

»Behandelt die Menschen so, wie ihr selbst von ihnen behandelt werden wollt – das ist alles, was das Gesetz und die Propheten fordern.«

Matthäus 7, 12

Der menschliche Körper ist aufgrund seiner Evolution besser für die Verwertung von komplexen Nahrungsmitteln oder Kräuterarzneien eingerichtet als für die Verwertung isolierter chemischer Substanzen. Pflanzen und Menschen haben sich parallel über Jahrmillionen entwickelt, und die gesamte menschliche Physiologie und das Verdauungssystem sind darauf ausgerichtet, diese komplexen Substanzen zu verstoffwechseln. Vor allem bei Nahrungspflanzen ist der Übergang vom Nahrungsmittel zum Heilmittel oft fließend. Es stellt sich oft die Frage: Sind Äpfel, Karotten, Hafer oder Würzkräuter Nahrung oder Arznei? Doch die Antwort ist ganz klar: Sie sind beides.

Viele Krankheiten und Beschwerden wurden im Laufe der Menschheitsgeschichte mithilfe von Nahrungspflanzen geheilt oder gelindert. Bei der Vielzahl der wissenschaftlichen Daten wird oft vergessen, dass vieles von dem, was wir wissen, durch die traditionelle Nutzung längst bekannt ist. Pflanzliche Heilmittel dürfen nicht generell als harmlos oder nebenwirkungsfrei eingestuft werden, nur weil sie natürlich sind. Wirksame pflanzliche Heilmittel können auch unerwünschte Wirkungen nach sich ziehen. Die verbreitete Ansicht, dass aus der Apotheke Gottes nur Gutes, Unbedenkliches und für uns Menschen Zuträgliches stammt, bedarf einer sachlichen Prüfung.

Die Frage, ob ursächlich oder symptomatisch behandelt werden sollte, wird vielfach vehement damit beantwortet, dass ein naturheilkundlich arbeitender Therapeut oder ein ganzheitlich denkender Patient nur eine ursächliche Behandlung anstrebt. Es ist natürlich nicht ursächlich behandelt worden, wenn die entzündete Haut oder Mundschleimhaut eines immungeschwächten Patienten mit gerbstoffreichen Pflanzen eine Linderung erfährt. Trotzdem kann dies das Krankheitsgeschehen positiv beeinflussen und die Schmerzsymptomatik stark verbessern. Oftmals ist bei einem schwerwiegenden oder chronischen Krankheitsgeschehen eine Heilung nur auf lange Sicht möglich. Deshalb sollte zwar das ursprüngliche Krankheitsgeschehen im Vordergrund stehen, aber symptomatische Maßnahmen dem Nutzen und dem Wohlergehen dienen.

Pflanzen können ordnend auf den gesamten Organismus einwirken, vorausgesetzt der Organismus zeigt noch eine Bereitschaft zur Reaktion. Im Fall einer akuten Lungenentzündung sind beispielsweise hoch dosierte Antibiotika das Mittel der Wahl.

Die antibiotischen Eigenschaften eines pflanzlichen Mittels wie des Meerrettichs sind in diesem Fall dem massiven Angriff der Bakterien nicht mehr gewachsen. Spätestens dann, wenn fiebrige Erkrankungen weiter andauern oder das Fieber steigt, wenn Durchfallerkrankungen oder Erbrechen mehr als drei Tage währen, wenn roter Stuhl oder Harn ausgeschieden wird oder die Beschwerden insgesamt zunehmen, sollte unbedingt medizinischer Rat eingeholt werden. Zu den Risikogruppen, die generell keine Selbsttherapie durchführen sollten, gehören Alkoholranke, Allergiker, Epileptiker, psychisch Kranke, Schwangere, Patienten mit fortgeschrittener Herz-, Nieren-, Leber- oder Stoffwechselerkrankung und Patienten, die an schweren auszehrenden Krankheiten leiden, zudem sehr alte Menschen.

Überblick über bedeutende alte Naturheilärzte, Botaniker und ihre Schriften

»Gegn Herzschräg, Mumps und Pestilenz, gegn Kniaschnaggler und Impotenz, gegn Magendruck und Mundgeruch, gegn Gallenstein und Hodenbruch, gegn Raucherbein und Leberriß, gegn Filzläus und gegn Syphillis ...«

Biermösl Blossn

Hippokrates von Kos (460–375/351 v. Chr.)

Der griechische Arzt und Philosoph Hippokrates von Kos gilt als der Begründer der wissenschaftlichen Medizin. Er war Sohn des Arztes Herakleides vom Geschlecht der Asklepiaden, die sich dem Heilgott Äskulap verschrieben hatten, Zeitgenosse des Philosophen Platon und Haupt der medizinischen Schule von Kos.

Unter seinem Namen ist das »Corpus hippocraticum« veröffentlicht worden, das aus etwa 130 Schriften verschiedener Autoren aus insgesamt fünf Jahrhunderten besteht. Sämtliche Fragen der Medizin, Chirurgie, Therapie und Pharmakologie sind dort beschrieben. Nach seiner Lehre entstehen Krankheiten durch das Ungleichgewicht der vier Körpersäfte Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle. Daneben hat er weitere Qualitäten wie Feuchtigkeit, Trockenheit, Wärme und Kälte berücksichtigt. Die Diätetik hat er der medizinischen und chirurgischen Therapie übergeordnet.

Theophrastos von Eresos (um 371–287 v. Chr.)

Theophrast wurde in Eresos auf Lesbos geboren. Er war griechischer Philosoph, Naturforscher und Schüler von Platon und Aristoteles, dessen Philosophenschule er auch übernahm und bis zu seinem Tod leitete. Zu Studien- und Forschungszwecken gründete er den ersten botanischen Garten und entwickelte botanische Grundbegriffe, die noch heute gültig sind.

Sein Werk, das »Peri phyton historias« oder die »Naturgeschichte der Gewächse« ist eine Schrift in neun Büchern über das Pflanzenreich, das botanische Begriffe, Pflanzengeographie, die Kultur von wild wachsenden Bäumen und Sträuchern, Kräutern, Säften und Harzen umfasst. Es gilt als das erste Lehrbuch wissenschaftlicher Botanik und hatte bis ins Mittelalter große Bedeutung.

Plinius der Ältere (etwa 23–79 n. Chr.)

Gaius Plinius Secundus Maior war Universalgelehrter, Offizier, Staatsmann und Vertrauter des römischen Kaisers. Von den zahlreichen Schriften sind nur 37 Bücher seiner »Naturalis Historia« erhalten. Es handelt sich dabei um das gesamte naturheilkundliche Wissen des Altertums über Kosmologie, Geographie, Architektur,

Kunstgeschichte, Medizin, Botanik, Zoologie und Mineralogie, das aus hunderten von griechischen und römischen Texten zusammengetragen wurde. Das Standardwerk war mehr als 1500 Jahre lang maßgebend in der Naturheilkunde. Neben den Kräutern mit spezifischer Wirkung erwähnte er auch solche, die durch eine Signatur auf ihre Wirksamkeit hinweisen. Plinius starb bei dem Vesuv-Ausbruch 79 n. Chr. in Pompeji bei einem seiner militärischen Einsätze.

Pedanos Dioskurides (um 50 n. Chr.)

Der Zeitzeuge Plinius' des Älteren, Pedanos Dioskurides, studierte Medizin in Alexandrien und Taros. Er bereiste als Militärarzt unter den Kaisern Claudius und Nero viele Mittelmeerländer. Neben seiner Arbeit als Feldarzt widmete er sich dem Studium von Pflanzen. Sein Werk »De Materia medica« gehört zu den bedeutendsten medizinhistorischen Werken der Kräuterheilkunde. Es enthält eine Beschreibung von mehr als 500 Pflanzen, darunter Heilpflanzen, Nahrungspflanzen, botanische Angaben, aber auch mineralische Arzneistoffe. Die »Materia medica« ist ebenfalls Grundlage der Kräuterbücher der Autoren des 16. Jahrhunderts. Die fast wortwörtlichen Übereinstimmungen mit Plinius' Werk »Naturalis Historia« gehen nach Irmgard MÜLLER (2008) vermutlich auf dieselbe Quelle des römischen Arztes Sextus Niger zurück, dessen Werk als verloren gilt.

Galen von Pergamon (129/131–ca. 199 n. Chr.)

Der Leibarzt von Marc Aurel, Claudius Galenos, war der letzte große Arzt der Antike. Er reiste viel und studierte in Smyrna und Alexandria, dem Zentrum der antiken Heilkunst. Die Bücher der Bibliothek von Alexandria unterstützten seine Ausbildung. Als Gladiatorenarzt sammelte er wertvolle praktische Erfahrungen in der Chirurgie.

Sein Werk war die Weiterentwicklung der hippokratischen Vier-Säfte-Lehre und der Schaffung einer medizinischen Krankheitslehre, die als die antike Vier-Elemente-Lehre (Erde, Feuer, Luft und Wasser) bzw. Vier-Säfte-Lehre (Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle) mit den vier Qualitäten heiß, kalt, feucht und trocken Bedeutung erhielt. Er ergänzte die vier Elemente um die Geschmackqualitäten bitter, salzig, süß und sauer und fügte Charaktereigenschaften hinzu. Die Lehre von den Temperamenten Choleriker, Phlegmatiker, Sanguiniker und Melancholiker galt bis ins 18. Jahrhundert in der Schulmedizin und teilweise heute noch in der Volksmedizin.

»Lorscher Arzneibuch« (um 795 n. Chr.)

Die medizinische Versorgung und Verwendung von Heilpflanzen bei Mensch und Tier lagen vom 8. bis 12. Jahrhundert in der Hand der Klöster. In den Klosterbibliotheken wurde auch das Wissen gehütet. Eine Sammlung von etwa 500 frühmittelalterlichen Pflanzenbeschreibungen und Rezepten enthält das »Lorscher Arzneibuch«, das

vermutlich um das Jahr 795 im Kloster Lorsch bei Worms entstanden ist und 1989 dort anlässlich eines Symposiums vorgestellt wurde; bis dahin war es nur wenigen Fachleuten als der sogenannte Bamberger Codex bekannt. Der unbekannte Autor versuchte, das antik-heidnische Wissen den damaligen Christen zugänglich zu machen. Es gilt als das älteste Werk der Klosterheilkunde und war ein Handbuch der Mönchsärzte, die im frühen Mittelalter zugleich Apotheker waren. Das Schlusskapitel des Buches ist allein der Ernährung gewidmet. Es beginnt mit den Worten: »Die Gesundheit der Menschen beruht in erster Linie auf der Verträglichkeit der Speisen (...) Wer in dieser Weise auf sich achtet, braucht sonst keine Heilmittel.«

»Capitulare de villis« (um 812 n. Chr.)

Die Landgüterverordnung von Karl dem Großen ist eine detaillierte Vorschrift über die Verwaltung der Krongüter. Sie gilt als das älteste schriftliche Dokument frühmittelalterlicher Gartenkultur. Die Verordnung umfasst Richtlinien für die Land- und Forstwirtschaft wie die Dreifelderwirtschaft, den Weinbau, die Vorratsbewirtschaftung, die Viehhaltung und Zucht von Haus- und Nutztieren.

Im letzten Kapitel der Verordnung findet sich eine Liste von 73 Nutzpflanzen einschließlich Heilkräuter und 16 verschiedenen Obstbäumen mit vielen heute in Vergessenheit geratenen Indikationen, Wirkungen und Bedeutungen. Diese sollten in allen kaiserlichen Gütern von den Verwaltern angepflanzt werden.

Avicenna (um 980–1037 n. Chr.)

Abu Ali-al Hussain ibn Abdallah ibn al-Hasan ibn Ali Sina aus Buchara, besser bekannt als Avicenna, war persischer Arzt, Physiker und Philosoph und der eigentliche Vermittler griechischer Wissenschaft und Philosophie an die arabische Welt. Neben Medizin studierte er auch Jura, Philosophie, Logik und Physik und galt als überdurchschnittlich begabtes Kind. Sein größtes Werk, der »Canon medicinae«, beschreibt in 758 Kapiteln Pflanzenarten, Heilmittel tierischen Ursprungs und ihre Wirkung und Qualität. Der »Canon« wurde um 1170 ins Lateinische übertragen und behandelt in fünf Büchern die Theorie der Medizin, Arzneimittel, Pathologie und Therapie, Chirurgie und Allgemeinerkrankungen, wobei die Diätetik einen besonders hohen Stellenwert hat. Da die arabische Medizin zu dieser Zeit der westlichen weit voraus war, galt der »Canon« bis ins 16. Jahrhundert an den europäischen Universitäten als eines der bedeutendsten Werke der Medizin.

Ibn Butlan (um 1000–1052/1063)

Der arabische Arzt und Theologe Abul Hasan al Muchtar Ibn Botlan oder Ibn Butlan hatte viele Namen, wie Ububchasym de Baldach, Albushasis oder Ellucasim Elimittar. Er lebte und arbeitete unter anderem in Bagdad und Konstantinopel. Sein Hauptwerk

war eine Zusammenstellung von Übersichtstabellen zur Hygiene, Diätetik und Medizin. In den besonders schönen und liebenswert bebilderten Tabellen für Gesundheit beschrieb er fast hundert Früchte, Pflanzen, Gemüse, tierische Erzeugnisse und Grundsätze der Hygiene. Zur Erhaltung der Gesundheit hat er sechs Weisungen zusammengefasst. 1. Gute Luft, die wir immer atmen sollten. 2. Bekömmliches Essen und Trinken. 3. Zuträgliche Bewegung und Ruhe. 4. Den Leib vor übertrieben langem Schlaf und allzu ausgedehntem Wachsein bewahren. 5. Das Zurückhalten und das Freilassen der Körpersäfte. 6. Die Mäßigung von Freude, Angst und Furcht.

Odo Magdunensis (11. Jahrhundert)

Unter dem Titel »Macer floridus« (»der wiederaufgeblühte Macer«) erschien im 11. Jahrhundert ein botanisches Lehrgedicht, das große Volkstümlichkeit erlangte. Der Mönch Odo Magdunensis aus dem Loiretal ließ sich dabei vom Gartengedicht des Walahfrid Strabo inspirieren. Der »Macer floridus« oder »De viribus herbarum« war im Mittelalter das meist verbreitete Kräuterbuch und allgemeine Standardwerk der Kräuterheilkunde. In 2269 Hexametern werden etwa 80 Pflanzen in enger Anlehnung an Plinius, Galen und Dioskurides beschrieben.

Hildegard von Bingen (1098–1179)

Die Äbtissin des Benediktinerklosters auf dem Rupertsberg in Bingen gilt durch ihre medizinischen Kenntnisse, ihre Intuition und ihr besonderes Einfühlungsvermögen als die »erste deutsche Ärztin«. Mit ihrem selbstbewussten und charismatischen Auftreten stand sie im Briefwechsel mit den Mächtigen ihrer Zeit wie den Kaisern Konrad III. und Friedrich Barbarossa, mehreren Päpsten, Erzbischöfen, Bischöfen und Äbten. Durch ihre große Bekanntheit wurde sie häufig um Rat gefragt. Sie schrieb zwischen 1150 und 1160 zwei medizinische Hauptwerke: Die Naturkunde »Liber simplicis medicinae«, heute bekannt als »Physica«, und die »Causae et Curae« oder »Ursachen und Behandlung von Krankheiten«. In der Tradition Galens wurde jedes der Kräuter entweder als »warm« oder »kalt« eingestuft. Es spricht vieles dafür, dass der Inhalt der Texte sowohl auf Visionen als auch auf ihren eigenen Erfahrungen gründet. Ihre Behandlung wurde immer von einer angemessenen Ernährung und einer ausgewogenen Lebensordnung begleitet. Als Äbtissin befasste sie sich neben der Medizin vor allem mit Religion, aber auch mit Musik, Ethik und Kosmologie.

Konrad von Mengersberg (1309–1374)

Der Gelehrte Konrad von Mengersberg war Verfasser mehrerer theologischer, philosophischer und naturwissenschaftlicher Bücher. Er studierte und lehrte an der Universität in Paris, verließ die Stadt jedoch wegen eines akademischen Streits mit dem damaligen Papst Benedikt XII. Anschließend übernahm er das Rektorat der

Stephansschule in Wien, aus der die heutige Universität Wien entstanden ist. 1348 zog er nach Regensburg und war zunächst Lehrer an der Domschule, später Dompfarrer und Domherr. Sein bildreiches »Buch der Natur« wurde ausschließlich für Laien geschrieben und stellt ein umfassendes Kompendium des damaligen medizinischen Wissens dar.

Otto Brunfels (1488–1534)

Die »Väter der Botanik« Otho/Otto Brunfels, Hieronymus Bock, Leonhart Fuchs und Jacobus Tabernaemontanus schafften Werke, die in der Naturheilkunde bis heute Gültigkeit haben.

Der gebürtige Mainzer Otto Brunfels (auch Brunsfels oder Braunfels) studierte zuerst Theologie und Philosophie und trat anschließend in den Kartäuserorden ein. Im Kloster lernte er die Bedeutung von Heilpflanzen und deren medizinische Verwendung kennen. Der Mönch war ab 1532 als Stadtarzt von Bern tätig, veröffentlichte Schriften zur Pädagogik, Arzneimittellehre, Astrologie und Botanik. Sein Kräuterbuch »Contrafayt Kreuterbuch« ist 1532 in deutscher Sprache erschienen. Er beschrieb darin die heimische Pflanzenwelt in 236 Darstellungen und ließ die Pflanzen von dem Dürer-Schüler Hans Weidnitz aus Straßburg detailgetreu darstellen. Auffallend ist die bewusste Abkehr von der Darstellungsweise der Spätgotik. Die Pflanzen wurden mit all ihren Makeln vom Raupenfraß bis hin zu welken Blättern dargestellt. Neben der Auswertung alter Schriften fügte er auch eigene Beobachtungen hinzu. Otto Brunfels starb bereits im Alter von 46 Jahren in Bern.

Paracelsus (1493/94–1541)

Theophrastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, wurde bei Einsiedeln in der Schweiz geboren und gilt als Vertreter der »medizinischen Alchemie« des ausgehenden Mittelalters. Diese behaupteten, dass die alchemistisch gereinigten Heilmittel besser und schneller wirken als die Naturheilmittel der alten Medizin, wie sie von Hippokrates und Galen gelehrt wurde.

Der Arzt, Alchemist, Astrologe, Mystiker und Philosoph erlangte seinen Dokortitel an der Universität zu Ferrara. Bei seinen mehrjährigen Reisen durch Littauen, Holland, Ungarn, Dalmatien, Kroatien, Rhodos, Italien, Frankreich, Spanien, Portugal, England, Dänemark und »alle deutschen Landen« vertiefte er seine medizinischen Kenntnisse. Die Überlieferungen von Paracelsus sind schwer durchschaubar, das Werk ist zerklüftet und nach seinem Tod tauchten leider auch zahlreiche unechte Schriften auf. Einer seiner wichtigsten Werke ist die »Große Wundartzney« von 1536. Er starb am 24. September 1541 in Salzburg und hinterließ seine medizinischen Aufzeichnungen dem Barbier Andrä (Andreas) Wendl.

Hieronymus Bock (1498–1554)

Hieronymus Bock war ursprünglich Mönch und wurde später protestantischer Prediger und Leibarzt des Grafen Hornburg in Nassau. Wie Brunfels, Fuchs und Tabernaemontanus war auch Hieronymus Bock ein bedeutender Botaniker des 16. Jahrhunderts. Sein Kräuterbuch umfasst 465 Pflanzen, in der Erstausgabe von 1539 enthielt es keine Abbildungen. Es wurde erst in der Ausgabe von 1546 mit Illustrationen von David Kandel aus Straßburg versehen. Bocks Beschreibung der Kräuter, Sträucher und Bäume beruht zum Teil auf eigenen Beobachtungen. Jedoch wurden auch hier, wie in allen anderen Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts, die medizinischen und botanischen Darstellungen aus der Antike als Grundlage verwendet.

Leonhart Fuchs (1501–1566)

Der Mediziner, Botaniker und »Kräutervater« Leonhart Fuchs studierte an der Universität Erfurt Philosophie und Naturlehre. Als Professor der Medizin lehrte er in Ingolstadt und Tübingen. Er führte erstmals botanische Exkursionen durch und legte in Tübingen den ersten botanischen Garten der Universität an, der noch heute zu besichtigen ist. Sein »Kreutterbuch« in der Ausgabe von 1543 zählt zu den bedeutendsten Werken des 16. Jahrhunderts und umfasst hunderte botanischer Darstellungen und pharmazeutischer Aspekte. Die botanische Genauigkeit seiner Abbildungen diente noch Jahrhunderte als Vorlage für Pflanzendarstellungen.

Adam Lonitzer (1528–1586)

Der deutsche Naturforscher, Arzt und Botaniker Adam Lonitzer, auch Lonicerus genannt, studierte in Marburg Philosophie und Medizin. Sein »Kreuterbuch, Künstliche Conterfeyung der Bäume, Stauden, Kräuter ...« erschien erstmals 1557 und war mit seinen 24 Auflagen als volkstümliches Heilpflanzenbuch weit verbreitet. Es umfasst neben den botanischen Darstellungen medizinisch-pharmakologische Aspekte, Metalle, Edelsteine und eine bildreiche Darstellung über die Kunst des Destillierens.

Das Werk stellt eine Neubearbeitung des »Kreuterbuchs« von Eucharius Rößlin d. J. dar, das seinerseits auf dem »Hortus sanitatis« oder »Gart(en) der Gesundheit« aus dem Jahr 1485 basiert.

Jacobus Theodorus Tabernaemontanus (1522–1590)

Der Schüler von Otto Brunfels, Jacob Theodor von Bergzabern, wurde nach seiner Heimatstadt Tabernaemontanus benannt. An seinem Kräuterbuch arbeitete er fast sein ganzes Leben. Nur zwei Jahre vor seinem Tod erschien die Erstausgabe des umfassenden Werkes »Neu vollkommen Kräuterbuch« mit über 3000 Kräutern. Er hat es nicht nur den Ärzten und Apothekern gewidmet, sondern allen, die sich für Kräuterheilkunde interessieren, nämlich »allen Ärzten / Apothekern / Wundärzten /

Schmieden / Gärtnern / Köchen / Kellnern / Hebammen / Hausvättern / und allen Liebhabern der Arzney«. Über das Leben Jakob Theodors ist wenig bekannt. 1545 wurde er erstmals als Schüler Hieronymus Bocks erwähnt. Das Kräuterbuch erlebte zahlreiche Auflagen und wurde bis ins 18. Jahrhundert hinein gedruckt.

Indikationsverzeichnis

Die Zubereitungen der fettgedruckten Pflanzennamen sind bei der Behandlung der jeweiligen Krankheit besonders wirksam.

Abstillen	Hopfen, Salbei , Walnuss, Wurzelpetersilie
Abszess	Guter Heinrich, Hafer, Kartoffel , Lorbeer, Walnuss, Zwiebel
Akne	Brennnessel , Hagebutte, Heidelbeere, Himbeere, Holunder, Kopfsalat, Liebstöckel, Löwenzahn , Schlehe, Weintraube
Allergie	Brennnessel, Eberraute , Erdbeere, Honig, Lorbeer, Quitte, Roggen, Stachelbeere, Weintraube
Alzheimer	Amarant, Apfel, Hasel , Johannisbeere, Salbei, Walnuss
Anaphrodisiakum	Hopfen , Kopfsalat, Portulak
Angst	Fliegenpilz (siehe Pilze), Lavendel , Hopfen, Sellerie
Aphten (siehe Mund- und Schleimhautentzündungen)	
Aphrodisiakum	Bohnenkraut, Brennnessel , Dost, Knoblauch, Liebstöckel , Pastinake , Petersilie, Rosmarin , Sellerie , Zwiebel , Wurzelpetersilie
Appetitanregung	Ampfer, Berberitze, Bohnenkraut, Dill, Eberesche, Eberraute, Erdbeere, Fenchel, Gerste, Hopfen , Kirsche, Löwenzahn , Lorbeer, Pfefferminze, Pfirsich, Radieschen, Rhabarber, Rosmarin, Salbei, Sanddorn, Schnittlauch, Senf, Thymian, Wacholder, Wegwarte, Wermut , Zwiebel
Arteriosklerose	Apfel, Buchweizen, Gartenmelde, Hasel, Knoblauch , Lein, Schnittlauch, Walnuss, Zwiebel
Arthrose	Brennnessel, Emmer, Gurke, Hagebutte , Hirse, Linsen, Senf, Sonnenblume
Asthma	Dost, Holunder, Lavendel , Lein, Portulak, Radieschen, Salbei, Senf, Thymian, Wegerich, Weißkohl, Zwiebel
Atemwegserkrankungen	Ampfer, Bohnenkraut, Brombeere, Dost, Fenchel , Gartenmelde, Gerste, Hafer, Holunder , Knoblauch, Liebstöckel, Meerrettich, Quitte, Pfefferminze, Porree,

	Radieschen, Rettich , Rote Bete, Salbei, Sellerie, Senf, Thymian , Wegerich , Zwiebel
Augenlidschwellung	Eberraute, Gurke , Hasel
Ausleitung von Amalgam	Einkorn, Knoblauch , Wegwarte
Ausleitung über die Leber	Berberitze, Eberesche, Eberraute , Haferwurzel, Karotte, Kopfsalat, Löwenzahn , Mangold, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Schwarzwurzel, Wegerich, Wegwarte , Wermut
Ausleitung über die Nieren	Apfel, Berberitze, Brennnessel , Birne, Dill, Dinkel, Eberesche, Erdbeere, Gartenmelde, Gemüsekohl, Giersch, Gurke , Hagebutte, Hasel, Holunder, Johannisbeere, Karotte, Kartoffel, Kirsche, Liebstöckel , Löwenzahn, Pastinake, Petersilie, Porree, Portulak, Radieschen, Rettich, Schlehe, Schwarzwurzel, Steinpilz (siehe Pilze), Wacholder , Wurzelpetersilie
Bauchspeicheldrüse, Anregung der	Kopfsalat, Löwenzahn , Meerrettich , Senf , Weintraube
Bandscheibenschäden	Gerste, Stachelbeere
Bindegewebsschwäche	Erdbeere, Gerste, Hafer, Hirse , Kirsche, Kürbis, Rote Bete, Stachelbeere
Bindehautentzündung	Fenchel , Zwiebel
Blähungen	Ackerbohne, Bohnenkraut, Dill, Dost, Erbse, Fenchel , Honig, Hopfen, Lavendel, Linsen, Löwenzahn, Lorbeer, Knoblauch, Kümmel , Meerrettich, Pfefferminze, Rettich, Rosmarin, Salbei, Schlehe, Sellerie, Thymian, Wacholder, Wegwarte, Weißkohl, Wermut, Wurzelpetersilie
Blasenentzündung	Birne, Brennnessel, Meerrettich , Liebstöckel, Petersilie, Porree, Portulak, Preiselbeere , Sonnenblume, Wacholder
Blasensteine	Brennnessel , Gurke, Hagebutte, Liebstöckel, Petersilie, Rettich, Wacholder, Wurzelpetersilie
Blutbildung	Ampfer, Brennnessel, Brombeere, Erdbeere, Guter Heinrich, Hirse, Himbeere , Johannisbeere , Kirsche , Kopfsalat, Linsen, Löwenzahn, Mangold, Petersilie,

	Radieschen, Roggen, Rote Bete , Sanddorn, Schnittlauch, Weintraube, Weißkohl, Weizen
Bluterguss	Kirsche, Salbei, Wermut
Bluthochdruck	Birne, Buchweizen, Dill, Erdbeere, Fenchel, Gurke, Hafer, Heidelbeere, Johannisbeere, Karotte, Kartoffel, Knoblauch , Kürbis, Lein, Porree, Schnittlauch, Sellerie, Weintraube, Zwiebel
Blutdruck, niedrig	Rosmarin
Blutreinigung	Ampfer, Berberitze, Brennnessel, Erdbeere, Gartenmelde, Kirsche, Löwenzahn , Pfirsich, Schwarzwurzel, Wacholder , Wegerich
Blutungen	Amarant, Brombeere, Buchweizen , Quitte, Salbei
Brandwunden	siehe Verbrennungen
Brechreiz	Bohnenkraut, Pfefferminze
Bronchialerkrankungen	Dost, Fenchel, Holunder, Honig , Kartoffel, Kirsche, Lein, Meerrettich , Pfefferminze, Porree, Portulak, Radieschen, Rettich, Salbei, Senf, Thymian , Wegerich , Zwiebel
Candida-albicans-Infektion	Dost, Guter Heinrich, Knoblauch , Kümmel , Meerrettich , Radieschen, Rettich, Salbei, Sanddorn, Sellerie, Thymian
Chemotherapie, Unterstützung bei	Heidelbeere, Linsen , Pfefferminze, Sanddorn
Cholesterinsenkung	Apfel, Berberitze, Erbse, Fenchel, Gartenmelde, Gemüsekohl, Gerste, Hagebutte, Hasel, Knoblauch , Kümmel, Kürbis, Quitte, Roggen, Schnittlauch, Schwarzwurzel, Sonnenblume, Stachelbeere, Sellerie, Walnuss, Weintraube, Weißkohl, Weizen, Zwiebel
Colitis ulcerosa	Brombeere, Buchweizen, Dinkel, Gerste , Hafer , Heidelbeere, Honig, Lein
Darmerkrankung, chronisch entzündliche	Brombeere, Buchweizen, Dinkel, Gerste , Hafer , Heidelbeere, Honig, Lein , Sonnenblume, Weizen
Dekubitus	Quitte , Schlehe
Demenz	Johannisbeere, Schwarzwurzel

Depression	Amarant, Dinkel , Dost, Hafer, Hagebutte, Pflaume, Rosmarin, Senf, Schwarzwurzel, Walnuss, Zwetschge, Wermut
Diabetes	Birne, Berberitze, Dinkel, Eberesche, Emmer, Erbse, Gerste, Hafer , Haferwurzel, Heidelbeere, Himbeere, Kürbis, Lorbeer, Pastinake, Portulak, Roggen, Rosmarin , Salbei, Schwarzwurzel, Sellerie, Stachelbeere, Wegwarte, Weintraube, Zwiebel
Durchblutungsstörung	Buchweizen, Knoblauch, Rosmarin , Schnittlauch, Senf, Wacholder, Zwiebel
Durchfall	Amarant, Ampfer, Apfel , Birne, Bohnenkraut, Brennessel, Brombeere, Dost, Eberesche, Erdbeere, Gerste, Hagebutte, Hafer, Hasel, Heidelbeere , Hopfen, Karotten , Linsen, Pfefferminze, Preiselbeere, Quitte, Rhabarber, Salbei, Thymian, Wacholder, Weintraube, Weizen
Einschlafstörung	Lavendel
Eisenmangel	Ampfer, Brennessel , Brombeere , Erdbeere, Guter Heinrich, Himbeere, Hirse, Johannisbeere, Kirsche, Kopfsalat, Linsen, Mangold, Petersilie, Pfifferling (siehe Pilze), Radieschen, Rote Bete , Schnittlauch, Schwarzwurzel
Ekzeme	Ackerbohne , Berberitze, Brennessel, Hagebutte, Heidelbeere, Linsen , Löwenzahn, Petersilie, Pfefferminze, Sonnenblume, Walnuss, Weintraube, Wurzelpetersilie
Energiemangel	Hafer , Rosmarin
Entgiftung über die Leber	Dost, Eberesche, Eberraute , Haferwurzel, Karotte, Kopfsalat, Löwenzahn , Mangold, Pflaume, Radieschen, Rettich, Schwarzwurzel, Wegerich, Wegwarte , Zwetschge
Entgiftung über die Nieren	Apfel, Berberitze, Birne, Brennessel , Dinkel, Eberesche, Erdbeere, Gemüsekohl, Giersch, Gurke, Hagebutte, Hasel, Johannisbeere, Karotte, Löwenzahn, Liebstock , Petersilie, Pflaume, Porree, Radieschen, Wacholder , Wurzelpetersilie, Zwetschge

Erbrechen	Bohnenkraut, Kirsche, Kürbis, Pfefferminze , Wacholder
Erkältungskrankheiten	Ampfer, Apfel, Bohnenkraut, Brombeere, Dost, Eberesche, Fenchel, Hagebutte , Himbeere, Holunder , Honig, Johannisbeere, Kirsche, Knoblauch, Preiselbeere, Sonnenblume, Schlehe, Thymian, Rettich, Roggen, Salbei, Sanddorn, Senf, Weintraube, Zwiebel
Erschöpfung nach Krankheit	Eberesche, Eberraute, Dost, Hafer , Hirse, Rosmarin, Sanddorn, Schlehe
Erschöpfung, nervliche Belastung	Lavendel
Fieber	Amarant, Ampfer, Apfel, Berberitze, Brombeere, Erdbeere, Gerste, Gurke , Hagebutte, Himbeere, Holunder, Honig, Johannisbeere, Kirsche, Kopfsalat, Quitte, Pfefferminze , Pfirsich, Portulak, Preiselbeere, Salbei, Sonnenblume, Stachelbeere
Flüssigkeitsansammlung	Birne, Brennnessel , Gemüsekohl, Gurke , Hagebutte, Johannisbeere, Karotte, Kartoffel, Kirsche, Petersilie , Schnittlauch, Steinpilz (siehe Pilze), Wacholder, Weintraube, Wurzelpetersilie
Frostbeulen	Buchweizen, Meerrettich , Senf , Zwiebel
Furunkel	Lein, Lorbeer, Kartoffel, Löwenzahn, Portulak, Zwiebel
Frühjahrskur	Ampfer , Brennnessel , Giersch , Löwenzahn , Schnittlauch , Wacholder
Gallenleiden	Berberitze, Bohnenkraut, Eberesche, Eberraute , Fenchel, Hopfen, Karotte, Kopfsalat, Mangold, Löwenzahn , Pfefferminze, Porree, Radieschen, Rettich, Rosmarin, Senf, Wegwarte , Weißkohl, Wermut
Geburtsvorbereitung	Lein , Himbeere
Gedächtnisschwäche	Hasel , Salbei, Walnuss
Gesichtsneuralgie	Fenchel, Holunder
Gicht	Berberitze, Birne, Brennnessel, Eberraute, Erdbeere, Gartenmelde, Gerste, Giersch , Gurke, Guter Heinrich, Hagebutte, Hafer, Heidelbeere, Johannisbeere, Karotte, Kirsche, Linsen, Löwenzahn, Petersilie, Pfirsich, Porree, Rettich, Rosmarin, Quitte, Schnittlauch, Schwarzwurzel,

	Sellerie, Wegwarte
Grippale Infekte	Dost, Hagebutte, Holunder , Karotte, Knoblauch, Meerrettich, Roggen, Schlehe
Gürtelrose	Ackerbohne, Schlehe, Weißkohl
Haare, Kräftigung der	Gerste, Hirse , Linsen
Haarausfall	Brennnessel , Rosmarin
Hämorrhoiden	Berberitze, Brombeere, Buchweizen, Eberesche, Erdbeere, Giersch, Guter Heinrich, Hasel, Heidelbeere, Himbeere, Kürbis, Lein, Petersilie, Sonnenblume, Weißkohl
Harnwegsinfektion	Apfel, Berberitze, Birne, Bohnenkraut, Brennnessel, Erdbeere, Gartenmelde, Gerste, Gurke, Himbeere, Lein, Meerrettich , Johannisbeere, Liebstöckel, Karotte, Kirsche, Pastinake, Petersilie, Pfirsich, Porree, Preiselbeere , Schlehe, Wacholder, Wurzelpetersilie
Hauterkrankungen, chronisch	Ampfer, Brombeere, Eberesche, Eberraute, Emmer, Hafer, Heidelbeere, Honig , Kürbis, Linse, Löwenzahn, Lorbeer, Petersilie, Wegwarte, Weizen
Hauterkrankungen, entzündliche	Ackerbohne, Bohnenkraut, Brombeere, Gartenmelde, Gerste, Guter Heinrich, Himbeere, Holunder, Kopfsalat, Lein, Lorbeer, Quitte, Schwarzwurzel, Thymian, Walnuss, Weizen
Hautunreinheiten	Brennnessel , Gurke, Holunder, Johannisbeere, Liebstöckel, Kürbis, Schlehe, Schwarzwurzel, Wegwarte , Weizen
Haut, fettig	Johannisbeere, Rettich, Rosmarin
Haut, trocken	Amarant, Berberitze, Brombeere, Hagebutte, Lein, Lorbeer, Johannisbeere, Karotte, Kirsche, Pfirsich, Pflaume, Rosmarin, Sanddorn, Weintraube, Weizen, Zwetschge
Heiserkeit	Apfel, Brombeere , Meerrettich, Pfefferminze
Helicobacter-pylori-Infektion	Dost, Erbse, Holunder, Honig, Hopfen, Knoblauch , Thymian
Hepatitis	Dost, Erbse, Löwenzahn, Rhabarber, Wegwarte, Wermut
	Eberraute, Honig , Hopfen, Pfefferminze, Rhabarber ,

Herpes-simplex-Infektion	Sanddorn, Thymian
Herzinfarkt	Hasel, Lein, Knoblauch , Portulak, Walnuss, Zwiebel
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Apfel, Berberitze, Dill, Erbse, Gerste, Hasel, Heidelbeere, Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Knoblauch , Kürbis, Porree, Portulak , Roggen, Rote Bete, Schlehe, Schwarzwurzel, Sonnenblume, Weintraube, Weißkohl, Zwiebel
Herzschwäche	Birne, Pfefferminze, Rosmarin , Schlehe
Herzrasen	Lavendel
Herzrhythmusstörungen	Emmer, Lavendel , Lein
Hexenschuss	Meerrettich , Porree, Senf , Zwiebel
Hühnerauge	Erbse, Hafer, Knoblauch, Zwiebel
Husten	Apfel, Bohnenkraut, Dost, Holunder, Honig , Liebstöckel, Lorbeer, Kirsche, Pfefferminze, Porree, Quitte, Rettich , Salbei, Sanddorn, Schlehe, Thymian , Wegerich , Zwiebel
Immunsystem, Stärkung des	Berberitze , Birne, Dinkel, Eberraute, Einkorn , Erdbeere, Gemüsekohl , Hafer, Hirse, Holunder, Johannisbeere , Karotte, Kopfsalat, Kürbis, Mangold, Pastinake, Pfirsich, Pflaume, Pilze, Porree, Quitte, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Sanddorn , Schlehe, Stachelbeere, Weintraube, Weißkohl , Weizen, Zwetschge
Impotenz	Bohnenkraut, Liebstöckel , Pastinake , Petersilie, Wurzelpetersilie
Insektenstich	Erbse, Hagebutte, Giersch, Johannisbeere, Lorbeer, Petersilie, Porree, Wegerich , Weißkohl
Ischias	Hagebutte, Holunder
Juckreiz	Hafer, Hagebutte, Kartoffel , Kirsche, Pfefferminze, Pfirsich, Quitte, Thymian, Wegerich , Weizen
Keuchhusten	Holunder , Knoblauch , Johannisbeere, Wegerich
Kinderlosigkeit, ungewollte	Dost, Einkorn , Sonnenblume , Steinpilz (siehe Pilze), Weizen

Konzentrationsstörungen	Hafer, Hasel , Karotte, Linsen, Pflaume, Radieschen, Walnuss , Zwetschge
Kopfschmerzen	Amarant, Emmer, Kartoffel, Lavendel , Linsen, Lorbeer, Pfefferminze , Portulak , Meerrettich, Roggen, Schlehe, Sellerie, Sonnenblume, Walnuss
Krämpfe	Bohnenkraut, Dill, Dost, Fenchel , Fliegenpilz (siehe Pilze), Kümmel , Pastinake, Pfefferminze, Rettich, Rosmarin, Salbei, Schlehe, Thymian, Wermut, Wurzelpetersilie
Krampfadern	Buchweizen
Kreislaufschwäche	Rosmarin
Krebsprophylaxe	Apfel, Brombeere, Einkorn, Emmer, Erbse, Erdbeere, Dinkel, Fenchel, Gartenmelde, Gemüsekohl , Gerste, Guter Heinrich, Hafer, Himbeere, Hopfen, Johannisbeere, Karotte, Kirsche, Knoblauch, Kürbis, Lein, Linsen , Löwenzahn, Pastinake, Petersilie, Pfirsich, Pilze, Pflaume, Preiselbeere, Meerrettich, Roggen, Radieschen, Rosmarin, Rote Bete, Salbei, Sanddorn, Schwarzwurzel, Senf, Sonnenblume, Stachelbeere, Steinpilz (siehe Pilze), Walnuss, Weintraube, Weißkohl, Weizen, Zwetschge, Zwiebel
Lähmungen	Hafer
Lebererkrankung, chronische	Berberitze , Bohnenkraut, Dost, Eberraute , Emmer, Erdbeere, Hafer, Hopfen, Karotte, Lein, Löwenzahn , Porree, Rettich, Rhabarber, Wegwarte , Wermut
Lymphflussaktivierung	Dost , Gartenmelde, Stachelbeere
Magen-Darm-Entzündungen	Buchweizen, Gerste , Hafer , Himbeere, Karotte , Kartoffel, Lein , Quitte , Pastinake, Portulak, Preiselbeere, Wurzelpetersilie
Magen-Darm-Krämpfe	Bohnenkraut, Dill, Dost, Fenchel , Hagebutte, Hopfen, Kümmel , Lavendel, Lein, Liebstöckel, Lorbeer, Meerrettich, Pastinake , Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian
Malariainfektion	Berberitze, Rote Bete, Wermut
Magengeschwür	Dost, Kartoffel , Lein , Lorbeer, Sanddorn, Thymian, Weißkohl, Wermut

Makuladegeneration, altersbeding	gte Einkorn , Erbse
Menstruation, Krämpfe	Dill, Dost, Fenchel , Himbeere, Kirsche, Kümmel , Lavendel, Lein, Thymian
Menstruation, zu spärlich	Eberraute, Liebstöckel, Lorbeer, Petersilie , Rosmarin , Thymian, Wermut, Wurzelpetersilie
Menstruation, zu stark	Amarant, Brombeere , Himbeere , Portulak
Milchbildung, Anregung der	Brennnessel, Dill , Erdbeere, Fenchel , Gerste, Kümmel
Milchbildung, Hemmung der	Hopfen, Salbei , Walnuss
Milchstau in der Brust	Petersilie, Pfefferminze , Salbei
Migräne	Dost, Lavendel , Mutterkorn, Pfefferminze , Rosmarin
Milzbeschwerden	Berberitze, Rhabarber, Sonnenblume, Wegwarte
Morbus Crohn	Brombeere, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer , Heidelbeere, Honig, Lein
Müdigkeit	Brennnessel, Linsen, Radieschen, Rosmarin
Mundgeruch	Dill, Kümmel, Wacholder
Mund- und Rachenschleimhaut-Entzündungen	Amarant, Ampfer, Bohnenkraut, Brombeere, Erdbeere, Dost, Gerste , Hagebutte, Hasel, Heidelbeere, Himbeere, Honig, Johannisbeere, Quitte, Preiselbeere, Rhabarber, Salbei , Sanddorn, Schlehe, Thymian, Walnuss, Wegerich, Weintraube
Muskelschwäche	Hafer
Muskelverspannungen	Lavendel , Rosmarin
Muskelschmerzen	Knoblauch, Lorbeer, Meerrettich , Pfefferminze, Senf, Thymian, Wacholder
Nacken, steifer	Kirsche, Senf
Nägel, Kräftigung der	Gerste , Hirse, Kürbis
Narben	Hagebutte, Quitte , Schwarzwurzel
Nebenhöhlenentzündungen	Ampfer, Holunder, Meerrettich , Radieschen, Rettich , Roggen, Senf , Thymian , Wegerich
Neuralgien	Hafer, Holunder, Knoblauch, Löwenzahn, Meerrettich , Pfefferminze, Rosmarin, Senf , Weißkohl

Nervenschwäche	Dinkel, Hafer, Lavendel, Hopfen, Sellerie
Neurodermitis	Amarant, Hafer, Holunder, Honig, Johannisbeere , Lorbeer, Weizen
Nierenerkrankung, chronische	Emmer, Hirse, Kürbis
Nierengriß und Nierensteine	Berberitze, Birne, Gurke, Johannisbeere, Liebstöckel, Petersilie , Porree, Radieschen, Rettich, Sellerie, Wurzelpetersilie
Ohnmacht	Lavendel, Pfefferminze , Rosmarin
Ohrenentzündung	Knoblauch, Liebstöckel, Zwiebel
Osteoarthritis	Kirsche
Osteoporose	Gemüsekohl, Mangold, Pflaume, Pilze, Roggen, Zwetschge
Parasiten	Bohnenkraut, Dost, Heidelbeere, Lavendel , Karotte, Kürbis, Meerrettich, Pfefferminze, Portulak, Schnittlauch, Walnuss, Wermut
Parkinson-Erkrankung	Ackerbohne , Fliegenpilz (siehe Pilze)
Pilzbefall	Bohnenkraut, Dost, Knoblauch , Schnittlauch, Walnuss
Prellungen	Honig , Wermut
Prostata, vergrößerte	Brennnessel , Kürbis , Liebstöckel, Roggen
Quetschungen	Erbse, Honig, Kirsche, Pfefferminze, Sonnenblume, Thymian
Reizdarm	Fenchel, Kümmel, Lein , Pfefferminze
Reizmagen	Lavendel, Wegwarte
Reizhusten	Ampfer, Fenchel, Quitte , Sanddorn, Wegerich
Rekonvaleszenz	Amarant, Birne, Buchweizen, Eberraute, Gerste, Hafer , Hagebutte, Hirse, Honig, Johannisbeere, Kürbis, Pastinaken, Rosmarin , Sanddorn, Schlehe , Weintraube
Roemheld-Syndrom	Kümmel , Lavendel
Rheumatische	Apfel, Berberitze, Birne, Brennnessel , Brombeere, Dost, Eberesche, Eberraute, Emmer, Erbse, Erdbeere, Fenchel, Gemüsekohl, Gerste, Giersch , Guter Heinrich, Gurke, Hagebutte, Hafer, Himbeere, Holunder,

Beschwerden	Johannisbeere, Karotte, Kartoffel, Kirsche, Knoblauch, Kümmel, Kürbis, Lein, Liebstöckel, Löwenzahn , Lorbeer, Meerrettich, Pastinake, Petersilie, Pfirsich, Porree, Portulak, Quitte, Rosmarin, Rettich, Schwarzwurzel, Sellerie, Senf, Thymian, Wacholder, Wegwarte, Weintraube, Weißkohl
Säuglingsernährung	Apfel, Birne, Blumenkohl (siehe Gemüsekohl), Hafer, Karotte, Kartoffel , Kürbis, Pastinake
Säure-Basen-Haushalt, Regulierung des	Berberitze, Birne, Erdbeere, Gerste, Giersch, Gurke, Himbeere, Honig, Karotte, Kartoffel , Kürbis, Lorbeer, Rettich , Weißkohl
Schilddrüsenregulierung	Einkorn, Linsen, Sonnenblume, Weißkohl, Weizen
Schlafstörungen	Amarant, Emmer, Hafer, Hopfen , Honig, Kopfsalat, Lavendel , Rettich
Schlaganfall	Gerste, Knoblauch , Portulak, Zwiebel
Schuppenflechte	Amarant, Hagebutte, Honig, Lein , Quitte, Weintraube
Schürfwunden	Honig, Wegerich
Schwindel	Lavendel, Pfefferminze
Schweißbildung, Förderung der	Brombeere, Holunder , Lorbeer, Rettich, Schlehe
Schweißbildung, übermäßige	Salbei , Walnuss
Sehstörung	Einkorn, Fenchel, Heidelbeere, Karotte , Kirsche, Mangold, Pfirsich
Sodbrennen	Hafer, Hasel, Himbeere, Karotte, Kartoffel , Liebstöckel, Lein, Rhabarber, Sanddorn, Sellerie, Sonnenblume, Wacholder, Wegwarte, Weintraube, Weißkohl
Sonnenbrand	Ampfer, Gartenmelde, Gurke, Kartoffel , Sanddorn, Wegerich
Sterbebegleitung	Lavendel
Strahlentherapie	Buchweizen, Einkorn, Heidelbeere, Honig, Linsen , Pfefferminze, Sanddorn
Suchterkrankung	Hafer

Tinnitus	Zwiebel
Thromboserisiko, Senkung des	Gerste, Knoblauch , Kümmel, Johannisbeere, Lein, Löwenzahn, Portulak, Schwarzwurzel, Zwiebel
Trigeminusneuralgie	Holunder
Tuberkulose	Hopfen, Mangold, Rote Bete, Wegerich
Übelkeit	Hagebutte, Kirsche, Pfefferminze , Kürbis, Wacholder
Übergewicht	Apfel, Birne, Dinkel, Erbse, Gurke , Pfirsich, Kirsche, Kürbis, Löwenzahn, Rettich , Sellerie, Weintraube
Untergewicht	Eberraute, Gerste, Hafer , Kürbis
Unterschenkelgeschwür	Ackerbohne, Honig
Vegetarische Ernährung, besonders für die	Ackerbohne , Amarant, Buchweizen, Erbse , Hafer, Hirse, Linsen , Kartoffel
Venenentzündung	Weißkohl
Venenschwäche	Berberitze, Buchweizen , Erdbeere, Hagebutte, Hasel, Stachelbeere, Weintraube
Verbrennungen	Ampfer, Brennnessel, Erbse, Gartenmelde, Gurke , Hagebutte, Kartoffel, Kürbis, Kopfsalat, Quitte, Petersilie Pfefferminze , Weißkohl
Verdauung, Anregung der	Ampfer, Apfel , Berberitze, Birne, Bohnenkraut, Buchweizen, Dill, Dinkel, Dost, Eberesche, Eberraute, Erdbeere, Fenchel, Gartenmelde, Gerste, Giersch, Gurke, Hagebutte, Hafer, Himbeere, Holunder, Hopfen, Guter Heinrich, Johannisbeere, Kirsche, Kopfsalat, Knoblauch, Kürbis, Lavendel, Lein, Liebstöckel, Löwenzahn, Lorbeer, Mangold, Meerrettich, Pastinake, Petersilie, Pfefferminze, Pfirsich, Pflaume, Portulak, Radieschen, Rhabarber , Roggen, Rosmarin, Salbei, Schlehe, Schnittlauch, Schwarzwurzel, Senf, Stachelbeere , Thymian, Wegwarte, Weintraube, Weißkohl, Wermut , Weizen, Wurzelpetersilie, Zwetschge, Zwiebel
Verdauungsbeschwerden	Dill, Dinkel, Dost, Eberraute, Erdbeere, Fenchel , Knoblauch, Kümmel , Liebstöckel, Rosmarin, Thymian, Wacholder, Wegwarte, Wermut
Vergiftung	Fliegenpilz (siehe Pilze)

Verspannung	Hopfen, Kirsche
Verstauchung	Kirsche, Lorbeer, Thymian
Verstopfung	Ampfer, Apfel , Berberitze, Birne, Dinkel, Erdbeere, Gartenmelde, Gurke, Holunder, Johannisbeere, Kirsche, Kürbis, Lein , Linsen, Löwenzahn, Mangold, Pfirsich, Pflaume , Portulak, Radieschen, Rettich, Rhabarber , Rosmarin, Schlehe, Schwarzwurzel, Senf, Stachelbeere, Wegwarte, Weißkohl, Weizen, Wurzelpetersilie, Zwetschge
Vitamin-C-Mangelerkrankungen	Ampfer, Brennnessel, Eberesche, Erdbeere, Gemüsekohl, Guter Heinrich, Hagebutte , Holunder , Johannisbeere, Meerrettich, Portulak, Rettich, Sanddorn , Schnittlauch, Stachelbeere, Weißkohl
Völlegefühl	Dill, Fenchel , Knoblauch, Kümmel , Liebstöckel, Lorbeer, Meerrettich, Pfefferminze, Rosmarin, Wacholder, Wermut
Wadenkrämpfe	Emmer
Warzen	Erbse, Knoblauch , Porree, Zwiebel
Wechseljahresbeschwerden	Lein, Liebstöckel, Hopfen , Roggen, Rosmarin, Salbei , Stachelbeere, Walnuss
Wehentätigkeit, Anregung der	Petersilie, Rosmarin , Wurzelpetersilie
Weißfluss	Brombeere, Eberesche, Rosmarin, Salbei , Sanddorn, Steinpilz (siehe Pilze), Walnuss
Wundheilung	Bohnenkraut, Emmer, Erbse, Guter Heinrich, Hagebutte, Heidelbeere, Honig , Johannisbeere, Kürbis, Lein, Schwarzwurzel, Sonnenblume, Walnuss, Wegerich , Wermut, Weißkohl , Weizen
Zahnfleischbluten	Buchweizen , Erdbeere
Zahnfleiscentzündung	Ampfer, Brombeere, Dost, Erdbeere, Hagebutte, Himbeere, Preiselbeere, Salbei, Sanddorn, Schlehe , Sonnenblume
Zahnschmerzen	Emmer, Erbse
Zerrung	Rosmarin



Literaturverzeichnis

Verwendete Bücher und Zeitschriften

- Andersen, Hans Christian: Gesammelte Märchen, Manesse Verlag, Conzett & Huber, Zürich, 1989
- AnemueLLer, Helmut: Lebensmittelkunde und Lebensmittelqualität in der Ernährungsberatung, Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1993
- Arrowsmith, Nancy: Das Buch der heilenden Kräuter, Allegria im Ullstein Verlag, Berlin, 2009
- Bach, Heinz-Jürgen: Leinöl – Wesentlicher Bestandteil in der Gesundheitsprophylaxe und bei einer krebsfeindlichen Diät, COMED 06/09, S. 95–96
- Bächtold-Stäubli, Hanns, unter Mitwirkung von Hoffmann-Krayer, Eduard: Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens, Band 1–9, Walter de Gruyter, Berlin, 2000
- Benary, Ernst: Album Benary – Alte Gemüsesorten, Nachdruck des zwischen 1876 und 1893 in neun Lieferungen erschienenen Mappenwerkes, Manuscriptum Verlagsbuchhandlung, 2000
- Béliveau, Richard/Gingras Denis: Krebszellen mögen keine Himbeeren, Kösel-Verlag, München, 2008
- Benzenhöfer, Udo: Paracelsus – Monographie, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbeck, 1997
- Berweger, Theres: Dinkel gesund und lecker, Allpart Media GmbH, 2011
- Beuchert, Marianne: Symbolik der Pflanzen, Insel Verlag, Frankfurt, 2004
- Beuth, Josef: Gut durch die Krebstherapie, Trias Verlag, Stuttgart, 2009
- Bickel-Sandkötter, Susanne: Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe, Quelle & Meyer Verlag, Wiebelsheim, 2003
- Biermösl Bloßn: Grüß Gott, mein Bayernland – Alle Lieder und Musikstücke, Kein & Aber AG, Zürich, 2010
- Biesalski, Hans Konrad/Bischoff, Stephan C./Puchstein, Christoph: Ernährungsmedizin – Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2010
- Boericke, William: Handbuch der homöopathischen Materia medica, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 1996
- Brauchle, Alfred: Die Geschichte der Naturheilkunde in Lebensbildern, Reclam Verlag, Stuttgart, 1951
- Brosse, Jaque: Magie der Pflanzen, Patmos Verlag GmbH, Düsseldorf, 2004
- Brunfels, Otto: Contrafayt Kreüterbuch, Reprint der Ausgabe von 1532, Konrad Kölbl, München, 1975
- Bühning, Ursel: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 2011
- Buser, Marianne: Von fast vergessenen Gemüse & Kräutern, Fona Verlag AG, Lenzburg, 2011
- Charlton, Jane/Newdick, Jane: Honig, Heinrich Hugendubel Verlag, München, 1996
- Chevallier, Andrew: Das große Lexikon der Heilpflanzen, Dorling Kindersley Verlag, London, 2001
- Cremer, Jürgen/Partsch, Monika/Zimmermann, Gerda: Acker- und Gartenwildkräuter, Deutscher Landwirtschaftsverlag, Berlin, 1991
- Davidis, Henriette: Praktisches Kochbuch für die gewöhnliche und feinere Küche; Unveränderter Nachdruck der Berliner Ausgabe, W. Herlet Verlag GmbH; Sonderausgabe des Bechtermünz Verlags, Augsburg, 1997
- Die Bibel, Verlagsgruppe Weltbild, Augsburg, 2007
- Dierbach, Johann Heinrich: Die Arzneimittel des Hippokrates, Dogma in Europäischer Hochschulverlag GmbH & Co. KG, Bremen, 2012
- Dierbach, Johann Heinrich: Flora Mythologica Oder Pflanzenkunde In Bezug Auf Mythologie Und Symbolik der Griechen und Römer (1833), Nachdruck Kessinger Publishing
- Dioscorides, Pedanius: Der Wiener Dioskurides, Codex medicus Graecus 1 der Österreichischen Nationalbibliothek, Teil 1 und 2, Akademische Druck- und Verlagsanstalt, Graz, 1998/1999
- ESCOMP Monographs, Second edition, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2003
- ESCOMP Monographs, Second edition Supplement 2009, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2009
- Fingado, Monika: Therapeutische Wickel und Kompressen, Natura Verlag, 2003

Fintelmann, Volker/Weiß, Rudolf Fritz: Lehrbuch Phytotherapie, Hippokrates Verlag, Stuttgart, 2009

Fischer, Heide: Frauenheilpflanzen, Nymphenburger in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung, München, 2009

Fuchs, Leonhart: Kreütterbuch, Ausgabe Basel, Michael Isingrin 1543, Reprint Konrad Kölbl, München, 1975

Graubner, Rudolf und Marga: Vom Nutzen der Pflanzen und Segen der Heilkräuter, F. Englisch Verlag, Wiesbaden, 1980

Grimm, Jacob und Wilhelm: Deutsches Wörterbuch, Verlag von S. Hirzel, 1893

Grimm, Jacob und Wilhelm: Kinder- und Hausmärchen, Insel Verlag, Frankfurt am Main, 1974

Gröll, Walter: Der Gute Heinrich – *Chenopodium bonus-henricus* L., Samensurium 12/2001, 27–35

Haag, Stefan: Liebeskraut und Zauberpflanzen, Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart, 2010

Haferwurz und Kerbelrübe – Gemüsepflanzen, Stiftung Naturschutz Berlin, 2003

Heintze, Monika: Kurs Naturheilverfahren: Ernährungstherapie, Sonntag Verlag, Stuttgart, 1994

Hemgesberg, Hanspeter: Natürlich gesund mit der Heidelbeere, Midena Verlag, München, 2002

Herold, Gerd, und Mitarbeiter: Innere Medizin, Verlag Gerd Herold, Köln, 2005

Herzgespann und Löffelkraut, Stiftung Naturschutz Berlin, 2003

Hildegard von Bingen: Heilkraft der Natur. Physica, übers. von Marie-Louise Portmann, Christiana-Verlag, Stein am Rhein, 2009

Hirschfelder, Gunter: Europäische Esskultur. Geschichte der Ernährung von der Steinzeit bis heute, Campus Verlag, Frankfurt, 2005

Jäger, Lothar/Wüthrich, Brunello/Ballmer-Weber, Barbara/Vieths, Stefan: Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen; Elsevier GmbH, München, 2008

Jantsch, Peter /Trautz, Dieter: Die Einführung von Einkorn (*Triticum monococcum*) und Emmer (*Triticum dicoccum*) in den Ökologischen Landbau – Anbau, Ertrag, Qualität. Forschungsprojekt an der Fachhochschule Osnabrück mit dem Kooperationspartner Bohlsener Mühle, 2003

Janschek, Thomas/Wauer, Alexandra: Ein antikes Edelpflanz – Geschichte und Geschichten, LWF Wissen 65, 74–79

Julius-Kühn-Institut, Bundesforschungsinstitut für Kulturpflanzen: Die Ackerbohne (*Vicia Faba*) – Eine fast vergessene Kulturpflanze, November 2011

Kaden, Marion: Die Mutter aller »Rüebli«, Natürlich 6-2005, 42–47

Kalbermatten, Roger: Wesen und Signatur der Heilpflanzen, AT Verlag, Aarau, 2010

Katzer, Gernot/Fansa Jonas: Picantissimo – Das Gewürzhandbuch, Verlag Die Werkstatt, Göttingen, 2011

Kollath, Werner: Die Ordnung unserer Nahrung, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 1983

Kling, Christof I./Breuer, Jörn: Eignung alter Weizenkulturen für heutige Anforderungen, Getreidetechnologie 60 (2006) 1, 55–60

Kneipp, Sebastian: Meine Wasser-Kur, Verlag der Jos. Kösel'schen Buchhandlung, Kempten (Bayern), 1894

Körber-Grohne, Udelgard: Nutzpflanzen in Deutschland, Theiss Verlag GmbH, Stuttgart, 1995

Kroeber, Ludwig: Das neuzeitliche Kräuterbuch, 2 Bände, Hippokrates Verlag, Stuttgart/Leipzig, 1934/1935

Kruse, Britta-Juliane: Die Arznei ist Goldes Wert – Mittelalterliche Frauenrezepte, Walter de Gruyter Verlag, 1999

Kühne, Petra: Lebensmittelqualität und bewußte Ernährung, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1985

Künzle, Johann: Das große Kräuterheilbuch, Unveränderter Nachdruck der Erstausgabe von 1945, Patmos Verlag, Düsseldorf, 2006

Lange, Ernst Maria-E./Ernst, Sebastian: Lexikon der Heilpflanzen, Honos Verlag, Bergisch Gladbach, 1997

Latté, Klaus Peter: L-Dopa in Arzneipflanzen und deren Anwendung für Parkinson-Patienten, Ars Medici Thema Phytotherapie, 1/2012, 29–31

Lingg, Adelheid: Das Heilpflanzenjahr, Franck-Kosmos Verlags-GmbH, Stuttgart, 2010

Lonicus Adamus: Kreuterbuch, Reprint der Ausgabe von 1679, Konrad Kölbl, München, 1962

Lorscher Arzneibuch, Reprint, 2 Bände (Faksimile plus Übersetzung), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart,

1989

- Lück-Knobloch, Heike: Portulak (*Portulaca oleracea* L.), Naturheilpraxis, 1/2013, 25–27
- Luetjohann, Sylvia: Sanddorn – Starke Frucht und heilsames Öl, Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang, 1999
- Madaus, Gerhard: Lehrbuch der biologischen Heilmittel, 3 Bände, Verlag Georg Thieme, Leipzig, 1938 (siehe www.henriettesherbal.com/)
- Madejski, Margret: Lexikon der Frauenkräuter, AT Verlag, Baden und München, 2010
- Marzell, Heinrich: Geschichte und Volkskunde der deutschen Heilpflanzen, 2., um ein Register vermehrte Auflage, Reichl Verlag, St. Goar, 1938
- Mayer, Gottfried/Goehl, Konrad: Der »Macer Floridus«. Medizin des Mittelalters, Reprint-Verlag Leipzig, Holzminden, 2003
- Mayer, Gottfried/Uehleke, Bernhard/Saum, Kilian: Handbuch der Klosterheilkunde, Zabert Sandmann, München, 2004
- Mayer, Johannes G.: Das geheime Heilwissen der Klosterfrauen, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2008
- Mességué, Maurice: Das Mességué Heilkräuter Lexikon, Ullstein, Berlin, 1994
- Most, Alfred: Von Aubergine bis Zuckermais, VEB Fachbuchverlag Leipzig, 1990
- Müller, Bernhard J., unter Mitarbeit von Domingo Avilés: Großes Wörterbuch Latein: Latein-Deutsch; Compact Verlag GmbH, München, 2009
- Müller, Irmgard: Die pflanzlichen Heilmittel bei Hildegard von Bingen, Verlag Herder GmbH, 2008
- Mühl, Franz: Alte und neue Birnensorten, Quitten und Nashi, Bayerischer Landesverband für Gartenbau und Landespflege e.V., 2004
- Nöcker, Rose-Marie: Körner, Sprossen, Keime, Wilhelm Heyne Verlag, München, 1991
- Pawlak, Manfred: Handbuch der Pilze, Manfred Pawlak Verlagsgesellschaft, Herrsching, 1981
- Pirc, Helmut: Wildobst und seltene Obstsorten im Hausgarten, Leopold Stocker Verlag, Graz, 2009
- Plinius Secundus, der Ältere: Naturkunde, Buch XX, Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt, 1979
- Plinius Secundus, der Ältere: Naturkunde, Buch XXIII und XXIV, Artemis & Winkler Verlag, München, 1993
- Rippe, Olaf, und Madejski, Margret: Die Kräuterkunde des Paracelsus, AT Verlag, Baden und München, 2009
- Ritter, Claudia: *Armoracia rusticana*, Der Heilpraktiker, 11/2012, 24–25
- Ritter, Claudia: Hopfen (*Humulus lupulus*), COMED, 9/2012, 36–38
- Ritter, Claudia: Lavendel, Naturheilpraxis mit Naturmedizin 12/2012, 1322–1323
- Ritter, Claudia: Lorbeer (*Laurus nobilis*), COMED, 11/2011, 56–57
- Ritter, Claudia: Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*), Der Heilpraktiker, 08/2012, 10–12
- Ritter, Claudia: *Taraxacum officinale* – Der Löwenzahn, Natur-Heilkunde Journal, 5/2012, 36–37
- Ritter, Claudia: *Urtica dioica* – Die große Brennnessel, Naturheilpraxis 3/2012, 248–249
- Ritter, Claudia: Wegericharten, Naturheilpraxis 10/2012, 1040–1041
- Roche Lexikon Medizin, 5. Auflage, Urban & Fischer Verlag, München Jena, 2003
- Rösch, Matthias: Senf selberrmachen und genießen, Fona Verlag AG, Lenzburg, 2008
- Ross, Jeremy: Westliche Heilpflanzen und Chinesische Medizin. Eine klinische Materia Medica, Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr, Bad Kötzting, 2009
- Rößler, Helmut: Die große Heilpflanzenpraxis, BLV Verlagsgesellschaft München, 1984
- Saum, Kilian/Mayer, Gottfried/Witasek, Alex: Heilkraft der Klosterernährung, Verlag Zabert Sandmann, München, 2007
- Scott Julian/Barlow Teresa: Kräutertherapie bei Kindern, Urban & Fischer im Elsevier Verlag, München, 2006
- Scheffer, Mechthild: Praxis der Original Bach-Blüten Therapie, Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München, 2000
- Scherf, Gertrud: Wildkräuter & Wildfrüchte für die Küche, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München, 2009
- Scherf, Gertrud: Die geheimnisvolle Welt der Zauberpflanzen und Hexenkräuter, BLV Buchverlag, München, 2007
- Schermaul, Erika: Eine Hand voll Beeren, Jan Thorbecke Verlag, 2006

Schirmer, Monika: Die Quitte – eine fast vergessene Obstart, IHW-Verlag, Eching bei München, 2003

Schmandke, Horst: Berberin, Ernährungs-Umschau 54 10/07, 570–573

Schmandke, Horst: Betalaine in Beten und Feigenkaktusfrüchten, Ernährungs-Umschau 52 (2005) Heft 2 Schmiedel, Volker/Leitzmann, Claus/Lützner, Hellmut/Heine, Hartmut: Ernährungsmedizin in der Naturheilkunde, Urban & Fischer Verlag, München, 1999

Schneider, Ernst: Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, Saatkorn Verlag, Hamburg, 1985

Schrott, Georg: Mönche – Bienen – Bücher, Provinzial Bibliothek Amberg, 2011

Schulz, Katja: Ernährungsphysiologische und biofunktionelle Wirkungen von Inhaltsstoffen einheimischer Körnerleguminosen (Erbse, Ackerbohne, Lupine), Bachelorarbeit zur Erlangung des akademischen Grades, Halle/Saale, 2011

Senser, Friedrich/Scherz, Heimo/Kirchhoff, Eva: Der kleine Souci/Fachmann/Kraut. Lebensmitteltabelle für die Praxis, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2004

Silpher, Beate: Natur satt, Franck-Kosmos Verlags GmbH, Stuttgart, 2009

Sommer, Markus: Heilpflanzen, Aethera Verlag Urachhaus, Stuttgart, 2011

Spector Platt, Ellen: Zauberhafter Lavendel, Verlagsgruppe Weltbild, Augsburg, 2005

Stadlbauer, Ferdinand: »Reibet die Fußsohlen mit weißem Senf ...« Heilpflanzen in der Oberpfalz, Verlag Friedrich Pustet, Regensburg, 1979

Storl, Wolf-Dieter: Bekannte und vergessene Gemüse, Piper Verlag, München, 2006

Storl, Wolf-Dieter: Die Pflanzen der Kelten, Verlagsanstalt Knaur, München, 2010

Strank, Karl Josef/Meurers-Balke Jutta: Obst, Gemüse und Kräuter Karls des Großen, Verlag Phillip von Zabern, Mainz, 2008

Strehlow, Wighard: Hildegard-Heilkunde von A–Z, Droemersch Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf., München, 2000

Tabernaemontanus, Jacobus Theodorus: Neu vollkommen Kreuterbuch, Reprint der Ausgabe 1731, Konrad Kölbl, München, 1970

Tegetthoff, Folke: Kräutermärchen, Nymphenburger in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung, München, 2004

Teuscher, Eberhard: Gewürzdrogen, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2003

Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, Verlag Wilhelm Ennsthaler, Steyr, 1980

Tschirner, Martina: Pastinaken & Co. – Von fast vergessenen und längst bekannten Gemüsesorten, Neuer Umschau Buchverlag GmbH, Neustadt an der Weinstraße, 2008

Ububchasy de Baldach (Ibn Butlan): Herbarium Naturmedizin nach antikem Manuskript, Einleitung von Adalberto Pazzini und Emma Pirani, Franco Maria Ricci, Mailand und Weber, Genf, 1980

Ulmer, Günter A.: Die besonderen Heilwirkungen von Hafer und Hirse, Ulmer Verlag, Tübingen

Van Wyk, Ben-Erik: Handbuch der Nahrungspflanzen, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2005

Van Wyk, Ben-Erik/Wink, Coralie/Wink, Michael: Handbuch der Arzneipflanzen, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2004

Watzl, Bernhard: Saponine – Charakteristik, Vorkommen, Aufnahme, Stoffwechsel, Wirkungen; Ernährungs-Umschau 48 (2001), Heft 6, 251–253

Werdin, Sitha: Gemüse-Apotheke, Alte und neue Heilrezepte, Hugendubel Verlag, München, 1995

Werner, Inge: Heilpilze aus China und ihre Rezepturen, Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, Bad Kötzing, 2009

Wichtl, Max: Teedrogen und Phytopharmaka, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2009

Willfort, Richard: Gesundheit durch Heilkräuter, Rudolf Trauner Verlag, Linz, 1973

Zizmann, Peter A.: Die erfolgreiche Teemischung, Verlag Volksheilkunde, Bonn, 2009

Internetquellen

www.aerzteblatt.de/nachrichten
www.alles-zur-allergologie.de
bibd.uni-giessen.de/gdoc/2000/uni/p000003/nutritiv.htm
[http://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Kommission-E-Mono-graphien sowie Kommission-D-Monographien](http://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Kommission-E-Mono-graphien_sowie_Kommission-D-Monographien)
www.chemie.de/lexikon
www.diebiene.de/online/100384/Heilwirkung.pdf
www.dzvhae-archiv.de/porta/pics/abschnitte/010610013907_gnaiger-rathmanner_triticum_vulgare.pdf
www.dge.de
http://dzg-online.de/hafer.52.0.html
www.forum-naturheilkunde.de
[www.goldschmiedellexikon.de/index.php/Liste_Alte_Ma Prozent C3Prozent9Fe_und_Gewichte](http://www.goldschmiedellexikon.de/index.php/Liste_Alte_Ma_Prozent_C3Prozent9Fe_und_Gewichte)
www.henriettesherbal.com/eclectic/madaus
www.heilkraeuter.de/lexikon
www.kraeuter-verzeichnis.de
www.lebensmittellexikon.de
www.kruenitz1.uni-trier.de
www.lfl.bayern.de/publikationen
www.medizinalpflanzen.de
www.naturmedinfo.de/html/brassica.html
www.navigator-medizin.de
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed
www.pharmawiki.ch/materiamedica/images/Dioskurides.pdf
www.phytotherapie-komitee.de
www.pta-forum.de
www.springermedizin.at/artikel/7703-madaus-preis-2006-vergeben
www.staff.uni-mainz.de/goldinge/vitamink.htm
www.textlog.de
www.uni-hildesheim.de/index.php?id=1325
www.wien.gv.at/lebensmittel/lebensmittel
www.wikihomeopathie.de/index.php/de/homeopathischemittel.html
www.wuerzkrut.de
www.zentrum-der-gesundheit.de

Bezugsadressen für Saatgut, Pflanzen und Arzneien

Die unter dem Begriff »Handelpräparate« in den Porträts angegebenen Quellen verstehen sich als Beispiele. Fast alle pflanzlichen oder homöopathischen Arzneimittel sind über die regionalen Apotheken lieferbar. Kräutertees in Bioqualität und ätherische Öle sind mitunter auch in guter Qualität in Reformhäusern und Naturkostläden erhältlich. Für diejenigen, die sich dazu entschieden haben, im eigenen Garten Heil- und Nahrungspflanzen anzubauen, sind noch einige Bezugsadressen und weitere nützliche Adressen aufgelistet.

Artemisia Allgäuer Kräutergarten
Hopfen 29, D-88167 Stiefenhofen im Allgäu
Telefon: +49 (0) 8386-960510
E-Mail: info@artemisia.de
Internet: www.artemisia.de

Bingenheimer Saatgut AG – Ökologische Saaten
Kronstraße 24, D-61209 Echzell-Bingenheim
Telefon: +49 (0) 6035 1899-0
E-Mail: info@bingenheimersaatgut.de
Internet: www.bingenheimersaatgut.de

Die Blumenschule, Naturlandbetrieb, Rainer Engler
Augsburger Str. 62, D-86956 Schongau
Telefon: +49 (0) 8861 7373
E-Mail: info@blumenschule.de
Internet: www.blumenschule.de

Dreschflegel GbR, Biosaatgut Direktversand
In der Aue 31, D-37213 Witzenhausen
Telefon: +49 (0) 5542 502744
E-Mail: www.dreschflegel-saatgut.de
Internet: www.dreschflegel-saatgut.de

Drogerie zum Chrüterhüsli AG, Online Shop
für Tinkturen, Arzneitees
Gerbergasse 69, CH-4051 Basel
Telefon: +41 (0)61 269 91 20
E-Mail: info@chrueterhuesli.ch
Internet: www.chrueterhuesli.ch

Alfred Galke GmbH, Großhändler für Heilkräuter,
Gewürze und Tees
Am Bahnhof 1, D-37534 Gittelde/Harz
Telefon: +49 (0) 5327 8681 0
E-Mail: info@galke.com

Wilhelm Lindig Kräuterparadies
Blumenstraße 15, D-80331 München
Telefon: +49 (0) 89 265726
Internet: www.lindig@phytofit.de

Kräuter Schulte, Horst Schulte
Hauptstraße 5, D-76593 Gernsbach
Telefon: +49 (0) 7224 3876
E-Mail: info@kraeuterschulte.de

Kräuterhaus Hamburg
Koppel 34, D-20099 Hamburg
Telefon: +49 (0) 40 24 00 00
Internet: www.kraeuterhaus.net

Maienfeser Naturkosmetik Manufaktur, Hans-Peter Lindenmann
Brettacher Straße 5, D-71543 Maienfels
Telefon: +49 (0) 7945 2582
E-Mail : info@maienfelser-naturkosmetik.de
Internet: www.maienfeser-naturkosmetik.de

Primavera Live GmbH, Herstellung und Vertrieb von ätherischen Ölen, Naturkosmetik
und Wohlfühlprodukten
Naturparadies 1, D-87466 Oy-Mittelberg
Telefon: +49 (0) 8366 8988-0
E-Mail: info@primaveralive.com
Internet: www.primaveralive.com/de

Sonnentor Kräuterhandelsgesellschaft mbH
Sprögnitz 10, A-3910 Zwettl, Österreich
Telefon: +43 (0) 2875 7256
E-Mail: office@sonnentor.at
Internet: www.sonnentor.de

Dank

Wenn man nach monatelanger Arbeit ein Manuskript auf den Weg schickt, dann bleibt neben leichter Müdigkeit und etwas Chaos in den Räumlichkeiten vor allem das Gefühl von Dankbarkeit den Menschen gegenüber, die halfen, das Projekt auf den Weg zu bringen.

Zuerst möchte ich mich bei dem Team des AT Verlages, insbesondere bei Urs Hunziker und Monika Schmidhofer bedanken, die das Projekt von Anfang an unterstützt haben, bei Adrian Pabst für die ästhetische Gestaltung des Buches und bei Diane Zilliges für das Lektorat.

Vor allem bin ich meinen Kindern Niels und Madita und meinen Freunden dankbar, die die nötige Gelduld hatten, wenn ich mich in den Vorbereitungsmonaten für dieses Buch völlig in die Arbeit zurückzog. Meinen Eltern danke ich für ihre Unterstützung und vor allem die Kinderbetreuung. – Papa, als Schriftsetzer, Grafiker und langjähriger »Buchmacher« hast Du dich besonders auf das Buch Deiner Tochter gefreut. Leider bist Du wenige Monate nach Fertigstellung des Manuskripts für immer von uns gegangen.

Dank gebührt auch Gisela Steidl und Ingrid Leibold, die mir wertvolle Literaturhinweise gaben, und den Mitarbeitern des Stadtarchivs Weiden für die Einsicht in einige alte Bücherschätze.

Die Fotos sind in verschiedenen privaten Gärten, im Klostergarten Waldsassen, im Kreislehrgarten Mitterteich, in Biogärtnereien und der Gailersreuther Mühle entstanden. Für die Unterstützung und die Möglichkeit der Fotoaufnahmen möchte ich mich bei den Inhabern der Biogartenbetriebe Susanne und Josef Kahl aus Botzersreuth, Josef König aus Pressath, Fritz Steinhilber von der Uachamühle und Gerold Maierhöfer von der Gailersreuther Mühle bedanken. Ebenso und ganz besonders bei den Mitarbeitern des Freilandmuseums Neusath-Perschen, insbesondere Konrad Uschold.

Die Autorin



Claudia Ritter geboren 1968, Heilpraktikerin und Ganzheitliche Ernährungsberaterin in Weiden in der Oberpfalz. Sie befasst sich seit langem mit den Heilwirkungen der heimischen Kultur- und Wildpflanzen. Autorin von Fachbeiträgen für verschiedene Zeitschriften, Dozentin für die praktische Anwendung von Heilpflanzen und naturheilkundliche Ernährungsthemen. www.heilpraktikerin-ritter-claudia.de

Die Autorin steht für Vorträge und Seminare zur Verfügung. Nähere Informationen unter www.heilpraktikerin-ritter-claudia.de