

Klaus Oberbeil

# KRÄUTER UND GEWÜRZE ALS MEDIZIN

Gesund und schlank mit der  
Apotheke der Natur

© 2019 des Titels »Kräuter und Gewürze als Medizin« von Klaus Oberbeil (ISBN 978-3-95814-301-2) by systemed  
im riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**systemed**



*»Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen«, sagt der Volksmund.*

# Apotheke der Natur

**F**ür alle Lebewesen auf der Erde – und selbstredend auch für uns Menschen – ist Nahrung seit vielen Millionen Jahren gleichzeitig Medizin. Was sättigt, ist auch reich an Inhaltsstoffen, die Beschwerden oder Krankheiten vorbeugen, sie lindern oder auch heilen. In den Jahrmilliarden der biologischen Evolution haben sich Kleinstlebewesen, Vögel, Fische und größere Tiere dem Reichtum pflanzlicher Ernährung angepasst und daraus auch die nötigen natürlichen Arzneimittel bezogen. Dieses System einer kerngesunden Kost ist und war seit jeher die Basis für Gesundheit in der Natur.

Wenn sich Tiere verletzen, unter Infektionen oder Entzündungen leiden, sich mit verdorbenen Nahrungsmitteln vergiften, meldet ihnen ihr genetisch ererbter Instinkt sehr präzise, welche Kräuter sie suchen und verzehren müssen, damit deren Wirkstoffe ihnen helfen. Zu den Medikamenten aus der Apotheke der Natur zählen Essigsäuren, die sich in faulenden Früchten auf dem Waldboden bilden, Alkaloide oder Atropin in Wildpflanzen, Vitamine in Samen, Kernen und Früchten als Waffe gegen freie Radikale – und viele andere Wirkstoffe von Kräutern, die überall wild auf Wiesen, an Bachufern, Hecken, in Wäldern oder auf den Bergen wachsen. Hasen, Rehe, Wildkaninchen oder Wühlmäuse suchen z. B. nach Tollkirschen oder alkaloidreichen Kräutern, wenn sie sich vergiftet haben. In der Brunftzeit fressen Hirsche und andere Tiere geradezu gierig Brennnesseln, um mit deren hochaktiven Wirkstoffen ihre Fortpflanzungsfähigkeit zu kräftigen.

## Was duftet, heilt

Dass Kräuter einen solchen Reichtum an Duftstoffen verströmen, hat seinen Grund. Pflanzen haben ja keine Beine, sie können also nicht laufen, um sich irgendwo zu paaren und für Nachwuchs zu sorgen. Deshalb versenden sie Pheromone, mit denen sie Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten anlocken, die auf ihren Blüten landen, um anschließend ihre Bestäubungspollen

feinde angelockt – und gegen diese wiederum wehren sich Kräuter mit Abwehrstoffen, die sie vorwiegend aus bestimmten Eiweißbausteinen, den Aminosäuren, selbst herstellen. Dazu zählen neben dem erwähnten Atropin und den Alkaloiden auch Muscarin- und Morphinsubstanzen oder auch Terpene oder Steroidalkaloide, die nicht aus Aminosäuren zusammengesetzt sind. Dabei gilt: Je mehr eine Kräuterpflanze duftet, desto mehr vorbeugende und heilende Wirkstoffe enthält sie auch.

Irgendwann hat die Pharmaindustrie herausgefunden, was für eine Goldgrube an möglichen Medikamenten da in freier Natur jedes Jahr aufs Neue wächst, heranreift und gedeiht. Und findige Laborchemiker haben die heilenden Wirkstoffe der Pflanzen charakterisiert, in ihrer chemischen Zusammensetzung entschlüsselt, mit einfachen Mitteln nachgebaut und in großen Mengen produziert. Anschließend wurden diese Substanzen in Kapseln oder Tabletten gepresst, in Fläschchen oder Injektionsspritzen abgefüllt und auf den Markt geworfen. Knapp 90 Prozent der in unseren Apotheken angebotenen rund 95.000 verschiedenen Arzneimittel entstanden nach dem Vorbild der Natur, ganz egal, ob es sich um Antibiotika, um entzündungshemmende Mittel, um Pillen gegen Verdauungsstörungen oder Schmerzen, durchblutungsfördernde Mittel oder um Tabletten gegen Rheuma, Muskel- oder Gelenkschmerzen handelt.

## ✓ Heilkraut oder Tablette?

*Die Heilkraft von Kräutern und Gewürzen ist in vielen Kulturen bekannt und hat seit jeher Kultur. Es ist eine sanfte Art der Heilung mit in der Regel wenig Risiko und Nebenwirkung. Die Heilung mit Naturmitteln aber dauert länger, sie ist nicht so unmittelbar wie bei chemisch-synthetischen Medikamenten. Dagegen kann es bei pflanzlichen Heilmitteln leichter zu allergischen Reaktionen kommen.*



Pflan

© 2019 des Titels »Kräuter und Gewürze als Medizin« von Klaus Oberbeil (ISBN 978-3-95814-301-2) by systemed im riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



*Viele chemisch-synthetische Mittel sind den natürlichen Heilmitteln nachgebaut.*

## Die Natur ist gesünder

Chemisch-synthetische Arzneimittel sind stets hoch konzentriert und deshalb auch mit Vorsicht anzuwenden. Nicht umsonst sind sie mit Beipackzetteln versehen, auf denen alle Neben- und Wechselwirkungen, Kontraindikationen, Dosierungsanleitungen und Warnhinweise aufgelistet sind, mit oft sehr viel Hinweistext, der dem Patienten dient, aber vor allem auch die Pharmahersteller von einer möglichen Haftungsverantwortung befreit, für den Fall, dass vielleicht doch eine Person an dem enthaltenen Wirkstoff Schaden nimmt.

Hinzu kommt, dass Pillen oder Medikamente meist in Hilfsstoffen verpackt sind (wie z. B. Milchzucker oder Gelatine), die lediglich dem Zweck dienen, ihnen eine handelsfähige Konsistenz zu verleihen. Was ihnen völlig fehlt, sind natürliche Begleitstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, wie sie etwa in Kräutern und Gewürzpflanzen enthalten sind. Apothekenarzneimittel sind häufig Monoprodukte mit nur einem einzigen isolierten Wirkstoff, mitunter sind auch zwei oder mehrere solcher therapierelevanten Inhaltsstoffe kombiniert. Die Apotheke Natur aber produziert ihre Medikamente mit einem unvergleichlich höheren Reichtum an wirksamen Begleitstoffen.

## Kräuter & Gewürze: Kostbarkeiten der Natur

**Sie sind nicht nur reich an Aroma- und Heilstoffen, sondern enthalten auch enorme Konzentrationen an anderen gesundheitsfördernden Substanzen:**

- Vitamine
- Spurenelemente
- Mineralien
- Eiweißbausteine
- Glukose, Bausteine der Kohlenhydrate
- Ungesättigte Fettsäuren
- Bioflavonoide
- Pflanzliche Hormone und Enzyme
- Ballaststoffe

Erst die Kombination aller enthaltenen Phytosubstanzen machen die Heilkraft der Kräuter so einzigartig. Die Wirkstoffe ergänzen einander und potenzieren auf diese Weise ihr Therapiepotenzial. Ein Beispiel: *Bärlauch* als Beigabe zum Salat kann die Zirkulation,

synthetische sogenannte Vasodilatoren, gefäßerweiternde Wirkstoffe aus den Labors der Pharmaindustrie – und dies ganz ohne Nebenwirkungen.

## Paradiesische Natur

Wer erst einmal seine Liebe zu Kräutern und Gewürzen entdeckt hat, befindet sich bald auf einer faszinierenden, abenteuerlichen Reise zu den Kostbarkeiten der Natur. Heimische Duft- und Heilpflanzen wie *Dill*, *Petersilie* oder *Pfefferminze* schenken uns ihre eigenen speziellen Wirkstoffe, Exoten wie *Anis*, *Vanille* oder *Zimt* entführen uns in eine betörende Geschmacks- und Geruchswelt. Einzigartig an Kräutern ist, dass sie nicht nur unsere Küche bereichern, sondern auch intensiv gegen Befindlichkeitsstörungen und Beschwerden wirken. Dr. *Martha Leibowitz*, Biochemikerin an der University of Fullerton in Kalifornien, sagt dazu: »Dass so viele Menschen krank werden und Übergewicht ansetzen, hängt vor allem auch damit zusammen, dass sie nur Salz als Würzmittel für Speisen kennen und ihre Medikamente in der Apotheke kaufen. Würzen und Heilen sind für sie zwei unterschiedliche Dinge. Der behutsame Umgang mit Kräutern und Gewürzpflanzen hingegen öffnet uns eine neue wundervolle Welt, in der Genießen, Vorbeugen und Heilen zur Einheit werden – so wie die Natur es schon vor Millionen Jahren eingerichtet hat.«

## Mit Kräutern würzen

Für viele Menschen ist Kochsalz dominierender Geschmacks-spendender, die faszinierende Vielfalt von Geschmacks- und Geruchsnancen in Obst und Gemüse, Kräutern und Gewürzen kennen sie nicht. Dies gilt leider auch schon für Kinder, die nach den Vorlieben und Vorgaben ihrer Eltern ernährt werden, vorzugsweise mit Fertig- und Mikrowellengerichten, Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurst, mit salzigen Soßen, Pommes frites, hellen Mehlprodukten, Süßem und süßen Getränken. Neben Zucker ist Salz beliebtestes Würzmittel, es besteht aus Natrium und Chlorid, die zwar lebensnotwendig sind, den Körperzellen aber bei erhöhtem Verzehr Wasser entziehen. Zellen und Gewebe können dann austrocknen, die Stoffwechselrate sinkt, die Folge sind zwangsläufig eine Reihe unterschiedlicher Beschwerden. Die Empfehlung moderner Ernährungswissenschaftler lautet: Öfter einmal Salz durch Kräuter und Gewürze ersetzen, denn Speisen schmecken dann besser, und man entdeckt wieder die einz



## Heilende Stoffe

*Die Natur bietet nahezu alles, was der Mensch an Nahrung und Heilkräften benötigt. Das sind in erster Linie Vitamine, Mineralien, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und Wasser. Weil Kräuter und Gewürze nicht nur einen Wirkstoff enthalten, sondern eine ganze Palette davon in reicher Kombination bieten, sind sie für unsere Gesundheit so wichtig.*



*Getrocknete Kräuter sollten kühl, trocken und dunkel aufbewahrt werden.*

Ebenfalls ganz entscheidend ist: Zu viel Salz macht krank, Kräuter und Gewürze hingegen regenerieren natürliche Stoffwechselmechanismen im Körper, sorgen für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt, regen die Magen- und Darmtätigkeit an und sorgen für eine bessere Durchblutung, sie wirken harntreibend, fettabbauend, fördern die Wundheilung, beugen Diabetes vor, kräftigen das Immunsystem und stimulieren die Gehirntätigkeit, speziell die körpereigene Synthese von stimmungsaufhellenden, sogenannten Neurotransmittern. Sie sorgen für ein besseres Allgemeinbefinden und hemmen vorzeitige mentale bzw. körperliche Alterserscheinungen.

## Schlank und fit mit Kräutern und Gewürzen

Es ist daher ratsam, auf salzreiches Essen zu verzichten und auf Entdeckungsreise durch die paradiesische Welt der Gewürze zu gehen. Küchenkräuter und -gewürze öffnen die Sinne für den Geschmacksreichtum von Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchten. Sie sind gleichzeitig eine ausgezeichnete Therapie gegen Volkskrankheiten, die – wie zahlreiche Veröffentlichungen belegen – immer mehr überhand nehmen:

### Übergewicht

Jeder zweite Deutsche ist bereits zu dick, betroffen sind Erwachsene ebenso wie Kinder. Bestimmte Kräuter oder Gewürze wie zum Beispiel *Borretsch*, *Ingwer*, *Curry* oder *Paprika* wirken durchblutungsfördernd und lipolytisch (Lipolyse, griech. Auflösung, ist eine Form der Fettauflösung). Eine Küchenreise mit Kräutern und Gewürzen wird zur besten natürlichen Kur gegen überflüssige und unansehnliche Schwabbelpfunde an Bauch, Hüften, Po und Oberschenkeln (siehe auch *Fettleibigkeit*, Seite 204).

### Allergien

Mit der Blütezeit in der Natur beginnt für viele Menschen die jährlich wiederkehrende Leidenszeit: Mittlerweile sind elf Millionen Menschen in Deutschland an verschiedenen Formen von Allergien erkrankt. Sie leiden zeitweise oder ständig an Heuschnupfen, Kontaktekzemen, Asthma, Darmproblemen oder auch an schwerwiegenden Autoimmunerkrankungen. Im Kapitel über *Hautallergien* (siehe Seite 214) erfahren Sie, wie Kräuter und Gewürze das Immunsystem kräftigen, wie sie ihre vorbeugende und heilende Wirkung





*Kräuter wachsen auch auf dem Balkon oder dem Fensterbrett.*

## Diabetes

Dass inzwischen bereits Kinder an Diabetes Typ 2 leiden, der früher als Altersdiabetes bezeichnet wurde, ist weitgehend eine Folge ungesunder Ernährung. Mehr als neun Millionen Diabetiker leben unter uns, nicht gerechnet die sogenannten Prädiabetiker, die zunächst nur die riskante Veranlagung in sich tragen, bei denen also die verhängnisvolle Krankheit noch nicht ausgebrochen ist. Vorbeugend wirken zum Beispiel *Bärlauch* (Seite 22), *Goldrute* (Seite 58), *Immergrün* (Seite 70), *Schachtelhalm* (Seite 92) u.v.m.

Kräuter und Gewürze sind reine Gesundheit in konzentrierter Form. Sie sind unsere besten Freunde und Verbündeten, wenn es darum geht, Extrapfunde loszuwerden, Herz, Kreislauf und Immunsystem zu kräftigen und typische Alltagsbeschwerden loszuwerden. Sie sind die besten Arzneimittel aus der Apotheke der Natur, und wir brauchen nicht einmal ein Rezept, um sie für uns nutzen zu können, und die Natur verlangt auch keine Praxisgebühr von uns. Dieses Nachschlagewerk erklärt in unterhaltsamer Form alles über die wichtigsten Kräuter und Gewürze, welche Wirkstoffe sie enthalten und wie wir mit ihrer Hilfe Familienkrankheiten vorbeugen und heilen können. Sie sind Fitness zum Nulltarif und gleichzeitig eine qualitativ hohe Bereicherung unserer Küche.

Gute Gesundheit wünscht Ihnen

Ihr K

## ✓ Wichtiger Hinweis

*Heilkräuter und Gewürze sollten nicht bedenkenlos angewendet werden. Eine Überdosierung kann unter Umständen die Beschwerden verschlimmern. Wenn Sie die Kräuter selbst sammeln, sollten Sie sicher sein, um welche Pflanze es sich handelt. Manche Heilpflanze kann mit einer giftigen Pflanze verwechselt werden. Im Zweifelsfall sollten Sie immer einen Apotheker zurate ziehen.*







# Welt der Kräuter

*Ein blühender Kräutergarten ist ein unvergleichliches Erlebnis. Üppige Blüten in allen Farben, von zartem Pink bis tiefem Blau, von leuchtendem Gelb bis lockendem Rot, eine unvorstellbare Fülle betörend-intensiver Düfte. Die Natur schenkt uns diesen Reichtum hochwirksamer Vitalstoffe für unsere mentale und körperliche Gesundheit. Bereits der Anblick einer blühenden Kräuterpracht wirkt über*

*Sehnerven auf Rezeptoren von Gehirnnerven, die Glückshormone synthetisieren, unterstützt von der olfaktorischen Wahrnehmung duftender Pheromone über die Sinnesnerven in der*

*Nasenschleimhaut. Duftstoffe greifen tief und sofort in unsere Gefühlswelt ein und verbessern die Stimmungslage. »Dies ist genetisch bedingt«, erläutern Experten. Interessant: Eine männliche Seidenmotte nimmt über unendlich feine Rezeptorantennen das weibliche Sexpheromon Bombykol über eine Entfernung von bis zu zwei Kilometern auf und folgt ihm im flatternden Zickzackkurs. In ähnlicher Weise reagieren wir Menschen auf natürliche Riechstoffe. Sie können unser Leben auf beglückende Weise bereichern und dabei auch noch vorbeugend und heilend wirken.*



*Fein gezeichnete Venen  
im Sauerampfer*

## Achtung

Personen mit Nieren- oder Blasenbeschwerden sollten oxalsäurehaltige Lebensmittel (zu denen z. B. auch der Rhabarber zählt) mit Vorsicht oder möglichst überhaupt nicht genießen, weil er die Bildung von Nierensteinen begünstigen kann. In großen Mengen oder über mehrere Tage hinweg eingenommen, kann Ampfer auch die Aufnahme und Verwertung des Spurenelements Eisen hemmen, das den lebenswichtigen Sauerstoff in unsere Körperzellen transportiert.

# Ampfer

*Heilmittel für eine schöne Haut*

## Kennzeichen

Von Ampfer, einem Knöterichgewächs, gibt es rund 120 verschiedene Arten, wie z. B. den Schildampfer oder den Alpenampfer. Die verschiedenen Ampferarten sind zum Teil nur sehr schwer zu unterscheiden. Am bekanntesten ist der Sauerampfer, dessen kantiger Stängel mehr als einen halben Meter hoch werden kann. Die Blüten sind grün mit rotem Einlauf, dafür leuchten die dreirandigen Früchte in der Blütezeit besonders schön. Der Ampfer mag es nicht zu heiß oder zu trocken. Er gedeiht am besten in der Nähe von Quellen oder an Bachufern, an Grabensenkungen oder auf Feuchtwiesen.

## Verbreitung

Schon die alten Ägypter wussten von der Heilkraft frischen Ampfers oder Sauerampfers. Der war als Beigabe zu fetten Speisen beliebt, weil er die Verdauung fördert und die Fettaufnahme aus dem Darm drosselt.

Ampfer wird kurz vor der Blütezeit geerntet und über einen längeren Zeitraum hinweg getrocknet, weil er sehr saftig ist. Aus dem Nahen Osten breitete sich der Ampfer als Heilkraut bis in die Mittelmeerländer und schließlich zu uns aus. In der industriell betriebenen Landwirtschaft ist der Ampfer auf den Wiesen nicht gern gesehen.

## Ampfer als Medizin

Dieses Wildgemüse kann roh oder gekocht verzehrt werden. Es ist außerordentlich reich an Vitamin C, deshalb nahmen es Seefahrer in früheren Jahrhunderten als probates Heilmittel gegen Skorbut mit auf lange Reisen. Ampfer schmeckt sauer, ist deshalb in vielen Familien zu Unrecht verpönt.

Er ist reich an Kaliumoxalat, einer Säure, die anregend auf die körpereigene Synthese von Magensäure wirkt – wichtige Voraussetzung für die gesunde Vorverdauung von Eiweiß und die Verwertung von Eisen und Kalzium. Dies gilt allerdings nur bei begrenzter Auf-

kann Ampfer oder Sauerampfer gerade wegen seiner hohen Konzentrationen an Oxalsäuren zu Magen- oder Darmkrämpfen führen.

## Inhalts- und Wirkstoffe

Als typisches Wiesenunkraut repräsentiert der Ampfer die geballte Ladung natürlicher Heilkräfte. Mehr als manches andere Kraut synthetisiert er aus Sonne und Wasser seine potenten Wirksubstanzen:

- Flavonglykoside . . . sind natürlicher Schutz für Haut und Schleimhäute
- Oxalsäure . . . . . wirkt in geringen Mengen desinfizierend
- Ballaststoffe . . . . . stimulieren die Darmpassage
- Vitamin C . . . . . ist wichtigster Bestandteil unseres Immunsystems
- Magnesium . . . . . ist unerlässlich für die Energieerzeugung in Muskeln

## Vorbeugen & heilen mit Ampfer

- Beugt Erkältungen und Entzündungen vor
- Sorgt für eine bessere Verdauung
- Kräftigt das Immunsystem
- Wirkt heilend bei Entzündungen der Atemwege
- Regt den Appetit an
- Wirkt blutreinigend
- Hilft beim Aufbau jugendlichen Bindegewebes
- Schützt und verschönt die Haut

## Ampfer: Naturkosmetik und Verdauungstee

Bei unreiner und fetter Haut, Pickeln oder Akne kann man aus Ampfer oder Sauerampfer eine wirksame Komresse selbst herstellen. Eine halbe Tasse getrockneter Blätter wird mit einer großen Tasse heißem Wasser aufgebrüht, anschließend lässt man den Sud zehn Minuten lang ziehen und auskühlen. Nach dem Abseihen trinkt man damit ein Baumwolltuch und legt es 30 Minuten lang auf die betroffenen Hautpartien. *Sauerampfertee* ist ideales Heilmittel bei Magen-Darm-Störungen nach einem deftigen, fettreichen Essen: Einfach einen Esslöffel getrocknetes Kraut mit einem halben Liter heißem Wasser überbrühen. Der gewonnene Teeaufguss kann auch für d

## ✓ Tipps für Einkauf & Küche

*Man sammelt den Ampfer noch vor der im April einsetzenden Blüte, am besten auf feuchten und biologisch unbedenklichen Böden, die nicht überdüngt sind. Ins Körbchen kommen nur die unbefleckten saftigen grünen Blätter. In der Küche verwendet man Ampfer sparsam, z. B. als Bestandteil von Suppen, Soßen oder Dressings bzw. auch als Salatgarnierung. Das säuerliche Kraut schmeckt frisch am besten, kaufen kann man es in Naturkostläden und auf saisonalen Märkten. Wen der saure Geschmack nicht stört, kann auf Wanderungen auch mal Sauerampfer von der Wiese pflücken und kauen – als natürlichen Vitamin-C-Spender unmittelbar aus der Apotheke der Natur.*





*Goldgelbe Farbenpracht  
in duftenden Wiesen*

## Achtung

Arnika enthält hoch konzentrierte Wirkstoffe, die bei Überdosierung giftig sein können. Personen mit empfindlicher Haut können auf Arnika mit Hautreizungen oder sogar mit Entzündungssymptomen allergisch reagieren. Ein zu starker Aufguss oder eine selbst zubereitete Salbe mit zu hohen Arnikakonzentrationen kann daher eher schaden als heilen.

# Arnika

*Königin der Kräuter*

## Kennzeichen

Arnika ist eine unvergleichliche Heilpflanze aus der Familie der Korbblütler. Sie leuchtet in wunderschönem Gelborange auf unseren Wiesen, sie wird auch als Bergdotter bezeichnet. Weil sie sich ebenso anmutig als Zimmerschmuck in Blumenvasen wie als Hausmittel für eine ganze Reihe von Beschwerden eignet, wurde ihr in der Natur regelrecht nachgestellt – bis sie in manchen Regionen fast ausgerottet war. Die Arnika wird bis zu einem halben Meter hoch, ihr hübscher Blütenkranz verläuft bei jeder einzelnen Pflanze unterschiedlich.

## Verbreitung

Die wahrscheinlich aus Nordamerika und Eurasien stammende Pflanze ist auf Bergwiesen und in der Heide zu Hause. Arnika fühlt sich auf sanften Höhenlagen am wohlsten, sie gedeiht aber auch auf sandigen Wiesenböden im Flachland mit viel torfigem Humus. Die Kräuterpflanze blüht im Juni bis Juli, aber auch bis in den August hinein. Ihr derber Stängel geht in eine flach verlaufende Kriechwurzel über, die mit ihren Verästelungen ehrgeizig Nässe und Feuchtigkeit aufsaugt und damit der Pflanze einen beträchtlichen Reichtum an Mineralien und Spurenelementen zuführt. Daraus synthetisiert die Arnika ihren speziellen Schatz an Wirkstoffen.

## Arnika als Medizin

Dieses wundervolle Kraut ist pure Medizin, es gehört mit zum Besten, was uns die Apotheke der Natur schenkt. Die Wirkstoffe der Arnika können innerlich wie äußerlich angewendet werden, ersetzen so manche Salbe oder Pille aus dem Verschreibungskatalog unserer Arztpraxen. Weil die Arnika auf grünen Wiesen so anmutig leuchtet, ist sie begehrtes Ziel von Insekten, aber auch von Bakterien und Pilzen. Gegen diese »Angriffe« muss sie sich natürlich wehren. Und genau dies tut sie mit einem ganzen Arsenal hochwirksamer Abwehrwaffen. Diese antibakteriellen und antimikrobiellen Substan-

viel über die Heilkräfte der Natur lernen. Die Arnika wurde bereits im Mittelalter von *Hildegard von Bingen* als Heilpflanze verwendet. Arnika ist teilweise geschützt, wild wachsende Kräuter dürfen nicht überall eingesammelt werden!

## Inhalts- und Wirkstoffe

Quercetin . . . . . *ein natürliches Antioxidans gegen freie Radikale*  
 Flavonoide . . . . . *Abwehrmoleküle gegen Bakterien oder Viren*  
 Helenanin . . . . . *unterdrückt Entzündungen im ganzen Körper*  
 Thymol . . . . . *wirkt desinfizierend gegen Pilze und Keime*  
 Ätherische Öle . . *bringen die Durchblutung in Schwung*  
 Gerbstoffe . . . . . *wirken entgiftend, entlasten die Leber*

## Vorbeugen & heilen mit Arnika

- Hilft bei Rheuma, Muskel- und Gelenkschmerzen
- Verbessert die Nährstoffversorgung im Gewebe
- Unterstützt die Heilung von Zerrungen und Verstauchungen
- Kräftigt das Immunsystem speziell der Schleimhäute
- Beugt Krampfadern und Besenreisern vor
- Wirkt darmreinigend und gegen Pilzbildung im Körper
- Bringt den Kreislauf in Schwung
- Stoppt vorzeitige Altersprozesse

## Arnika als Tee, Salbe oder Umschlag

Nach der Hauptblütezeit im Juni oder Juli werden die Blüten abgepflückt und möglichst in der Sonne bzw. im Freien getrocknet, also nicht vorschnell unter künstlicher Wärme, weil sonst wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Nach dem Trocknen kann man die Blüten in Behältern lange Zeit aufbewahren.

Quetschungen, Zerrungen und Blutergüsse kann man mit einem Arnikaumschlag behandeln. Dafür werden zwei Esslöffel Arnikablüten mit einem halben Liter heißem Wasser überbrüht. Auf ähnliche Weise stellt man auch einen Tee her, den man sowohl für Umschläge als auch für Spülungen und zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum verwenden kann. Für eine Salbe erhitzt man 250 Gramm Schweineschmalz. Diesem mischt man eine große Tasse Arnikablüten unter. Die Masse lässt man über Nacht stehen, erhitzt

ie er

## ✓ Tipps für den Einkauf

*Arnikaprodukte gibt es in Apotheken, Drogerien und Naturkostgeschäften als Massageöl, Tinktur, Essenz, Gelee, Fluid, Salben, Cremes, Balsam oder auch als Heilkräutertee, den man innerlich wie äußerlich anwenden kann. Die Preise variieren sehr stark, weswegen sich ein Preisvergleich vor dem Einkauf lohnt.*