

# Altes Kräuterwissen

Liebeskräuter  
aus aller Welt

Süße Medizin –  
Sirup aus Kräutern

Milchbäder

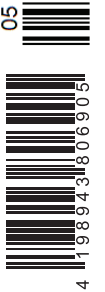
Gesunde  
Unkräuter

Naturkosmetik:  
Neue Peeling-Ideen

Sheabutter


Universalmittel  
Natron

Aus der Wildkräuterküche:  
Kastanien und Maronen





# Histotainment Park Adventon

 Find us on  
Facebook

Museumspark  
für lebendige  
Geschichtsdarstellung

*Von April bis Oktober  
an jedem Sa/So und  
Feiertag geöffnet.*

*Termine der Themenwochenenden unter*

**www.adventon.de**

Histotainment Park Adventon • Marienhöhe 1  
74706 Osterburken • Tel. 06291-6479-10

# Aus dem Inhalt

## heilen mit Kräutern und mehr

Süße Medizin ...

*Sirup aus Kräutern*

Seite **6**

Tabak

*Gift und Medizin*

Seite **24**

Universalmittel Natron

Seite **14**

Liebeskräuter aus aller Welt

Seite **30**

Quecke, Gänsefuß,

Franzosenkraut

*Gesunde Unkräuter*

Seite **18**

Weihrauch

Seite **42**

Tiere als Therapeuten

Seite **48**



Foto: Tanya Kart, Pixabay

## Im Portrait

Bingelkraut

*Mercurialis annua L.*

Seite **60**

Hopfen

*Mehr als nur Bier*

Seite **64**

## Naturkosmetik

Zum Selbermachen

*Neue Peeling-Ideen*

Seite **72**

Milchbäder

Seite **78**

Sheabutter

Seite **84**

## historisches und Mystisches

Emmer

*Nahrhaftes Steinzeitdenkmal*

Seite **90**

## Aus der Wildkräuterküche

Von Kastanien und Maronen

Seite **98**

## Vor Ort

Medicus – Macht des Wissens

*Ein Besuch der Ausstellung im*

*Historischen Museum der Pfalz, Speyer*

Seite **106**

Seite 4

## Impressum

**Karfunkel Altes Kräuterwissen Nr. 5 – Herbst 2020**

**5. Jahrgang • ISSN 0944 - 2677**

**Chefredaktion und Projektleitung:**

Claudia Beckers-Dohlen

**Anschrift des Verlags:**

Karfunkel Verlag, Marienhöhe 1, 74706 Osterburken

info@karfunkel.de, www.karfunkel.de

**Abonnement- und Vertriebsleitung:**

Marienhöhe 1 • 74706 Osterburken • Fax: 06291 - 64 79 19

Tel. Bestellungen: 06291 - 64 79 13, bestellung@karfunkel.de

Tel. Aboservice: 06291 - 64 79 14, abo@karfunkel.de

**Anschrift der Redaktion:**

Karfunkel-Verlag, Claudia Beckers-Dohlen

Neustr. 43 • 52146 Würselen • bedo@karfunkel.de

**Anzeigenpreise:**

Zurzeit gültige Anzeigenpreisliste: 1/2019. Mediadaten: www.karfunkel.de

**Anzeigenabteilung:**

Neustr. 43 • 52146 Würselen, André Beckers

Tel. 02405 - 47 95 0 98, Fax 02405 - 95 529

anzeige@karfunkel.de; anzeigen@karfunkel.de

**Redaktion und ständige Mitarbeiter:**

Claudia Beckers-Dohlen M.A. (verantw.), Dr. Katja Oomen-Welke

(Homöopathie), Sabine Wolf (Kräuterkunde), Dr. Utz Anhalt.

**Redaktionsassistentz und Verwaltung:**

Gisela Dohlen, Beate Krieger, Ayla Wolf, Lida Wolf, Ina Zimmerlich

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**

Dr. Utz Anhalt, Claudia Beckers-Dohlen M.A., Katja Chmelik, Gabriele Feyerer, Anja Grevener, Dr. Renate Lehming-Mertens, Peter Lutz, Dr. Barbara Stühlmeyer, Ayla Wolf.

**Lektorat:** Christine Hein

**Schlussredaktion:**

Claudia Beckers-Dohlen, Sabine Wolf

**Layout:** Atelier Wolf, Wald-Michelbach

**System-Management:** Neeb, Degener

**Fotoarbeiten, Satz & Repro:** Atelier Wolf

**Bankverbindung:**

Volksbank Eberbach eG, Konto-Nr. 21231002, BLZ 672 917 00

**Bezugspreise:** Einzelpreis: 6,90 € [D] • 13,50 sFr • 6,90 € [A] • 8,00 € [Benelux]

**Vertrieb:**

Über IPS Pressevertrieb GmbH, Carl-Zeiss-Str. 5, 53340 Meckenheim,

www.ips-d.de. Abonnement, Buch- und Zeitschriftenhandel.

*Hinweis: Die Autoren und der Verlag übernehmen keine Haftung für irgendwelche Folgen, die durch die Anwendung und Einnahme von Heilpflanzen oder Kräutern entstehen. Vor der Anwendung sollten Kontraindikationen und Nebenwirkungen in Bezug auf die eigene körperliche Situation abgeklärt werden.*

Für unverlangt eingesandte Artikel und Bilder übernimmt die Redaktion keine Verantwortung. Eingesandtes Bildmaterial kann nicht zurückgeschickt werden. Artikel, die mit Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Manuskripte und Fotos werden gerne von den Redaktionen entgegengenommen, müssen jedoch frei sein von Rechten Dritter. Sollten sie schon einmal veröffentlicht worden sein, muss dies angegeben werden. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zur Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzungen und Änderungen vor. Honorare nach Vereinbarung. Vom Karfunkel-Verlag entworfene Anzeigen unterliegen dem Urheberrecht. Der Abdruck in anderen Publikationen ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages möglich. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Bei Zuwiderhandlungen behält sich der Verlag in jedem Fall Rechtsschritte vor. Das Speichern auf Datenträger, das Kopieren oder das Einstellen von urheberrechtlich geschützten Daten ins Internet wird strafrechtlich verfolgt. Ein Anspruch auf Beleg- oder Freixemplare kann nicht geltend gemacht werden! Trotz intensiver Recherche ist es uns nicht gelungen, bei allen Abbildungen in diesem Heft den Inhaber der Urheberrechte ausfindig zu machen. Sollten Urheberrechte nicht berücksichtigt worden sein, bitten wir um eine Mitteilung an die Redaktion, um die Honorierung gemäß der üblichen Sätze vornehmen zu können.

**Postvertriebskennzeichen:** D 21047 F

**Titelseitenfoto:** angieconscious, Pixelio; Grafik S. 5: Karfunkel Verlag

Altes Kräuterwissen 5



Kräuter aus dem „Hortus Eystettensis“ des Basilius Besler von 1613





Foto: Rita E. Pischke

# Süße Medizin ...

## Sirup aus Kräutern

von Peter Lutz

**Als Kind – Stadtkind – musste ich täglich einen Löffel Lebertran zu mir nehmen, um einen Vitamin-D-Mangel auszugleichen. Der roch alles andere als gut, schmeckte eklig und die Flasche war immer total ölig. Diese wurde in der Apotheke aus einem Vorratsbehälter immer wieder aufgefüllt, und bei dieser Gelegenheit schenkte mir der Apotheker stets eine Probe eines verbreiteten süßen Vitaminpräparats. Aber leider konnte ich meine Mutter nie zu einem Wechsel überreden, weil der Lebertran viel preisgünstiger war. Erst ein dauerhafter Umzug ins Grüne hat dieses Problem dann auf natürliche Art und Weise behoben.**

Vom Almdudler zur  
Berliner Weissen mit Schuss

Ein anderes Siruperlebnis hatte ich in den Ferien im Allgäu. Auf jeder Alm gab es „Alm-

dudler“, das war ein Schuss Kräutersirup aufgegossen mit eiskaltem Quellwasser. Eine herrliche Erfrischung!

Als junger Mann fuhr ich gerne in den Elsass nach Straß-

burg und bestellte mir dort einen *menthe à l'eau*. Dazu wurden ein Glas mit zwei Finger breit hoch grünem Minzesirup sowie ein großer Krug kaltes Leitungswasser serviert. Jetzt kann-

te man lange sitzen und den Sirup immer weiter verdünnen, bis kein Wasser mehr da war.

In Deutschland gab es meines Wissens ein solches Getränk nicht. Wohl aber die damals sehr angesagte „Berliner Weiße mit Schuss“. Das war roter oder grüner Sirup, der in einem Kelchglas mit Weißbier überschüttet wurde. Getrunken wurde mit einem Trinkhalm.

Was ist eigentlich ein Sirup?

Schon in früheren Zeiten finden sich Rezepte für Sirup sowohl in Arznei- als auch in Kochbüchern. Sirupe dienten also nicht nur der Behandlung von Krankheiten, sondern auch dem körperlichen Wohlbefinden.

Der Begriff selbst kommt aus dem Arabischen und bedeutet einfach nur „Trank“. Dieser wird aus Pflanzenextrakten, Fruchtsäften, Zuckerwasser etc. gewonnen.

Letztendlich gibt es zwei Sorten dieser zuckersüßen, dicken und klebrigen Flüssigkeit: Medizin oder Genuss – oder kann man auch beides verbinden?

Zunächst einmal zur historischen Herstellung und Anwendung von Sirupen. Bezug nehmen möchte ich hier auf „Das Heidelberger Arznei Buch 1568“ von Christoph Wirsung. Dieses Werk habe ich in zwei Versionen vorliegen: einmal ein Faksimiledruck der Erstausgabe sowie eine ins Hochdeutsche übersetzte Ausgabe von 2011.

## Vom Kraut zum Sirup

Wirsung schreibt dazu:

„Zur Arzneiherstellung werden unzählige Säfte und Sirupe verwendet. Säfte werden aus Früchten, Kräutern, Blüten, Wurzeln und dergleichen ausgepresst. Manche werden allein verwendet, aber meistens werden sie als Mischung mit anderen Säften eingesetzt. [...] Saure Säfte, die Sauerdorn, Agrest [Saft unreifer Trauben],

Essig oder Wein enthalten, soll man nie in Geschirr aus Kupfer, Ton oder Eisen zubereiten, da die Säfte dadurch schädlich werden und einen unangenehmen Geschmack annehmen. Sie sollen in glasierten Tontöpfen verarbeitet werden.“

## Reinigung der Säfte

„Drücke den Saft [aus Kräutern, Blüten, Wurzeln] aus in ein [glasiertes] Tongefäß, lasse

### Die 53 Sirupe aus dem „Heidelberger Arznei Buch des Christoph Wirsung von 1568

*(alphabetische Reihenfolge nach den lateinischen Namen in der originalen Quelle)*

Wermutsirup	Süßholzsirup
Sauerampfersirup	Granatapfelsirup
Essigsirup	Yopsirup
Zusammengesetzter Essigsirup	Veilchenwurzelsirup
Saurer Quittensirup	Jujubensirup
Rosenhaltiger Essigsirup	Limonensirup
Saurer Zitronensirup	Hopfensirup
Agrestsirup	Minzensirup
Pomeranzensirup	Myrtensamensirup
Beifußsirup	Seerosensirup
Sauerdornsirup	Schlafmohnsirup
Heilziestsirup	Pfirsichsirup
Byzantinischer Sirup	Wegerichsirup
Borrettschirup	Apfelsirup
Ochsenzungensirup	Portulaksirup
Ackerminzensirup	Andornsirup
Frauenhaarfarnsirup	Birnensirup
Wegwartensirup mit Rhabarber	Wurzelsirup
Quittensirup	Johannisbeersirup
Zitronensirup	Rosensirup
Zitronenschalensirup	Rosensirup aus trockenen Rosen
Kürbissirup	Purgierender Rosensirup
Endiviensirup	Sirup aus weißen Rosen
Quendelseidensirup	Sirup gegen Melancholie
Odermenningsirup	Schopflavendelblütensirup
Erdrauchsirup	Thymiansirup
	Veilchensirup

es auf dem Feuer 2 oder 3-mal aufkochen, danach lasse es sich einige Stunden absetzen. Das Grobe setzt sich am Boden ab, das Obere seihe langsam ab, nur das wird verwendet; das Dicke ist nicht zu gebrauchen und nur Bodensatz.“

#### Reinigung und Vorberztung des Zuckers

Zucker stand früher nicht, wie heute, in chemisch reiner Form und immer gleicher Qualität zur Verfügung. Häufig musste er noch bearbeitet, geläutert, werden.

„Klären: Nimm 2 Pfund Zucker, den koche mit recht viel Wasser auf. Halte das Eiweiß

von 5 frischen Eiern bereit, schlage es mit einem sauberen Besen, verteile es mit dem Besen über dem siedenden Zuckerwasser und lasse es weiter sieden, dann werden sich die Verunreinigungen des Zuckers mit dem Eiweiß verbinden; schöpfe dies ab. Nimm den Topf vom Feuer, warte bis der Zucker sich setzt, dann seihe das Unreine ab. Wiederhole alles, wie beschrieben, so oft, bis sich auf dem Zuckerwasser nichts mehr absetzt.

Für Sirup reduziere den solchermaßen geklärten Zucker, dann träufle 1 oder 2 Tropfen auf einen Stein oder auf ein Zinngeschirr, tupfe mit der Fingerspitze darauf, wenn der

### Alte Gewichte

**Lot:**

14–18 Gramm,  
auch ein Löffel voll

**Unzen:**

etwa 31 Gramm

**Gran:**

ein Gersten- oder Pfefferkorn, etwa 65 mg

Zucker dann am Finger klebt und sich wie ein zartes Fädchen in die Höhe ziehen lässt, so ist er genau richtig. [...] Ist er nämlich zu dick, kandiert er oder wird knollig; ist er zu dünn, wird er schimmelig.“

#### Zubereitung von (gemischtem) Sirup

„Als Erstes muss man darauf achten, dass das Wasser, das man für die Zubereitung braucht, klar und sauber ist und nicht von fauligen oder moosigen Bächen stammt.

In das Wasser kommen zuerst die Zutaten, die hart sind, wie Wurzeln, Holz und dergleichen, die kocht man ungefähr so lange, wie man Eier hart kocht. Dann gibt man die Samen, die man zuvor leicht [im Mörser] gestoßen hat, dazu. Damit die

*Berliner Weiße wird mit Himbeer- oder Waldmeistersirup gemischt und war ein Kultgetränk in den 70ern.*





Wirkkraft der Samen herausgezogen wird, lässt man das Wasser kurz aufwallen, erst danach werden die kleingeschnittenen Kräuter, zuletzt die Blüten, Rosinen und dergleichen Früchte beigegeben, damit alle ihre Kraft entfalten können. Wenn alles gekocht ist gibt man Zucker oder Honig bei.“

Gefühl, der Autor will vor dem Nachmachen abschrecken, was natürlich dem Sinn eines solchen Werkes widersprechen würde. Dass viele Rezepturen unterschiedlich sein können, zeigt folgendes Beispiel:

„Minzsirup wird bei Durchfall häufig eingesetzt, weshalb wir jetzt zwei Zubereitungsarten anzeigen wollen:

Gib Gallia moschata oder stattdessen 5 Gran Aloeholz, 3 Gran Ambra und 1 Gran Moschus in ein seidenes Tüchlein und hänge es in den Sirup.

Der Sirup stillt nicht nur den Durchfall und Ruhr, sondern nützt bei allen Magenbeschwerden, die durch Kälte verursacht sind, lindert



Minze

Dies sind nur allgemeine Hinweise. Jeder Sirup wird in einer oder mehreren Variationen genauestens, auch mit Abwandlungen und natürlich der entsprechenden Verwendung beschrieben.

### Vizlerlçi Minzsirup

Medizinische Rezepte aus früheren Zeiten lesen sich unheimlich kompliziert und auch langwierig. Man hat fast das

Nimm je 9 Lot Saft von süßen und weniger süßen, reifen Quitten, von süßen, weniger süßen und sauren Granatäpfeln, weiche darin 9 Lot getrocknete Krauseminze und 1 Lot Rosen, siede es dann über einem schwachen Feuer und reduziere es um die Hälfte, treibe es durch ein Tuch und gib dazu 6 Unzen sehr guten Honig oder geläuterten Zucker; lasse es dann dick einkochen.

Übelkeit, Erbrechen und Schluckauf.

Das zweite Rezept: Nimm geläuterten Minzsaft, Saft von süßen und sauren Granatäpfeln, halb gesottene Honig oder Zucker, koche es auf sanftem Feuer vollends ab. Es wirkt ebenso gut wie das obige Rezept.“

Die Frage, warum einfach, wenn es auch schwierig geht, ist allerdings nicht angebracht. Da früher Medika-

## Rosensirup aus Rosenwasser

### Zutaten:

- 100 ml Rosenwasser
- 100 g Zucker

### Zubereitung:

Den Zucker im möglichst warmen Rosenwasser vollständig auflösen; gegebenenfalls leicht erwärmen. In eine saubere Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

### Verwendung:

Unverdünnt zum Bestreichen oder Einlegen von Gebäck, auf Eis, Obstsalat oder anderen Süßigkeiten. Mit kaltem Wasser verdünnt als Getränk.



## Himbeer-Shrup

### Zutaten:

- Himbeeren
- Essig (Obstessig)
- Zucker im Verhältnis 1:1:1

### Zubereitung:

Reife Himbeeren zerdrücken und unter den Essig rühren. Einige Tage kühl ruhen lassen. Abseihen und den Zucker in der Flüssigkeit auflösen. Im Kühlschrank noch einige Tage reifen lassen. Mit Wasser verdünnt genießen.

mente auch nach dem Geldbeutel der Patienten hergestellt wurden, ist das erste Rezept durch die Verwendung von Ambra und Moschus deutlich edler und trotz der geringen Mengen sehr viel teurer.

### Farbig oder farblos?

In meiner kindlichen Vorstellung hatte Himbeersirup immer knallig rot und Waldmeister- oder Minzesirup immer leuchtend grün zu sein. Die Farben gehörten einfach dazu. Das stimmt aber so nicht. Viele Sirupe sind von Natur aus farblos, wenn sie aus destillierten Kräuternässern (Hydrolaten) hergestellt wurden.

In den Regalen mit Sirupen im Lebensmittelhandel finden sich allerdings auch Sirupe, die nicht aus Kräutern, sondern nur aus Wasser, Zucker, Farb- und Aromastoffen bestehen. Und selbst der Zucker wird oft durch den billigeren Glucose-Fructose-Sirup ersetzt, der aus Mais, Kartoffeln oder anderen stärkehaltigen Lebensmitteln hergestellt wurde.

Von den aufgedruckten Früchten und Kräutern auf dem Etikett darf man sich nicht täuschen lassen. Was zählt, ist der Text, und hier liest man nicht etwa „Waldmeistersirup“ sondern „Sirup mit Waldmeistergeschmack“. In der Zutatenliste auf der Rückseite steht dann die ganze Wahrheit. „Zutaten: Zucker, Wasser, Säuerungsmittel Citronensäure, Aroma, Farbstoffe ...“

Auch die Citronensäure ist nicht etwa aus Zitronen hergestellt, sondern ein Produkt der chemischen Industrie.

Es geht aber auch anders. In einem Klosterladen habe ich einen „Ingwersirup“ erstanden. Die Zutatenliste: Ingwer, Apfelsaft, Zucker und Zitrone. Fertig. Die Farbe: wie ein naturtrüber Apfelsaft. Der Geschmack: selbst in starker Verdünnung herrlich nach Ingwer. Der Preis: natürlich höher, aber jeden Cent wert.

### Sirup selbst herstellen

Sirup herzustellen ist heute absolut unproblematisch. Weder Wasser noch Zucker müssen gereinigt und langwierig aufbereitet werden. Wasser kommt in Lebensmittelqualität aus dem Wasserhahn und Zucker chemisch rein und rieselfähig aus der Tüte. Es ist sogar ein spezieller Sirupzucker im Handel. Dieser Zucker ist mit Citronensäure versetzt und hat auf der Packungsrückseite sogar noch einen Rezeptvorschlag zur Herstellung von Holunderblütensirup.

### Unterschizd Sirup/Julep

In alten Schriften findet sich häufig der Begriff „Julep“. Schaut man im Internet nach, wird man sofort auf den im 19. Jahrhundert in Nordamerika erfundenen und heute noch aktuellen Cocktail namens „Mintjulep“ verwiesen: ein süßes alkoholisches Ge-



*Oben: Die Damaszenerrose ist die Grundlage für Rosensirup (rechts).*



tränk, das nach Minze schmeckt. Dies hilft bei der Bedeutungsfindung allerdings nicht weiter.

Wenn man aber hartnäckig weiter sucht, findet man den Begriff

„Kühltrunk“ und die Herleitung aus dem persischen *Gulab* = „Rosenwasser“.

Ebenso wie Sirup sollte Julep bittere Medizin schmackhafter machen und den Kranken erquicken. Damit könnte man Julep mit Sirup gleichsetzen.

Walter Ryff schreibt dazu 1544 in seinem *„Confect Büchlein und Hausz Apotek“* bei der Herstellung von Rosensirup folgendes:

*„Rosenwasser und Zucker in gleichem Gewicht genommen und senftiglich eingesotten / daß es ein seer dünnen Sirop geb / den magst du ein Julep nennen.“*

Dieser wird dann mit Brunnenwasser vermischt getrunken. Weiter schreibt Ryff:

„[...] hat jeder Julep solchermaßen bereitet die Natur und Kraft des Sirups / welcher darzu genommen wirt.“

Hiernach könnte man Julep als einen etwas dünnflüssigeren Sirup verstehen.

Auch die Kochbuchautorin und Arztgattin Anna Wecker beschreibt 1598 in ihrem „*Ein new Kochbuch*“ die Herstellung eines Rosenjuleps, der dann im weiteren Verlauf zum Bestreichen eines Gebäcks benötigt wird:

„[...]nimm 3 oder 4 Lot Zucker den / seuds mit gutem Rosenwaser

zu wol starken Julep / und salb mit einem kleinen Penselein den Teig überall wol.“

Für was war aber dieser Rosenjulep oder auch Rosensirup nützlich? Das lesen wir wieder bei Wirsung:

„[...] Dieser löscht den Durst und hilft gegen große [innere] Hitze, senkt Fieber und stärkt den schwachen Magen. Er verhindert faulenden Schleim und ist daher gegen die Pest wirksam, vertreibt Blähungen und hilft bei vielen anderen Gebrechen.“

Shrup – ein eher unbekanntes Getränk

Noch in den 1950er-Jahren wurden auch in Deutschland z. B. Himbeeren in Essig konserviert, später abgeseiht und mit Zucker zu einer erfrischenden Limonade verarbeitet.

Entstanden ist dieses Getränk im 19. Jahrhundert in den USA. Dort machte die damalige Abstinenzbewegung Himbeershrup und Limonaden zu den bekanntesten Fruchtgetränken. Wäh-



rend die Limonaden geblieben sind, ist der Shrup in Vergessenheit geraten.

Das Wort *shrup* stammt übrigens aus dem arabischen und bedeutet „trinken“.

was für unsere Gesundheit ungünstig ist – auch, weil der genaue Anteil von Fruktose nicht auf den Verpackungen im Handel angegeben werden muss.



Foto: Peter Lutz

*Der Dattelsirup wird allein durch die Datteln süß genug.*

### Sind Sirupe gesund?

Die Frage muss leider mit nein beantwortet werden, obwohl die enthaltenen Kräuter eine gewisse gesundheitliche Wirkung haben.

Ungesund ist aber die große enthaltene Zuckermenge, zumal von der Lebensmittelindustrie der teure Rüben- oder Rohrzucker immer öfter durch die sogenannten „Isoglukose“ ersetzt wird.

Isoglukose ist ein Sammelbegriff für Zucker, die aus stärkehaltigen Lebensmitteln, wie Mais, Weizen oder Kartoffeln, durch Enzyme oder chemisch gewonnen werden. Während beim Haushaltszucker das Verhältnis von Glukose und Fruktose natürlicherweise immer 1:1 beträgt, überwiegt beim Fruktose-Glukose-Sirup die Fruktose,

### Coca-Cola als Medizin?

Eine Information noch zum Schluss. Als man 1886 in Amerika zufällig Coca-Cola „erfunden“ hat, war man eigentlich auf der Suche nach einem Sirup gegen Kopfschmerzen.

In den ersten Jahren wurde er auch als Medizin gegen Müdigkeit, Kopfschmerzen, Depressionen, Impotenz und Neurasthenie (Nervenschwäche) beworben und verkauft.

Erst ab 1905 änderte man die Strategie und bewarb Coca-Cola als Erfrischungsgetränk, allerdings mit „reiner“ und „stärkender“ Wirkung und als Alternative zu Medizin.

*Quellen:*  
Ryff, Walther, *Confect Büchlein und Haus Apoteck, Frankfurt/Main 1544, 1983*

Wecker, Anna, *Ein new Kochbuch, 1598, 1977*  
Wirsung, Christoph, *Das Heidelberger Artzney Buch 1568, Faksimile-Nachdruck der Erstausgabe, Rümikon, 1995*  
Ders.: *Das Heidelberger Artzney Buch 1568, Naturheilkunde in der frühen Neuzeit, hrsg. und aus dem Frühneuhochdeutschen von Ulrike Schofer und Kathrin Pfister, Knittlingen, 2011*

## Dattelsirup aus Datteln

### Zutaten:

- Datteln, getrocknet
- Wasser im Verhältnis 1:1
- Zitronensaft nach Geschmack

### Zubereitung:

Die Datteln entkernen und in dem Wasser einlegen. Im Mixer pürieren, dabei den Zitronensaft nach Geschmack hinzufügen. Gegebenenfalls mit Wasser weiter verdünnen.



## Essigsirup

### Zutaten:

- Essig nach Wahl
- Zucker im Verhältnis 1:1

### Zubereitung:

Essig mit dem Zucker in einem Topf vermischen und leicht erhitzen, bis sich der Zucker komplett gelöst hat. In saubere Flaschen gießen und im Kühlschrank aufbewahren.

### Verwendung:

wie Rosensirup (Kasten S. 10)

### Tipp:

Aus einem persischen Lebensmittelladen habe ich einen Dattlessig genommen. Der Sirup schmeckt damit fantastisch.



Foto: Sea Wave, Fotolia

von Peter Lutz

**Für den Schwimmbadbesuch in den 50er-Jahren gab mir meine Oma immer eine leere Bierflasche mit – die mit dem Bügelverschluss –, in die sie zwei Tütchen mit Ahoj-Brausepulver gefüllt hatte. Im Schwimmbad habe ich dann die Flasche vorsichtig mit Wasser aus dem Wasserhahn gefüllt und hatte ein herrlich sprudelndes, kaltes Erfrischungsgetränk. Die Sache mit dem „Sprudeln“ war allerdings schnell vorbei. Dass ich es hier mit Natron zu tun hatte, wusste ich als Kind natürlich nicht. Viel wichtiger waren mir die Farben auf den Tüten und der daraus resultierende Geschmack: Grün für Waldmeister, Rot für Himbeere, Orange für Apfelsine und Gelb für Zitrone. Am liebsten war mir, wenn meine Oma zwei verschiedene Tütchen in die Flasche füllte.**

### Was ist Natron?

Natron ist keine Pflanze, sondern ein Salz der Kohlensäure. „Natron“ ist zunächst einmal ein vielschichtiger Begriff, zumal es sich bei dem Wort um eine Abkürzung handelt. Der vollständige Name wäre Natriumcarbonat. Davon gibt es wiederum zwei verschiedene Carbonate: Natriumcarbonat ( $\text{Na}_2\text{CO}_3$ , auch als Waschsoda

bekannt) und Natriumhydrogencarbonat ( $\text{NaHCO}_3$ ). Richtig gefährlich kann es aber werden, wenn man Natron mit Natriumhydroxid ( $\text{NaOH}$ ) verwechselt. Kommt dieser Stoff mit Wasser in Verbindung, entsteht die stark ätzende Natronlauge.

In diesem Artikel soll unter Natron nur der Stoff Natriumhydrogencarbonat ( $\text{NaHCO}_3$ ) verstanden werden.

Natron ist eine vielseitige Chemikalie, die, wie bereits oben genannt, im Brause- und auch im Backpulver vorkommt. Auch wird Natron in den Handelsformen Kaiser-Natron oder Bullrich-Salz medizinisch verabreicht, z. B. gegen Sodbrennen und überschüssige Magensäure. Zudem gibt es zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten in Küche, Haushalt und Garten.

## Wie wirkt Natron?

Am Beispiel des Brausepulvers kann man die Wirkweise des Natrons unmittelbar erleben. Gibt man etwas Natronpulver in ein Glas Wasser, löst es sich auf und die Flüssigkeit schmeckt leicht seifig, weil eine schwache Lauge entstanden ist. Gibt man jetzt etwas Säure hinzu, wie zum Beispiel Citronensäure, fängt es sehr heftig an zu sprudeln. Die Säure wird neutralisiert und dabei Kohlensäure in Form von Bläschen (CO<sub>2</sub>) freigesetzt.

Den gleichen Effekt, nur weniger heftig, haben wir beim Backpulver. Es bilden sich kleinere CO<sub>2</sub>-Bläschen, die den Teig entsprechend auflockern. Durch die Hitze beim Backen wird das Natron auch thermisch zersetzt und es entsteht weiteres CO<sub>2</sub>.

## Was ist der Unterschied zwischen Backpulver und Natron?

Backpulver enthält als wichtigste Zutat das Backtriebmittel Natron, also Natriumhydrogencarbonat, und zusätzlich ein Säuerungsmittel, z. B. Diphosphate oder Citronensäure. Damit es nicht durch Feuchtigkeit zu einer ungewollten vorzeitigen chemischen Reaktion kommt, ist noch ein Trennmittel, etwa Maisstärke, enthalten. Nimmt man statt normalem Backpulver Natron, muss man niedriger dosieren und im Backteig muss zudem eine Säure vorhanden sein. Hier reicht aber etwas Zitronensaft, Buttermilch oder Quark aus.

Beim Backpulver mit „Reinweinstein“ ist selbiges das Säuerungsmittel, zusätzlich enthält es Natron und Maistärke.

## Aber was ist nun Soda?

Als Kind habe ich für meine Mutter in den 50er-Jahren öfter ein Päckchen „Soda“ zum Wäschewaschen eingekauft. Im Fernsehen wurden damals Szenen gezeigt, wo aus schönen Siphons „Sodawasser“ in Gläser gesprudelt wurde. Kann man Waschpulver trinken? Diese Frage konnte ich mir damals nicht erklären.

Auch hier greift wieder eine sprachliche Verwirrung. Diesmal kommt sie aus dem Englischen/Amerikanischen. Hier unterscheidet man „Backsoda“ (im Deutschen Natron, also Natriumhydrogencarbonat) und „Waschsoda“ (im Deutschen Soda, also Natriumcarbonat) – zwei ähnliche, aber in Bezug auf den menschlichen Genuss sehr verschiedene Chemikalien.

Im Sodawasser ist also Natron bzw. Natriumhydrogencarbonat enthalten. Der Begriff „Sodawasser“ ist heute in der Um-

gangssprache nicht mehr gebräuchlich und wird meist mit Mineral-, bzw. Sprudelwasser gleichgesetzt. Gesetzlich ist in Deutschland als Sodawasser nur ein Tafelwasser mit mindestens 570 mg/l Natriumhydrogencarbonat und auch Kohlensäure zu verstehen. Somit kann man auf seiner Mineralwasserflasche leicht feststellen, ob es sich um Sodawasser handelt oder nur um einfaches Sprudelwasser.

## Natron im Alten Ägypten

Der griechische Geschichtsschreiber Herodot teilt uns recht genau mit, durch welche

### Bezeichnungen für Natron

Natriumhydrogencarbonat (chem. Bezeichnung)  
NaHCO<sub>3</sub> (chem. Formel, international gültig)  
Doppeltkohlensaures Natron  
Natriumbicarbonat  
Backsoda  
Baking soda (englisch)  
Speisesoda  
Speisenatron  
Kaiser-Natron (Handelsname)  
Bullrich-Salz (Handelsname)  
E 500 ii (E-Nummer für verzehrbares Natron)

### Bezeichnungen für Soda

Natriumcarbonat (chem. Bezeichnung)  
Na<sub>2</sub>CO<sub>3</sub> (chem. Formel, international gültig)  
Waschsoda  
Washing soda (englisch)  
„Reine Soda“  
Kristallsoda  
Kalzinierte Soda  
„Aschensalz“ (hist. Name)  
E 500 (E-Nummer)  
E 500 i (E-Nummer als Lebensmittelzusatz)

Methoden die alten Ägypter ihre Mumien herstellten. Dabei ist immer wieder von Natronlösung, aber auch „trockenem Natron“ die Rede.

Allerdings kann man den historischen Begriff Natron nicht mit unserer Chemikalie gleichsetzen. Dieses „historische“ Natron waren Gemische verschiedener Salze, die aus „Sodaseen“ gewonnen wurden, welche eine unterschiedliche Zusammensetzung aufweisen konnten. Hier haben wir schon den Beginn der Begriffsverwirrung.

Heute werden die Natronsalze in sehr reiner Form chemisch hergestellt, und dank der weltweit gültigen chemischen Zeichensprache wissen wir immer genau, welche Chemikalie gemeint ist. Auch wenn Natriumhydrogencarbonat verschiedene andere Bezeichnungen hat, ist die Formel  $\text{NaHCO}_3$  in allen Ländern der Erde die gleiche.

### Weitere Verwendung von Natron

In der Werbung für Natron lesen wir: „Natron bindet und neutralisiert alle Säuren, wandelt sie in

neutrale Salze und sprudelnde Kohlensäure um. Außerdem wirkt es mild alkalisch.“

Richtig müsste es aber heißen: Weil es alkalisch ist, neutralisiert es Säuren ...

Aus diesen Eigenschaften ergeben sich vielfältige Anwendungen. Das Neutralisieren der Magensäure bei Sodbrennen wurde bereits oben erwähnt.

### Gemüse bleibt grün

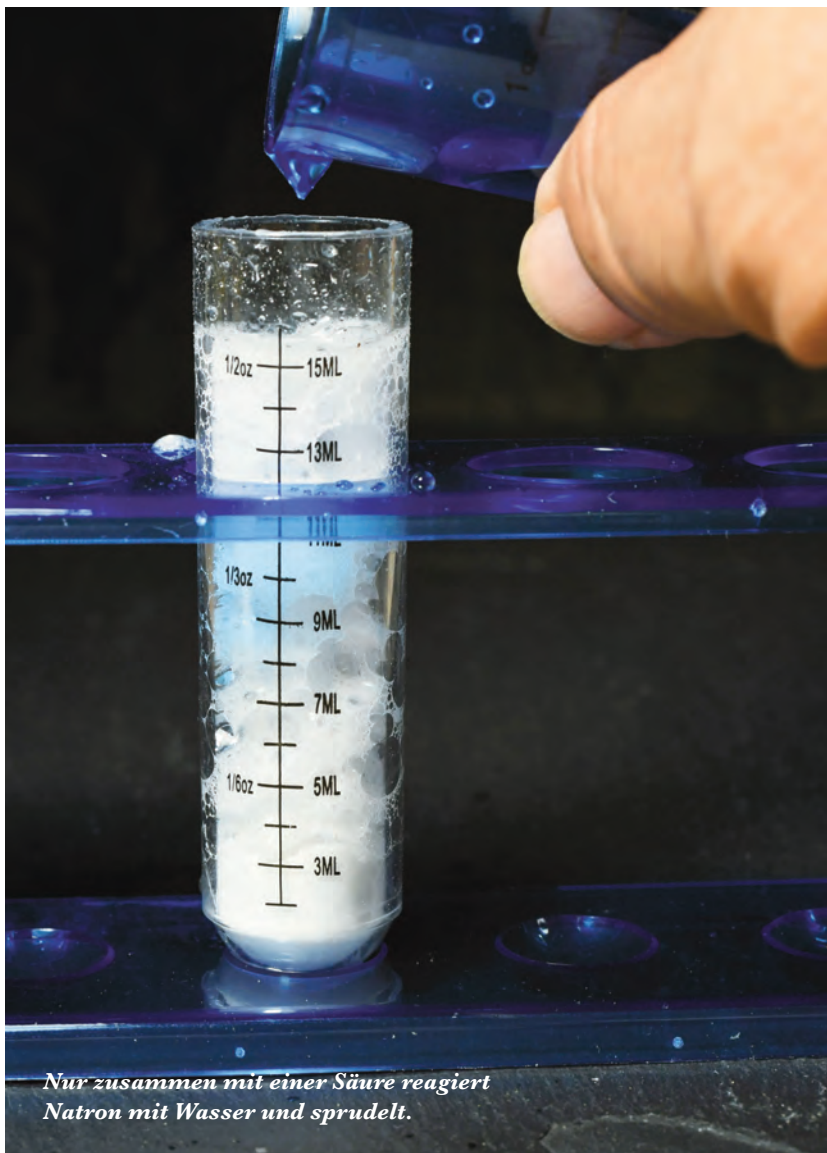
Weil Natron leicht alkalisch ist, enthärtet es Wasser, welches dann für die Zubereitung von Kaffee und Tee besser geeignet ist. Aus dem gleichen Grund werden Hülsenfrüchte beim Kochen schneller weich, weil sich das Natron durch die Hitze in Soda ( $\text{Na}_2\text{CO}_3$ ) umwandelt, welches stärker alkalisch ist und ihr Äußeres angreift. Zusätzlich behalten Kohl, Spinat und Gartenbohnen ihre grüne Farbe, wenn dem Kochwasser etwas Natron zugegeben wird.

### Körperpflege

Auch zur Körperpflege wird es vom Kopf bis zu den Füßen empfohlen: Waschen des Gesichts bei Unverträglichkeit von Seife, Spülen und Gurgeln mit einer Lösung gegen Mundgeruch, zur Pflege des Zahnfleisches und als Mundwasser.

Vom Zähneputzen mit Natron rate ich wegen der Möglichkeit, den Zahnschmelz zu schädigen, dringend ab.

Weiterhin wird Natron auch als Deodorant empfohlen sowie als Fußbad gegen müde und brennende Füße.



*Nur zusammen mit einer Säure reagiert Natron mit Wasser und sprudelt.*

Foto: Peter Lutz





## Reinigungsmittel

In der Küche können mit Natron Spülbecken, Armaturen, stark verschmutzte Töpfe sowie der Backofen gereinigt werden. Das Pulver auf einen feuchten Lappen geben, Stellen einreiben und je nach Verschmutzungsgrad einwirken lassen; danach abwischen und gründlich spülen. Gemischt mit Essig können auch Abflüsse gereinigt werden.

Gegenstände aus Aluminium sollten nicht unbedingt mit Natron gereinigt werden, besonders nicht mit heißer Natronlösung, weil dann das Aluminium angegriffen werden kann.

## Gerüche verschwinden

Natron bindet auch Gerüche. Hierzu z. B. Thermoskannen, Babyfläschchen, Sahnespender

etc. mit einer Lösung aus heißem Wasser und Natron auswaschen; anschließend gründlich spülen.

Trockenes Natronpulver nimmt Gerüche aus Kühlschränken, Aschenbechern, Katzentoiletten, Teppichen, Schuhen usw. auf.

## Gefahren durch Natron

Natürlich können auch scheinbar harmlose Mittelchen Nebenwirkungen haben. Da Natronlösung schwach alkalisch ist, löst sie organische Stoffe an bzw. auf. Wenn also Haut zu oft mit ihr oder mit einer zu starken Lösung in Berührung kommt, kann das schädlich sein, das gilt besonders für Spritzer in die Augen. Hier ist also Vorsicht geboten.

Nimmt man regelmäßig Natron ein, sollte das nicht länger

als 10 Tage dauern. Menschen mit Bluthochdruck, Nierenvorerkrankungen, Diabetes, Herzinsuffizienz oder Lungenerkrankungen sollten vor der Einnahme von Natron ihren Arzt befragen. Außerdem verträgt sich Natron nicht mit ASS (Aspirin), Antibiotika und Antidepressiva.

Vorsicht ist wichtig, aber keine Angst: Natürlich kann man weiterhin seinen Kuchen mit Backpulver backen und auch Sodawasser trinken. Allein die Dosis macht's, sagte schon Paracelsus. Deshalb sollte man sich bei der Verwendung genau nach den Anweisungen auf den jeweiligen Packungen richten. ☸

### Hinweis:

*In diesem Artikel wurden Hinweise und Verwendungsmöglichkeiten von Natron beschrieben. Es war Ziel, einen Überblick und keine Vollständigkeit zu verschaffen. Außerdem können weder Autor, Redaktion noch Verlag für Folgen im Zusammenhang mit diesem Artikel verantwortlich gemacht werden!*



Foto: wikimedia commons, Anko002

# Quecke, Gänsefuß, Franzosenkraut Gesunde Unkräuter

von Gabriele Feyerer

**Als lästiges „Unkraut“ werden gerade diese drei Vertreter ihrer Gattung meist betrachtet, dabei wird vor allem die Heilkraft der gemeinen Quecke völlig unterschätzt. Doch auch Gänsefuß und Franzosenkraut könnten wenigstens zu unserem Vorteil im Kochtopf landen.**

Es ist wirklich an der Zeit, künftig nur noch von „Beikräutern“ zu sprechen, schon weil die Natur nichts umsonst wachsen lässt. Nützt es – scheinbar – nicht dem Menschen, so auf jeden Fall irgendwelchen Lebewesen, die zum untrennbar verflochtenen großen Netzwerk der Natur gehören und für das Wachstum und das Bodenleben essenziell sind.

### Gemeine Quecke (*Agropyron repens*)

Die Quecke (auch Schnur-, Hunds-, Wurmgras oder Graswurzel) gehört – wie Weizen – zur Familie der Süßgräser und dringt mit ihrem kriechenden Wurzelstock, der seitliche Ausläufer bildet, tief in den Boden ein. Auf Feldern und in Gärten gefürchtet, kann sie bis zu einem Meter hoch werden. Sie bildet dann kleine Ähren, die zusammengedrückt aussehen und kurze Grannen haben. Die Quecke blüht im Juni und Juli und kommt in Höhen bis 2000 m vor.

Quecke wurde schon vom griechischen Arzt Dioskurides eingesetzt, und Plinius hielt sie gar für das beste Mittel gegen Gallensteine. Immer war man sich über die Nierenwirkung einig.

Die meist im Frühjahr oder Herbst ohnehin ausgegrabenen Wurzelstöcke (*Rhizoma Graminis*) werden unter fließendem Wasser gespült, gereinigt (leicht abschaben) und gleich zerkleinert. Man trocknet sie rasch in der Sonne oder bei

künstlicher Wärme bis zu 40 Grad unter häufigem Wenden. Das Material muss ganz trocken sein und darf nicht mehr feucht werden, da sonst Schimmel (als weißlicher oder rosa Überzug) auftreten kann, der giftig ist. Eventuell zuerst in Papiersäcken lagern und erst ganz trocken in verschlossenen Gläsern aufbewahren. Die Droge riecht angenehm, schmeckt süßlich und ist sehr nährstoffreich.

### Nutzen und Anwendung

Die frischen grünen Ausläufer kann man klein schneiden und Katzen oder Hunden ins Futter mischen – als gesundes Nierenelixier. Kühen gab man sie früher, um die Milchleistung und Qualität der Milch zu verbessern, auch Pferde bekamen Quecke für ein schönes Fell.

Die Wurzel enthält das Phenolglykosid Avenin, den stark antimikrobiellen Wirkstoff Agropyrin, u. a. den entzündungswidrigen Schleimstoff Triticin, außerdem ätherische Öle, Saponine, Kieselsäure, Eiweiß

sowie Eisen, Vitamin A und B1. An Kohlenhydraten sind Vanillinglykosid, Inosit, Laevulose und Mannit enthalten.

Queckenwurzel ist reizmildernd, schweiß- und harntreibend (diuretisch), sie hilft also besonders der Blase und den Nieren. Auch gegen Magen-Darm-Leiden und zur Blutreinigung wurde die Quecke genutzt.

Für eine recht gut schmeckende Abkochung nimmt man 30–60 g Wurzel auf 1 l Wasser (15 Minuten kochen und vorteilhaft noch 1 Stunde ziehen lassen – 3 bis 4 Tassen pro Tag). Als Tee im Heißaufguss (1 TL pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen) ist sie mit Kamille kombiniert gut für Kinder bei Infektionen der Harnwege.



In der Volksheilkunde galt sie als Mittel bei Unterleibsproblemen, Leberleiden und Lungenverschleimung.

Aber nicht nur bei Blasenentzündungen, auch bei Rheuma oder Gicht kann man sich der Quecke bedienen, weil sie Harnsäure, Harn- und Nierengriß ausleiten hilft. Sie ist außerdem ein nützlicher Bestandteil in anti-diabetischen Tees.

Bei Grippe wurde die Quecke in der Volksmedizin häufig verwendet. Dazu 100 g Wurzeln in 1 Liter Wasser ganz weich kochen und diesen Sud löffelweise einnehmen (auch mit Honig oder Suppe). Für Patienten, die chemische Diuretika (Entwässerungsmittel) nehmen, wäre Queckenwurzel eine Hilfe, um nicht auf Dauer ihre Organe zu schä-

digen. Queckenwurzeltee ist nämlich auch länger getrunken völlig ungiftig.

Wer viel Material hat, kann aus der Frühlingswurzel frischen Saft pressen. Eine Tinktur bereitet man aus 20 g Wurzeln in 100 ml 20%igem Alkohol (10 Tage lang ansetzen – 3 bis 4 TL pro Tag). Beliebt war der Queckenhonig, wofür man eine gute Handvoll Wurzeln eine  $\frac{3}{4}$  Stunde in etwas Wasser

kocht, abseiht und dieser Flüssigkeit einen halben Liter Honig zugibt und dann wieder leicht kochen und eindicken lässt; lauwarm in Gläser füllen und 1–2 EL pro Tag nehmen – sehr wirksam gegen Husten und Verschleimung.

Durch den Kieselsäuregehalt soll der Tee auch zu schöner Haut und festen Fingernägeln führen. Ein Brei aus der gekochten Wurzel kann als Auflage bei Gelenksbeschwerden dienen.

Nicht nur bei Grippe, sondern auch bei anderen viralen Erkrankungen (wie Covid-19) wären Queckentee und -sud eine zusätzliche Hilfe zum Schutz der Lungenfunktion.

Eine derart „gehasste“ und unscheinbare Pflanze



Foto: wikimedia commons, Raabak

Quecke

zeigt wieder einmal, wie ignorant wir den Kräften der Natur gegenüber sind.

Nicht verwechseln darf man die frische Quecke allerdings mit dem giftigen Taumel-Lolch (*Lolium temulentum*). Immer nur sammeln, was man sicher erkennt!

## Weißer Gänsefuß (*Chenopodium album*)

Der Weiße Gänsefuß ist eine Pflanzenart aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse (*Amaranthaceae*). Auch er wird als Unkraut betrachtet und Medizin und Forschung ignorieren ihn – das Volk jedoch nutzte ihn schon immer.

Gänsefuß taucht als „Ruderalpflanze“ bevorzugt dort auf, wo man die Erde umgegraben und länger nichts getan hat. Man sammelt die jungen Blätter von Mai bis in den Sommer, die körnigen Scheinähren, sobald sie frisch erscheinen und bevor sie braun werden.

Weißer Gänsefuß taugt nicht nur als Tierfutter (speziell für Geflügel, daher der Name), sondern auch als feines Gemüse. Samen vom Gänsefuß wurden schon in den Überresten von Pfahlbauten aus der Eisenzeit gefunden.

Die Pflanze schmeckt mild und pelzig, aber sehr fein. Ihre ursprüngliche Heimat dürfte das Himalayagebiet in Asien sein, von wo sie sich weltweit ausbreiten konnte.

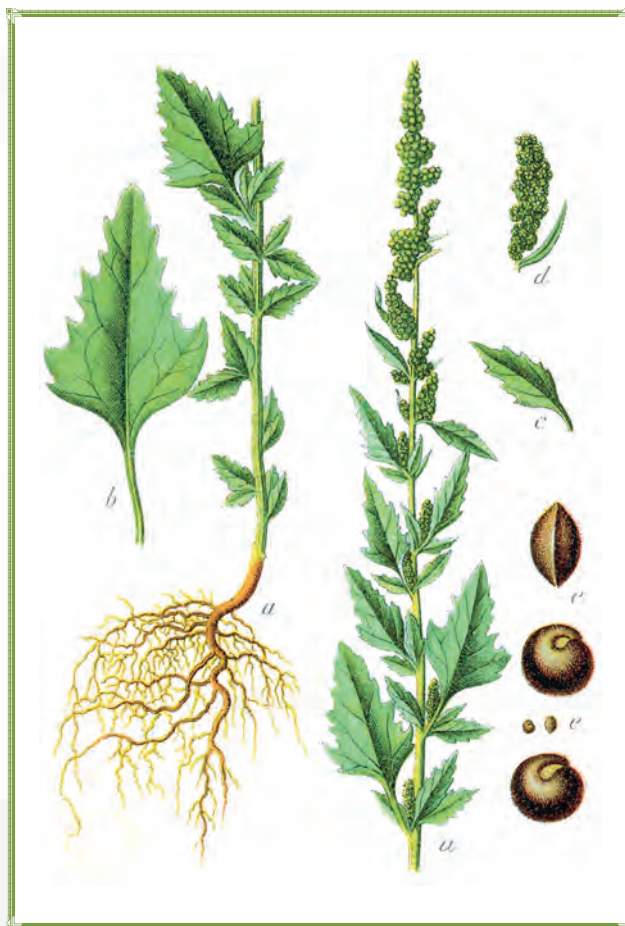
Der Gänsefuß ist artverwandt mit Gemüsesorten wie Spinat, Mangold und Rügen.

Merkmale des weißen Gänsefußes sind der kantig-geriefte Stängel und kurzstielige, wie mit Mehl bestäubte bläulich-grüne Blätter, deren Form von breit bis zu lanzettlich variiert. Man kann den weißen Gänsefuß leicht mit der gemeinen Melde (*Atriplex patula*) samt Nebenarten

verwechseln, die länger gestielte, eher rautenförmige Blätter haben. Dies ist aber belanglos, weil die Melde zur selben Gattung zählt und ebenso essbar ist. Gartenmelde (*Atriplex hortensis*) wird sogar angebaut und ist sehr Vitamin-C-haltig. Im Oktober kann man ihre Fruchtknäuel sammeln und die Samen aussäen.

## Nutzen und Anwendung

Die Pflanze enthält Campesterol, Stigmasterol und Sitosol, Phenylalanine, Betalaine, Oleanolsäure, Oxalsäure, Tryptophan, Tyrosin, Xanthotoxin, Vitamin B1 und C sowie diverse Mineralstoffe.



Weißer Gänsefuß wirkt blähungswidrig, entzündungshemmend und antirheumatisch. Er enthält pflanzliches Östrogen, könnte also bei Wechseljahresbeschwerden hilfreich sein. Der Gehalt an Stigmasterol könnte den Eisprung befördern. Gänsefußgewächse wurden immer schon bei Blasen- und Nierenleiden, bei Lungenschwäche und zur Blutreinigung genutzt.

Da Gänsefuß auch viel Saponin enthält, sollte man ihn für Tee nur getrocknet, als Gemüse besser gekocht verwenden und keine übergroßen Mengen essen. Will man ihn frisch nehmen, stets über Nacht einweichen und abspülen, damit Saponine entfernt werden. Für einen Tee über-

gießt man ein bis zwei Teelöf-  
fel des getrockneten Krautes  
mit kochendem Wasser. Fünf  
bis zehn Minuten ziehen las-  
sen und dann abseihen – ein  
bis drei Tassen täglich. Die  
Samen kann man Backwaren  
zufügen. Das Kraut eignet  
sich besonders für Suppen,  
Kräutersaucen, Risotto,  
Quiches oder Aufläufe. Gän-  
sefuß dient auch als gelbes  
bzw. rotes Färbemittel.

### Weitere Gänsefuß-Arten

Eine andere Art ist der Wohl-  
riechende Gänsefuß (*Chenopo-  
dium ambrosioides*) mit einem  
rötlichen Stängel. Er  
kam aus Mittelame-  
rika nach Europa  
und ist als ätheri-  
sches Öl gegen Wür-  
mer anwendbar, je-  
doch niemals in Ei-  
genregie, denn es  
kann ernste Neben-  
wirkungen geben.

Zur essbaren Gat-  
tung gehört dagegen  
„Guter Heinrich“  
(*Chenopodium bonus  
henricus*), der in grö-  
ßeren Höhen gern  
auf Viehweiden  
wächst, aber auf-  
grund von Pestiziden  
fast verschwunden  
ist. Er hat große ge-  
zackte, wohlriechen-  
de, auf der Untersei-  
te mehlig bestäubte  
Blätter. An den lan-  
gen gelben Blüten-  
ständen erkennt man

ihn rasch. In der Volksmedizin  
galt er als Mittel gegen Ent-  
zündungen und Geschwüre.

Eine andere große Art, der  
Sautod-Gänsefuß (*Chenopodium  
hybridum*), hat eckige und glän-  
zende, aber unbemelte Blät-  
ter, die zerrieben unangenehm  
riechen und schlecht schme-  
cken. Er ist ungenießbar und  
die Inhaltsstoffe sind kaum be-  
kannt.

### Franzosenkraut (*Galinsoga parviflora*)

Diese auch nicht gerade be-  
liebte Pflanze ist ein Neophyt,  
wurde also „eingeschleppt“,  
und zwar mit dem Pferdehut-

ter während der Napoleoni-  
schen Kriege – daher der Na-  
me. Es gibt die „kahle“ und  
eine behaarte Form (*Galinsoga  
ciliata*). Herkunftsort ist Süd-  
amerika, vor allem Kolum-  
bien, wo es als Nationalgewürz  
gilt und nach einem  
Dorf auf der Hochebene  
„Guasca“ heißt. Die lateini-  
sche Bezeichnung stammt  
vom Gründer des Botani-  
schen Gartens in Madrid,  
Ignacio de Galinsoga.

Die häufigste Bezeichnung  
ist aber „Kleines Knopf-  
kraut“, weil die Blüten ange-  
blich den Uniformknöpfen der  
Soldaten ähnlich sahen und es  
als ebenso lästig empfunden  
wurde wie diese Invasoren.

Die Franzosen zo-  
gen wieder ab, das  
Knopfkraut nicht.  
Wer es einmal gese-  
hen hat, erkennt es  
immer wieder, da  
die gelben Köpfchen  
mit den fünf weißen  
Blütenblättchen so  
einprägsam sind.

Gefürchtet war  
die rasche Verbrei-  
tung, da ein Exem-  
plar bis zu 300 000  
Samen produziert,  
die lange keimfähig  
bleiben. Und: Diese  
Pflanze bestäubt sich  
auch noch selbst.  
„Teufelskraut“ oder  
„Gartenpest“ sind  
nur zwei der  
Schimpfworte, die  
man ihr gab. Dabei  
ist sie eine wichtige  
Nahrungsquelle für  
Hummeln oder wil-



de Bienen, aber auch Kaninchen, Vögel und Nagetiere haben sie „zum Fressen gern“.

Nach seiner Ankunft in Europa im 18. Jh. zog man das Knopfkraut in diversen botanischen Gärten, von wo es wieder den Weg nach draußen und in die Klostergärten fand. Allerdings zeigt sich bei Versuchen, es selbst zu kultivieren, dass diese Pflanze in der Standortwahl durchaus eigensinnig sein kann: Wo es ihr nicht passt, bleibt sie einfach nicht. Sie bevorzugt offenbar reichhaltigen Boden und Ackerränder.

### Anwendung und Kulinarik

Wie so oft, verkennt man auch beim Knopfkraut den Vitamin- und Mineralienreichtum, welchen es auf die Teller bringt und mit dem es weit über jedem Kopfsalat liegt. Es ist sehr eiweißhaltig sowie reich an Kalium, enthält fünfmal mehr Magnesium und elfmal mehr Calcium als Salat, dazu viel Vitamin A sowie C.

*Galinsoga* gehört zu den eisenhaltigsten Wildpflanzen überhaupt und bietet außerdem Mangan, ein für den Körper unabdingbares Spurenelement.

Damit ist das Knopfkraut ein leuchtendes Beispiel für das enorme Gesundheitspo-




Franzosenkraut

Foto: wikimedia commons, Reabak

tenzial von Wildpflanzen. In Südafrika wurde sogar ein blutdrucksenkender Effekt entdeckt. Man nimmt sie im Herkunftsgebiet zur Blutreinigung, bei Magen- und Leberproblemen, ja sogar Versuche zu Krebs wurden unternommen.

Das Knopfkraut ist offenbar inzwischen so geschätzt, dass es ein eigenes Buch dazu gibt (siehe unten). Von speziellen Heilanwendungen abgesehen, kann das Knopf-

kraut jedenfalls unsere Ernährung als wertvolle Frischpflanze ergänzen (etwa zusammen mit Giersch und Brennnessel).

Es passt sehr gut in jede Kräutersuppe, zu Wildkräuterspinat oder für Pesto und Saucen. 

#### Literatur- und Internettipps:

Michael Machatschek, Elisabeth Mauthner: *Das Knopfkraut: Ein „Teufelskraut“ erobert Gärten, Äcker und unsere Küchen, Wien 2018*

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

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

[www.der-wildgarten.com/wildkraeuterrezepte](http://www.der-wildgarten.com/wildkraeuterrezepte) und weitere Gartenportale

# Tabak



## Gift und Medizin

von Utz Anhalt

**Rauchen gehört unbestritten zu den häufigsten Todesursachen. Dennoch war Tabak für die Native Americans ein wichtiges Heilkraut – eine heilige Pflanze. Auch in Europa schaffte *Nicotiana tabacum* ihren Durchbruch in der Medizin. Wirkstoffe im Tabak lassen sich unter anderem gegen entzündliche Beschwerden einsetzen sowie gegen Autoimmunerkrankungen.**

### Nikotin

Nikotin ist ein Pyridinalkaloid aus den Blättern der Tabakpflanze, das bei Zimmertem-

peratur flüssig und farblos ist. In niedrigen Dosen erregt es die Ganglien, indem es die postsynaptischen Membranen depolarisiert; in höheren Do-

sen hingegen blockiert es die Ganglien. In geringen Dosen steigert Nikotin den Blutdruck, verstärkt das Ausschütten von Magensaft und erhöht den To-

Foto: Jan Mesaros, Pixabay



nus im Magen-Darm-Trakt; hohe Dosierungen führen hingegen zu einem Abfall des Blutdrucks, der lange anhält, und zu einer Darmunbeweglichkeit.

Nikotin wirkt sich auf das zentrale Nervensystem aus. In mittleren Dosen ruft es Tremor hervor und stimuliert die Atmung; hohe Dosen führen hingegen zu Atemlähmung und Krämpfen.

Nikotin ist hochtoxisch. Die tödliche Dosis liegt bei 1 mg/kg Körpergewicht, das entspricht dem Essen des Tabaks in sechs Zigaretten.

Vergiftungen durch Nikotin zeigen sich als Schwindel, Erbrechen, Durchfall, Zittern der Hände, Schwäche in den Beinen, Krämpfe, bis hin zu Bewusstlosigkeit, Atemlähmung und Herzstillstand. Das bedeutet schnell den Tod.

Bei *Nicotiana tabacum* bilden sich 97% des Nikotins in den Wurzeln und gelangen von da in die anderen Pflanzenteile, wie Blätter, Stängel oder Blüten. Getrocknete, unbehandelte Blätter von *Nicotiana tabacum* enthalten in der Regel zwischen 0,5 und 8% Nikotin, es wurden aber auch schon mehr als 10% nachgewiesen.

### Nervengift und Nervenschutz

Trotz seiner Toxizität lässt sich Nikotin möglicherweise in Medikamenten gegen Nervenkrankheiten nutzen. So kam ein Wissenschaftlerteam um Ursula Winzer-Serhan an der A & M Universität in Texas im

Mäuseversuch zu dem Ergebnis, dass Nikotin den Appetit senkte (die Mäuse fraßen weniger und verloren an Gewicht) und dass nikotinische Acetylcholinrezeptoren wirkten. Diese Eigenschaft ließe sich womöglich nutzen, um neurodegenerative Krankheiten zu behandeln.

Das bedeutet keineswegs, man sollte rauchen, weil das „gut für die Nerven ist“. Medizinisch ist anerkannt, dass Nikotin zwar bei Erwachsenen eine Schutzfunktion für die Nerven spielen könnte, in Entwicklungsphasen bei Embryonen, Kindern und Jugendlichen wirkt es jedoch als Nervengift und schädigt die Hirnfunktionen, abhängig von der Dosis. (Studie dazu s. Noemi/Sabriá, s. u.)

### Tabak in der Naturheilkunde

In der Volksmedizin und Naturheilkunde dienten Tabakblätter als Mittel gegen Wurmbefall, aufgelegt gegen Mücken-, Bienen-, Wespen- und Skorpionstiche und verbrannt als Mittel, um Moskitos fernzuhalten sowie Läuse und Milben auf der Haut zu töten.

Von einer in der Volksmedizin verbreiteten Anwendung als Abtreibungsmittel ungewollter Embryonen sowie bei Verstopfung wird dringend abgera-

ten, wie überhaupt von jedem Verzehr der Blätter und Wurzeln (außer in standardisierten Fertigprodukten), da bereits eine geringe Menge tödlich wirkt und der Nikotingehalt in den Blättern, wie bereits erwähnt, sehr schwankt. Die abortive Wirkung von Tabak ist darüber hinaus unspezifisch, es handelt sich vielmehr um einen allgemeinen toxischen Effekt. Und gegen Verstopfung gibt es in der konventionellen Medizin wie in der Naturheilkunde effiziente Mittel, die vollkommen sicher sind, von daher besteht kein Grund, mit dem Leben zu spielen. Das gilt auch für Abtreibungen.

## Steckbrief

### Wissenschaftlicher Name:

*Nicotiana tabacum*

### Volksnamen:

Rauchkraut, Kraut, Knaster

### Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, selten Blüten oder Wurzel

### Anwendungsgebiete:

Harntrieb, Beruhigungsmittel, Zahnschmerzen, Insektenstiche und Hautparasiten wie Milben oder Flöhe, Anregen von Magensaft und Galle

### Inhaltsstoffe:

Die Tabakpflanze enthält Nikotin (0,08%), Nicotinin und andere Pyridinalkaloide, Betain, Asparagin, Allantoin, Koffein, Enzyme und Nitrate. Hinzu kommen Ammoniumsalze, Cellulose, Proteine, Naturharz, Pflanzenwachs, Apfelsäure, Zitronensäure und Oxalsäure. An Mineralstoffen sind Nitrat, Kalium, Natrium, Calcium, Magnesium, Eisen und Chlor vorhanden.



Tabakblüte

Foto: wikimedia commons, 3208:sauber

### Tabak gegen Rheuma?

In der indischen Medizin sind Tabakblätter ein Mittel gegen Karies, Zahn- und Ohrenschmerzen, entzündete Mund- wie Nasenschleimhäute sowie gegen Geschwüre, Furunkel und andere Hautentzündungen.

In China und vielen afrikanischen Ländern sind ganze Tabakblätter, äußerlich angewandt, oder Extrakte aus den Blättern ein Mittel gegen Hautschwellungen und -entzündungen sowie gegen rheumatische Beschwerden und Schmerzen. Wirkstoffe sind hier allerdings Phenole und Flavonoide, nicht das Nikotin.

### Tabakrauch in der indianischen Medizin

Die Tabakpflanze wurde als erstes vermutlich von den Maya kultiviert. Die südlichste Verbreitung der Gattung liegt in Guatemala. Wilder Tabak kommt in Nordamerika vor bis hinein nach Südkanada.

Der Tabakrauch aus der Pfeife galt indigenen Kulturen Nordamerikas als heilig, und Rauchrituale waren spirituelle Veranstaltungen. Sie dienten dazu, mit der Geisterwelt in Kontakt zu treten, Friedensverhandlungen mit feindlichen Stämmen einzuleiten („Friedenspfeife rau-

chen“) sowie „schädliche Geister“ oder, ganz profan, Insekten und Parasiten zu vertreiben.

### Tabakblätter gegen Tumore?

Sir Walter Raleigh brachte 1586 die Tabakpflanze nach England, doch ihr Konsum wurde auf der Insel verboten. Die Kirche stellte *Nicotiana tabacum* gar unter Bann.

Doch die Eroberer der Neuen Welt, Portugiesen und Spanier, führten ihn auf die Iberische Halbinsel ein. Hier verbreitete sich die Tabakpflanze zunächst einmal als Zierde in den Gärten des Adels.

Der französische Botschafter in Portugal stellte Versuche mit Tabakauflagen am Körper an. Angeblich heilte er damit einen Mann, der an einem Tumor litt, wobei nicht klar ist, ob es sich um ein Karzinom oder ein Hautgeschwür handelte.

Jedenfalls veranlasste dieser Erfolg den Botschafter, weiter zu experimentieren, und er brachte den Tabak an den französischen Königshof. Dort stellten die herrschenden Klassen bald fest, dass sich die getrockneten Blätter auch vorzüglich rauchen ließen, und so nahm die Rauchkultur ihren Lauf.

Der Name des Botschafters lautete übrigens Nicot – von ihm bekam das Nikotin seinen Namen.

### Tabak in der Homöopathie

In der Homöopathie gilt Tabak als Mittel gegen Herzbeschwerden, Abfall des Blutdrucks und Durchfall in Ver-

bindung mit Erbrechen. In den homöopathischen Dosierungen sind keine nachweisbaren biochemischen Wirkstoffe enthalten, insofern besteht auch keine toxische Wirkung.

### Tabak in der Komplementärmedizin

In der Komplementärmedizin, also in Maßnahmen, die Hauptbehandlungen ergänzen, lässt sich Tabak nur sehr eingeschränkt einsetzen. Er wirkt beruhigend und harntreibend. Deswegen ist vorstellbar, Extrakte in Nahrungsprodukten als



Tabakanbau in Nicaragua



Foto: Jimaro Morales, Pixabay; Kleines Foto: Proseminator, Pixabay



Foto: wikimedia commons, Gbwi - Powermatic

„Functional Food“ einzusetzen oder als spezielle Nahrungsprodukte, um einen Raucherentzug zu begleiten.

### Lungenkrebs, Unfruchtbarkeit, Herzkrankheiten

Heute ist Rauchen die verbreitetste Sucht und die Zigarette eines der häufigsten Genussmittel.

Rauchen als „Volkskrankheit Nummer 1“ mit den bekannten Folgen wie Lungenkrebs, Kehlkopf-, Darm- oder Mundkrebs, Unfruchtbarkeit, Herzerkrankungen, Erkrankungen der Atemwege, chronische Bronchitis, Hirnschäden bei Embryonen etc. lässt kaum ahnen,

dass sich die Tabakpflanze in Europa zuerst als Arzneimittel etablierte.

### Zigaretten als Phytomedizin?

Wie Bilsenkraut und Ayahuasca war und ist die Tabakpflanze eine der „heiligen Pflanzen“, mit denen Schamanen in die Welt der Geister reisen. Tabak als Gift und Tabak als Medizin schließen sich gegenseitig nicht aus; sehr viele medizinische Heilstoffe und -pflanzen können toxisch wirken.

So ist Bilsenkraut wegen seiner tödlich giftigen Wirkung nicht als Phytomedizin anerkannt, während die in

ihm enthaltenen Alkaloide in reiner und strikt dosierter Form höchst wirksame Arzneimittel darstellen.

Auch bei aus der Tabakpflanze gewonnenen Stoffen halten Sie sich besser an Fertigpräparate statt Selbstversuche zu starten.

Die Reisen in die Geisterwelt haben bisweilen jedoch ein Problem: Es gibt keine Rückfahrkarte. ☹

*Quellen:*  
 Christian Agyare und andere: Anti-Inflammatory and Analgesic Activities of African Medicinal Plants. In: Medicinal Plant Research in Africa, 2013  
[https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publicationen/FzR/FzR\\_2016\\_Kalter-Tabakrauch.pdf](https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publicationen/FzR/FzR_2016_Kalter-Tabakrauch.pdf)  
[https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Lungenkrebs/lungenkrebs\\_node.html](https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Lungenkrebs/lungenkrebs_node.html)  
 Robles Noemi, Josefa Sabrida: Reproductive and Developmental Toxicology. Effects of ethanol and nicotine on human CNS development. 2011. S.333-339.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-382032-7.10025-6> Get rights and content

# DIY-Zubehör im Karfunkel-Shop



**Jojobaöl, bio**  
250 ml • HIH-38 • 24,99 €  
750 ml • HIH-21 • 59,90 €



**Sanddornfruchtfleischöl, bio 30 ml**  
HIH-24 • 17,95 €



**Nachtkerzenöl, bio 100 ml**  
HIH-05  
9,90 €



**Wildrosenöl, bio 100 ml,**  
HIH-10  
18,90 €



**Johanniskrautöl, bio 100 ml**  
HIH-47  
12,95 €



**Aprikosenkernöl, bio 250 ml**  
HIH-19 • 24,95 €



**Hamamelis Pflanzenwasser, bio 75 ml**  
060-622 • 9,90 €



**Rosenblüte Pflanzenwasser, bio 75 ml**  
060-684 • 9,50 €



**Mandelöl, bio 250 ml**  
HIH-31  
17,90 €



**Sheabutter, bio 500 ml**  
HIH-08 • 14,90 €



**Kakaobutter, bio 500 ml**  
HIH-02 • 19,90 €



**Wollwachs, 100 g**  
DIY-07 • 9,90 €



**Avocadoöl, bio 100 ml**  
HIH-40  
9,50 €



**Bienenwachs, bio 100 g**  
DIY-05 • 6,90 €



**Propolis, bio 10 g**  
DIY-04 • 9,90 €



**Zirbe Ätherisches Öl, bio 10 ml**  
102-002 • 11,90 €



**Lavendel Ätherisches Öl, bio 10 ml**  
102-001 • 11,90 €



**Glasflasche, flach-eckig**  
50 ml • 180-050 • 1,70 €  
100 ml • 180-100 • 1,90 €  
150 ml • 180-150 • 1,95 €  
250 ml • 280-050 • 2,10 €

© Aromapflege GmbH / Fotos Öle, Butter und Wollwachs: Markus Hechtenberger/ Fotos Bienenwachs, Propolis: Dieter Kuehl - DK-Fotografie

**Bestellen Sie im Shop auf [www.Karfunkel-Shop.de](http://www.Karfunkel-Shop.de) oder bei Karfunkel-Verlag, Marienhöhe 1, 74706 Osterburken, Tel. 06291 - 64 79 13**



# *Liebeskräuter aus aller Welt*

von Anja Greverer

**Liebe und Pflanzen und Kräuter – eine uralte Verbindung, die sich in allen Kulturen widerspiegelt. Um Liebeszauber zu wirken, eine liebende Atmosphäre zu schaffen oder getreu dem Spruch „Liebe geht durch den Magen“, können die verschiedenen Aspekte der Liebe, vom klassischen Liebestrunk bis zur erotisierenden Wirkung, in den Ritualen mit Kräutern überall auf der Welt gefunden werden.**

### *Den Kopf frei bekommen*

Ron Weasley macht es im Harry-Potter-Universum vor: Berauscht von der starken Wirkung eines Liebestrankes drehen sich pinke Herzchen über seinem Kopf und er kann nur noch an das Mädchen denken, das ihm den Trank verabreicht hat.

Was im Jugendbuch lustig dargestellt ist, war lange Zeit ein todeswürdiges Verbrechen. Wer verdächtigt wurde, jemandem einen gefügig machenden Liebestrank eingeflößt zu haben, machte sich im England des 16. Jahrhunderts im Sinne der Hexerei-Gesetze schuldig.

Berühmtes und tragisches Beispiel ist Anne Boleyn, eine der Ehefrauen des englischen Königs Heinrich VIII., die, als er sie loswerden wollte, beschuldigt wurde, eine Hexe zu sein und sich den König mit einem Liebestrank gefü-

gig gemacht zu haben. Ihr Schicksal ist hinlänglich bekannt...

In diesem Sinne dienten Liebeskräuter dazu, eine Person dazu zu bringen, sich in den Menschen zu verlieben, den sie nach der Einnahme als erstes sahen. Sollte es unbedingt „spezifischer“ sein, wurden Spuren des „Wesens“ der Person hinzugefügt: Fingernagelschnipsel, Haare oder andere Teile des Körpers.

### *Wie Liebeskräuter wirken (sollen)*

Die Pflanzen, die man gerne für solche Zauber verwendete und die eine aphrodisierende Wirkung haben sollten, hatten ein „sprechendes“ Aussehen, bezogen sich in Geschmack und Optik auf das zu erreichende Ziel.

Bei Spargel, Lauch oder Pastinake kann man sich denken, worauf ihre Wir-

kung hinzielen sollte. Viele Wurzelstöcke sehen aus wie männliche Geschlechtsorgane. Die Wirkung ist jedoch eher „psychischer“ Natur.

Aber es gibt auch Kräuter, die eine körperliche Wirkung haben, etwa ein Gefühl von Hitze im Körper erzeugen können, indem sie wie etwa das beliebte Würzkräut Basilikum die Durchblutung anregen. Ein hoher Eiweiß- oder Vitamingehalt gibt Kraft und regt an. Petersilie reizt Nieren und Blase und sorgt dadurch indirekt auf die Sexualorgane, indem sie den Kreislauf ankurbelt.

Manche Alkaloide wirken bewusstseinsweiternd, steigern die Leistungsfähigkeit oder die sexuellen und erotischen Empfindungen. Andere wiederum beruhigen, nehmen Ängste oder reduzieren das Stressempfinden und können dadurch beruhigenden Einfluss haben, damit



Foto: iStockphoto/38885; Grafik: Inks - Pixabay

man sich der Liebe mit freiem Kopf widmen kann. Dass man aber nach der Anwendung sofort gelöst und bereit in die nächste Liebeszene stolpert, ist ein ähnlich überzeichnetes Bild wie die Herzen im Harry-Potter-Film. Sexualität und Liebe spielen sich hauptsächlich im Gehirn ab und können nicht auf

Knopfdruck erzwungen werden – selbst mit dem stärksten Aphrodisiakum nicht.

Wo heute, wenn es vielleicht schon zu spät ist, der Paartherapeut empfohlen wird, ging man in früheren Zeiten zum Kräuterweiblein des Vertrauens, denn in den meisten Gesellschaften waren Liebeskräuter ein normaler

Bestandteil. Im Idealfall sorgte man für Abhilfe bei Liebesproblemen schon dann, wenn die Glut noch heiß genug war, um das Liebesfeuer nicht vom trockenen Ast komplett wiederentfachen zu müssen. Gerade in Asien wird das bis heute eher auf diese Art gehandhabt.

Liebeskräuter machen nicht verliebt und sind auch kein Viagra, sondern helfen eher, Probleme in einer Beziehung oder persönliche Probleme zu behandeln oder leichter zu nehmen. Denn wie oft belasten Alltagsorgen eine Situation, die eigentlich für beide ange-

nehm und sorgenfrei sein sollte! Liebe und Sexualität geschehen im Kopf, und wenn der nicht frei ist, klappt es auch nicht mit der Liebe.

Viele aphrodisierende Kräuter entspannen oder stärken auf die eine oder andere Art den Körper, machen dadurch Lust auf neues Experimentieren und Kreativität, so dass Alltagsorgen in den Hintergrund treten können.

### *Pflanzen der Liebe*

Viele Liebeskräuter kann man in unseren Breiten als Unkraut am Wegesrand finden, darunter etwa Johanniskraut oder Beifuß. Aber es geht auch exotischer. Saatgut verschiedener Liebeskräuter aus aller Welt kann man mittlerweile online bestellen und sich bei Experimentierfreude mit dem Partner im heimischen Garten oder auf dem Balkon ziehen. Aber Achtung: Darunter sind auch verschreibungspflichtige Pflanzen, die süchtig machen können – und das sollte man für kein Liebesexperiment riskieren!

Aus diesem Grund sollte man sich vor Kauf und Aussaat genau kundig machen, was genau man da in die Erde gibt, und sich auch über gesundheitliche Risiken informieren.

### **Der Apfel**

Die bekannteste Liebespflanze, die allerdings großes Unheil nicht nur über das betreffende Pärchen brachte, ist

## *Liebeskräuter bei Shakespeare*

*Zur selben Zeit sah ich (du konntest nicht)  
Cupido zwischen Mond und Erde fliegen  
In voller Wehr; er zielt' auf eine holde  
Vestal', im Westen thronend, scharfen Blicks,  
Und schnellte rasch den Liebespfeil vom Bogen,  
Als sollt er hunderttausend Herzen spalten.  
Allein ich sah das feurige Geschoß  
Im keuschen Strahl des feuchten Monds verlöschen;  
Die königliche Priesterin ging weiter  
In sitsamer Betrachtung, liebefrei;  
Doch merkt ich auf den Pfeil, wohin er fiele;  
Er fiel gen Westen auf ein zartes Blümchen,  
Sonst milchweiß, purpurn nun durch Amors Wunde,  
Und Mädchen nennen's „Lieb' im Müßiggang“.  
Hol mir die Blum! Ich wies dir einst das Kraut;  
Ihr Saft, geträufelt auf entschlafne Wimpern,  
Macht Mann und Weib in jede Kreatur,  
Die sie zunächst erblicken, toll vergafft.*

*(William Shakespeare:  
Ein Sommernachtstraum)*

Den finsternen Plan, den der Elfenkönig Oberon gegen seine Titania spinnst, um sie durch die Auswirkungen eines Liebeszaubers zu bestrafen, hat William Shakespeare in seinem Stück „Ein Sommernachtstraum“ aufgezeichnet. Er bezieht sich dabei auf eine antike Überlieferung, die eine Verbindung zwischen dem Gott der Liebe und einer eher unscheinbaren Pflanze beschreibt. Gemeint ist das Ackerveilchen, das sich durch Amors oder Cupidos Pfeil getroffen in der Mitte purpurn färbt.



*Ashwagandha, die Schlafbeere*



Foto: wikimedia commons, Vinayraj

der Apfelbaum. Seine Frucht spielte in verschiedenen Liebesritualen eine große Rolle. Als Orakelmethode schälte man die Schale in einem Stück ab und warf sie dann über die rechte Schulter, verbunden mit den Gedanken an die zukünftigen Liebsten. Bildete die Schale am Boden eine Zahl, war dies ein Hinweis auf die Zeit, die bis zum Aufeinandertreffen noch vergehen würde; ein Buchstabe war ein Hinweis auf den Namen des Zukünftigen.

Die Schale kann getrocknet auch in einer Räucherung verwendet werden. Die Kerne sollte man ebenfalls aufbewahren und bei nächster Gelegenheit in ein offenes Feuer werfen; sie werden

springen und damit die Richtung weisen, in der man den Zukünftigen finden wird.

#### *Exotische Liebeskräuter*

##### **Ashwagandha**

*Ashwagandha*, die Schlafbeere, ist eine der beliebtesten ayurvedischen Heilpflanzen und wird zur Beruhigung eingesetzt, vor allem die Wurzel. Darum ist der „*Indian Ginseng*“ vor allem bei gestressten Managern beliebt, wird aber auch zur Entspannung in Liebesdingen eingesetzt.

##### **Basilikum**

Basilikum kennt man als beliebte Beigabe zu Mozzarella und Tomaten, es passt her-

vorragend zu Nudeln, Gemüse, Fisch, Eiern ..., ist aber auch als Liebeskraut nicht zu verachten. Bei Hochzeiten wurde das Brautgemach mit ihm geschmückt und damit geräuchert. Es ist ein sanfteres Liebeskraut. Basilikumöl für die Nutzung ist leicht selbst herzustellen: Eine Handvoll des Krauts in ein verschließbares Gefäß geben, mit Olivenöl aufgießen und drei Wochen ziehen lassen; durch ein Tuch filtern und in einer dunklen Flasche aufbewahren.

##### **Baumwolle**

Baumwolle aus Afrika ist eine Malvenart. Genutzt werden die Blätter, die Rinde der Wurzeln und die Samen. Im

*Mucuna (Juckbohne)*



Foto: CharchaiWA, Alamy Stockfotos

Ayurveda wird die Wurzelrinde als *Vajikarana* als Aphrodisiakum genutzt. Sie wirkt auch bei Menstruationsproblemen und Beschwerden in den Wechseljahren.

### **Chinesischer Fieberwein**

Chinesischer Fieberwein kann den Testosteronspiegel erhöhen – allerdings stinkt er „teuflich“, wenn man ein Blatt dieser in Asien sehr beliebten Heilpflanze zerreißt. Die schnell wachsende Schlingpflanze enthält Methyl-Mercaptan, eine schwefelhaltige Substanz, in der die Heilwirkung – aber eben auch der beißende Geruch – begründet liegt. In der indischen Medizin gilt die Pflanze neben zahlreichen Heilwirkungen als Aphrodisiakum und Mittel gegen Un-

fruchtbarkeit. Fieberwein wird im asiatischen Raum auch als Küchenkraut verwendet.

### **Damiana**

Damiana wird als eine der wenigen Pflanzen von der Pharmazie als Liebeskraut anerkannt. In Mexiko nutzt man sie zur Zubereitung von Likör, als Tee oder in Bonbons und Gebäck. Damiana-blätter wirken stressmildernd.

### **Ginseng**

Ginseng ist im asiatischen Raum (und wahrscheinlich weltweit) die Königin der Heilpflanzen. Als Aphrodisiakum wird er zur Luststeigerung vor allem bei Frauen durch das enthaltene Arginin genutzt. Ginseng wirkt stim-

mungsaufhellend und kann auch dadurch bei Liebesproblemen hilfreich sein.

### **Ingwerwurzeln**

Ingwerwurzeln kommen aus dem pazifischen Raum und werden bereits seit der Antike nach Europa importiert. Die ätherischen Öle und Scharfstoffe regen die Speichel- und Magensaftbildung an. In den orientalisches geprägten Regionen nutzt man die Wurzel, die sanft und nachgiebig machen kann, als „Scharfmacher“ in Liebesdingen, da das ätherische Öl wärmend und anregend wirkt.

### **Muiru Puama**

*Muiru Puama* oder auch „Potenzbaum“ ist ein Baum aus Brasilien, der angeblich das

sexuelle Verlangen wachsen lässt. In Brasilien wird es in einem häufig konsumierten Getränk namens „Bomba Bahiana“ verkauft und gilt als das „natürliche Viagra“, ähnlich wie die Wurzel der Maca-Pflanze aus den Anden.

### **Kokilaksha**

*Kokilaksha* ist ein ayurvedisches Kraut, das den Testosteronspiegel und die Konzentration der Spermien erhöhen kann. Da es entwässernd wirkt, wird das Kraut zur Behandlung von Nieren- und Blasenleiden genutzt. Neben den Blättern werden auch Samen und Wurzel verarbeitet.

### **Lakshmana-Pflanzen**

*Lakshmana*-Pflanzen sind mit der indischen Göttin des Glücks verbunden. Es sind Schlingpflanzen, Trichterwinden, die im Ayurveda besonders als Medizin für Frauen und als Aphrodisiakum verwendet werden. Dazu wird vor allem der Wurzelstock benutzt.

### **Maca**

*Maca* ist eine 3 000 Jahre alte Kulturpflanze der Inka aus den peruanischen Anden und hat eine Wirkung wie Ginseng, steigert unter anderem die Vitalität und verbessert die Gedächtnisleistung. Diese Senfpflanze wird aber auch als potenzsteigerndes Mittel und Stimulanz für Frauen genommen. Dazu wird die Wurzel genutzt, die Blätter werden wie Gemüse

verwendet. Schon die spanischen Kolonialherren waren begeistert von der Wirkung dieser Pflanze und exportierten sie nach Europa. *Maca* wird unter anderem als Pudding oder Gelee zubereitet.

### **Maconha Brava**

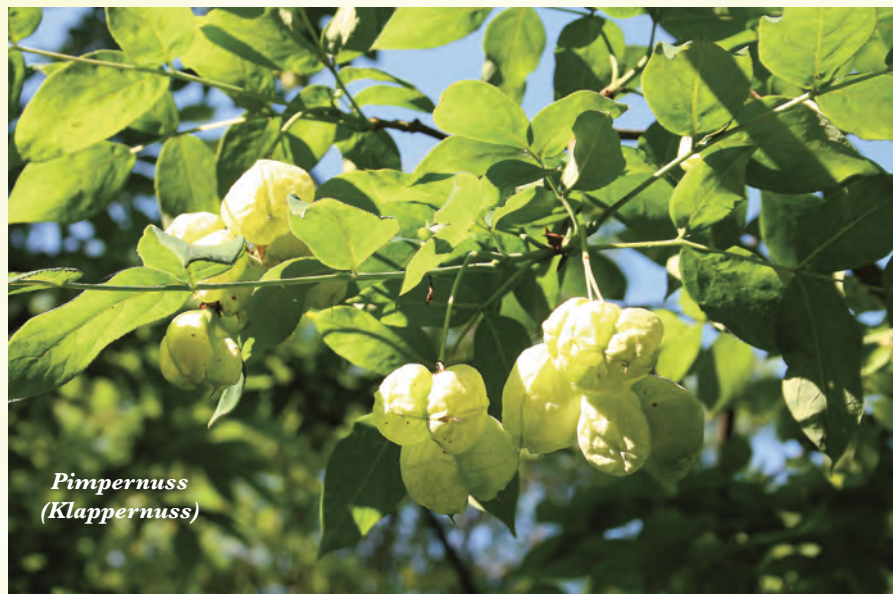
*Maconha Brava* bedeutet „falsches Marihuana“ und wird in Brasilien als Cannabis-Ersatz geraucht. In Mexiko wird es als Tee zubereitet und soll entspannen und den Schlaf fördern. Hierzulande findet man es meist als Bestandteil von Räuchermischungen. In Afrika wird *Maconha* in Milch gekocht als Aphrodisiakum verwendet.

### **Meeresbohne**

Die Meeresbohne (keine Hülsenfrucht; in der europäischen Form bei uns als „Queller“ bekannt) kommt aus Mexiko und wird dort als legales „Marihuana“ geraucht. Diese Pflanze findet sich schon als Grabbeigabe der Azteken und soll locker machen und entspannen.

### **Mormonentee**

Mormonentee ist eine Ephedra-Art, und diese sind verschreibungspflichtig! Eine längere Anwendung kann süchtig machen, weshalb diese Art seit 2006 in Deutschland nur als Zierpflanze verkauft werden darf. Die Mor-



*Pimpernuss*  
(*Klappernuss*)

Foto: wikimedia commons, Jean-Pol GRANDMONT

### **Mandragora**

Die *Mandragora*- oder Alraunewurzel verdankt ihren Ruf als Liebeskraut dem Aussehen ihrer kräftigen Wurzel, die an menschliche Geschlechtsteile erinnert. Sie wurde gerne und unter vielen Mythen für Liebeszauber benutzt.

monen Amerikas nutzen die Zweige dieses Strauches, um einen Tee zu kochen, der wie Kaffee anregend wirkt.

### **Mucuna**

*Mucuna* ist eine tropische Schlingpflanze und Hülsenfrucht. Da ihre Schoten hautreizend wirken, wird sie auch

„Juckbohne“ genannt. Ihre Früchte können erst nach einer zweitägigen Einweichzeit gegessen werden, vorher sind sie giftig. In Indien und Amazonien wird *Mucuna* als Aphrodisiakum genutzt.

### **Pichi-Pichi**

*Pichi-Pichi* kommt aus den Anden (Chile) und ist ein immergrünes Nachtschattengewächs. Die Spitzen der Zweige sind eine milde Rauschdroge, die geraucht wird. Sie sollen eine meditative Stimmung bewirken und Böses vertreiben.

### **Pimpernuss**

Beim Namen „Pimpernuss“ erwachen sofort die passen-

den Assoziationen, auch wenn die Früchte dieses Strauches aus Mitteleuropa auch „Klappernüsse“ heißen, da sie im reifen Zustand vom Wind bewegt klappern. Die Nüsse schmecken wie Pistazien, die Blüten können kandiert genossen werden und verströmen einen leckeren Kokosgeruch. In Süddeutschland macht man aus den Nüssen einen Likör, der als Zaubersant für die Tafel eines Liebesmahls passt.

### **Rosenwurz**

Auch im arktischen Raum wurden Liebeskräuter angewendet. Bei den Wikingern und in Sibirien war es Ro-

senwurz (*Rhodiola rosea*). Diese Pflanze ist sehr zäh und überlebt auch Dürren oder extreme Kälte. Ihr Name kommt vom Geruch, der aufsteigt, wenn man ihre Wurzeln anschneidet. Ähnlich wie Ginseng fördert sie die Gedächtnisleistung und Konzentration, stärkt Kraft und Ausdauer. Brautpaare bekommen Rosenwurz als Fruchtbarkeitsmittel geschenkt.

### **Safran**

Safran soll die Potenz steigern und es gibt zahlreiche leckere Möglichkeiten, ihn beim Liebesspiel einzusetzen, etwa als Safransirup über Eis oder im Champagner.



Foto: wikimedia commons, Finn Rindahl

### **Sarsaparilla**

*Sarsaparilla* ist ein Liliengewächs aus Spanien, dessen Wirkung als Heilpflanze lange Zeit vergessen war und nicht mehr genutzt wurde. Sie ist eines der seltenen Liebeskräuter, die vor allem bei Frauen wirken.

### **She Chuang**

*She Chuang* aus China sind Samen, die anregend wirken und bei Impotenz und Unfruchtbarkeit Verwendung finden.

### **Stachelmohn**

In der Karibik wird Stachelmohn seit den Azteken als Heilpflanze benutzt. Er wirkt schmerzlindernd und leicht narkotisierend und wurde daher hauptsächlich gegen Infektionen eingesetzt. Genutzt werden Wurzeln und Blätter, die Samen sind zum Verzehr nicht geeignet. Getrocknete Blätter werden als Tee auch als Aphrodisiakum genutzt.

### **Tribulus**

*Tribulus* ist ein „echtes Männerkraut“ – klein und stachelig –, da es die Potenz stärken kann. Es kommt aus der ayurvedischen und chinesischen Medizin und erhöht den Testosteronspiegel.

### **Yohimbe**

Aus dem afrikanischen Yohimbe-Baum wird eine Substanz gewonnen, die gegen Potenzprobleme helfen soll: Yohimbin.

### **Ziegenkraut**

Ziegenkraut ist eine Staude, die, wie der Name schon sagt, enorme Wirkung auf

schen Kühe vor und alle Pflanzenteile werden in der Medizin genutzt – auch als Aphrodisiakum.



die Libido von Hornvieh hat, aber auch Menschen liebestoll werden lassen kann.

Alkaloide regen psychisch an und Glykoside fördern die Produktion des männlichen Testosterons. Bei Frauen soll es die Lust entfachen.

Trinkt man rund zwei Wochen lang jeden Tag eine Tasse als Tee, setzt die Wirkung ein. Ziegenkraut ist also nichts, um eine schnelle Wirkung zu erzielen.

### **Zimt**

Zimt klärt den Blick – und Durchblick kann man in Liebesdingen oder auch bei Trennungen immer gut gebrauchen.

### **Wachskürbis**

Asiatische Wachskürbisse kommen in der orientali-

### *Liebeskräuter am Wegesrand*

Man muss aber gar nicht in die Ferne schweifen, um etwa einem Liebesmahl die passende Würze beizugeben, denn viele Liebeskräuter findet man hierzulande als Unkraut am Wegesrand.

### **Baldrian**

Baldrian ist auch als „Katzenminze“ bekannt und wird als pflanzliches Beruhigungsmittel, zum Beispiel bei Schlafstörungen, eingesetzt. Er vertreibt Trübsinn, Verzweiflung und Lebensangst, kann aber auch in Liebesdingen weiterhelfen, denn Baldrian fördert die „Sehkraft“ für die Dinge, die man ansonsten vielleicht einfach übersehen hätte. Als starker Tee entfacht er das in-

nere Feuer und stärkt den Körper. Bei Katzen erzielt er übrigens genau die gegenteilige Wirkung.

### **Beifuß**

Beifuß wanderte bei den Germanen ins Grutbier, ein Bier, das mit Kräutern gewürzt und damit noch berauschender gemacht werden sollte. Man kann ihn als Tee als Aphrodisiakum verwenden oder als Gewürz; auch zum Räuchern kann man ihn trocknen.



Foto: wikimedia commons, Mfg-k

### **Bohnenkraut**

Bohnenkraut ist seit über 2 000 Jahren bekannt und die Römer nutzten es nicht nur als Würzmittel für Saucen und Essig, sondern schätzten es auch als Aphrodisiakum. Sein lateinischer Name *Satureia* bedeutet „Pflanze des Sartyrs“. Es soll gerade Männern helfen, die sich in Tatkraft und innerer Sexualität schwertun. Allgemein belebt es den Geist.

Im Sommer kann man es zum Würzen von Salaten oder Gemüse verwenden, im Winter als Tee (maximal drei Tassen am Tag) trinken, um die sexuelle Seite zu entwickeln und zu erleben. Getrocknetes Bohnenkraut eignet sich auch als Räucherung.

### **Brennnesseln**

Brennnesseln sind bei Gärtnern nicht gerade beliebt

und so mancher hat schmerzhaft Erfahrungen mit ihnen machen müssen. Aber sie sind sehr gesund

und können auch als Räucherung Liebesdinge auf Vordermann bringen.

### **Enzianwurzel**

Enzianwurzel wird gerieben in Champagner eingeweicht und mit Rotwein aufgegossen. Nach einer Woche im Sonnenlicht abfiltern und jeden Tag ein Schnapsglas davon trinken, um eine belebende Wirkung zu erzielen.

### **Frauenmantel**

Frauenmantel wirkt entkrampfend und entspannend auf den Unterleib und ist darum vor allem bei Frauen beliebt. Aber auch Männer können in der Potenz von ihm profitieren. Frauenmantel wird als Tee zubereitet.

### **Immergrün**

Immergrün (*Vinca minor*) ist ein beliebter Bodendecker für den Garten. Die Blätter dieser weiß, blau oder rosa

blühenden Pflanze gelten als zauberkräftig, da sie auch im Winter grün bleiben und damit das ewige Leben symbolisieren. Darum findet man es häufig auf Gräbern. Aber in der Liebe kann Immergrün ebenfalls als Symbol des Lebens weiterhelfen. Es wurde in Liebestränken verwendet oder seine Blätter als Orakel genutzt; wirft man sie in Wasser und es treiben zwei Blätter zueinander, ist das ein Hinweis auf eine bevorstehende Hochzeit.

### **Johanniskraut**

Johanniskraut wird in der Kräutermedizin zur Beruhigung und Entspannung angewendet, da es ausgleichend wirkt und fröhlicher stimmt. In dieser Wirkung kann es auch in Liebesdingen helfen, da es mangelndes sexuelles Interesse ausgleichen kann.

Johanniskraut ist seit der Antike eine hochgeschätzte Heilpflanze und wird unter anderem von Paracelsus und Hildegard von Bingen gelobt.

Der Pflanzensaft erinnert wegen seiner Färbung an Blut und wird deshalb mit der Kreuzigung Jesu oder der Enthauptung Johannes des Täufers in Beziehung gesetzt.

Aus Johanniskraut kann man einen Kräuterwein herstellen: Frisches Johanniskraut in trockenen Weißwein hängen und zwei Tage ziehen lassen, danach abseihen.

### **Kirschkerne**

Zerquetschte Kirschkerne werden mit Weingeist übergossen und ein paar Wochen stehengelassen.

Die Kerne dann abseihen und von dem Sud täglich je einen Teelöffel morgens und abends einnehmen – das soll Spannungen lösen und auf die sexuelle Potenz anregend wirken.

### **Knabenkraut**

Knabenkräuter sind eine heimische, unter Naturschutz stehende Orchideenart. Sie gelten durch die Form ihrer Knollen seit der Antike als Liebeskraut, da diese an männliche Geschlechtsorgane erinnern.

### **Lavendel**

Durch seinen betörenden Duft gehört Lavendel zu den beliebten Liebeskräutern und wird für verschiedene Liebeszauber verwendet. Vor der Hochzeitsnacht kann man in Lavendel baden oder seine Liebesbriefe mit Lavendelduft beträufeln. Ein Lavendelzweig unter dem Kopfkissen des Liebsten fördert die Beziehung.

Man kann einen Lavendeltee zubereiten (1 Teelöffel getrocknete Lavendelblüten pro Tasse überbrühen, 7–10

Minuten ziehen lassen) oder ein entspannendes Bad damit nehmen.

### **Liebstockel**

Liebstockel wird vor allem wegen seines Namens als Liebeskraut verwendet. Bekannt ist er hierzulande als „Magikraut“ zum Würzen von Suppen. Liebstockelsud soll als Badezusatz eine aphrodisierende Wirkung haben.

### **Lorbeer**

Lorbeer ist seit der Antike mit den Göttern verbunden und wird zur Zauberei und Weissagung verwendet. Als Räucherung soll er die Fähigkeit verleihen, Verborgenes zu schauen.

### **Malven**

Als Malvenblütentee bekommt man zwei verschiedene Pflanzen: Hibiskusblüten und Käsepappel. Letztere soll magische Wirkung haben, indem sie die Fruchtbarkeit offenbart.

### **Nelken**

Nelkensirup hilft angeblich bei Potenzproblemen. Dazu Blütenblätter von roten Nelken zerkleinern und aus Wasser und Zucker einen Sirup kochen; die Blütenblätter zugeben und köcheln lassen, bis sie zerfallen.

### **Petersilie**

Petersilie ist als Würzkräut mehr als beliebt, kann aber



Foto: wikimedia commons, Juan Carlos Fonseca Mata

weitaus mehr, als nur als Streudeko auf dem Teller zu landen. Denn Petersilie löst Blockaden, kann die körperliche Spannung erhöhen, den inneren Frieden fördern, die innere Einstellung festigen und auch helfen, dem Partner nicht „zickig“ zu begegnen.

### **Ringelblumen**

Ringelblumen sind beliebte magische Pflanzen. Die Wurzeln wurden in Seide gewickelt als Talisman von Männern getragen, um attraktiv auf die Damenwelt zu wirken, und Hieronymus Bosch lobt sie als Zutat für Liebestränke.

Man kann Ringelblumen als schöne Deko verwenden oder junge Blätter als Salat essen. Ringelblumenöl ist ein beliebtes Körperpflege- und Heilöl, hilft gegen Narben, Schwangerschaftsstreifen und bei Wunden.

### **Rosen**

Rosen sind das Symbol für die Liebe schlechthin, wurden für Liebeszauber und -orakel genutzt. Sie können getrocknet als Räucherung oder als Duft für eine liebevolle Stimmung sorgen. Getrocknete (darauf achten, dass sie „bio“ sind und nicht mit Pflanzenschutzmittel gespritzt wurden) Blüten können zur Herstellung von Rosenzucker verwendet werden.

### **Rosmarin**

Rosmarin nimmt vor allem Einfluss auf den weiblichen Körper, sorgt für eine gute Durchblutung des Unterleibs, fördert das Gefühlsleben und das körperliche Empfinden. Richtig angewendet kann es den weiblichen Höhepunkt intensiver und leichter erlebbar machen. Aber nicht anwenden, wenn man schwanger ist

oder unter Bluthochdruck leidet! Als Tinktur kann man Rosmarin in der Apotheke kaufen. Als Räucherung oder Duft hilft er gegen Neid, Hass und wirkt sich positiv auf die Gefühle aus.

Man kann einen Rosmarinwein herstellen, indem man drei Rosmarinzweige in 750 ml trockenen Weißwein hängt und einen Tag ziehen lässt; danach abseihen. Aber auch beim Kochen kann er für die richtige und anregende Würze sorgen.

Rosmarin ist noch häufig in Brautsträußen zu finden und wird in Liebesrezepten verwendet. Berührt man einen blühenden Rosmarinweig, wird man sich verlieben, heißt es.

### **Salbei**

Salbei ist nicht nur ein beliebtes Würzkräut, sondern kann auch hemmungslose Nächte



Foto: silviana, Pixabay



schenken. Ein Liebesmahl mit Salbei, zum Beispiel Pasta mit Salbei verfeinert, kann in Stimmung bringen.

### **Sellerie**

Sellerie steigert die Potenz. Unser Alltag ist stressig, wir sind erschöpft und sorgenbelastet. Das ist natürlich ein „Killer“ für romantische Beziehungen, denn Sorgen und Stress mindern das Verlangen und die Potenz. Doch auch schon antike Zauberinnen nutzten, zumindest laut Homer, Sellerie für ihre Liebeszauber, so etwa Calypso, die damit die Männer des Odysseus liebestoll gemacht haben soll. Ein Glas Selleriesaft am Tag soll die Stimmung heben und Sorgen kleiner erscheinen lassen. Aber auch als Suppeneinlage schmeckt er hervorragend. Durch seinen Gehalt an ätherischen Ölen wirkt Sellerie kreislauf- und appetitanregend. Seine Mineralstoffe beeinflussen den Gehirnstoffwechsel positiv.

### *Anti-Aphrodisiaka*

Anti-Aphrodisiaka gibt es natürlich auch. Sie sollen unerwünschte Leidenschaften

dämpfen. Das beste Beispiel ist wohl die Gabe von Mohn, der dämpfend wirkt und als der

Liebe ist und dass gegen jedes Problem irgendwo ein Kraut gewachsen ist.



Bezwinger der sinnlichen Leidenschaft gilt.

Es gibt noch weitere Pflanzen, denen Wirkungen in Liebesfragen zugeschrieben werden, diese Aufzählung ist also nur ein grober Überblick.

Das zeigt aber, wie wichtig in allen Kulturen und Regionen unserer Welt das Thema

### *Beachte!*

Noch ein wichtiger Hinweis zum Schluss: Es gibt Allergien und Giftpflanzen, und auch pflanzliche „Medizin“ kann gesundheitliche Schäden verursachen oder süchtig machen. Vor dem Brauen eines Liebestrankes oder Kochen eines Liebesmahls sollte man also lieber zweimal nachdenken, ob man dem Liebsten tatsächlich ein solches Gebräu einflößen will – nicht, dass man unwissentlich (wieder eine Anleihe bei Harry Potter) den „Sud des lebenden Todes“ verabreicht. ☸

*Literaturhinweise:*  
Titania Hardie: *Liebeszauber. Titantias Buch der Liebesmagie*, Kosmos 1998  
Christine Holler: *Seelenkräuter aus dem eigenen Garten*, Kneipp-Verlag  
David Pickering: *Das Lexikon der Magie und Zauberei*, Bechtermünz 1999  
Gisela Schreiber: *Räucherwerk. Wege zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden*, Ludwig 2002  
Thea: *Das Hexenkräuterbuch*, Ludwig Buchverlag 2001



# Weihrauch

von Utz Anhalt

**Weihrauch kennen wir vor allem von religiösen Feiern, dabei ist er zugleich eine alte Heilpflanze. Die verschiedenen Weihrauchbaum-Arten wachsen ursprünglich am Horn von Afrika, also in Somalia, Äthiopien, Eritrea, Jemen und Oman. Es handelt sich um niedrige Bäume mit rund 25 cm langen Blütenständen und einer knorrigen Rinde, die wie Papier abblättert. Wilder Weihrauch braucht Wüstenklima.**

## Weihrauchernte

Bereits in der Antike ernteten die Menschen in Südarabien das Weihrauchharz. Dafür ritzten sie im Frühjahr die Äste an, warteten einige Wochen und zogen dann das ausgeflossene Harz ab. Ein Baum liefert pro Jahr zwischen drei und zehn Liter Harz.

Die erste Ernte gilt als minderwertig, die letzte – mit nahezu weißem Harz – als beste. Sie ist rund 15-mal so teuer und ihr Duft hat ein schweres Zitronenaroma.

## Das Weihrauchland

Das biblische Saba, das im Kern den heutigen Jemen umfasste, war der wichtigste Staat in Südarabien. Und der Reichtum Sabas hatte einen Namen: Weihrauch.

Der Süden Arabiens besaß nämlich das Monopol auf Weihrauchharz (und auf Myrrhe), das als Räucherwerk eine zentrale Stellung in religiösen Ritualen und Heilungen hatte und bei den Kulturen des Nahen Ostens sowie des Mittelmeeres sehr begehrt war.

Sabas Hauptstadt Marib bestand schon im 3. Jahrtausend v. Chr., und Saba war die wichtigste Hochkultur des antiken Arabiens: Die Bewässerungssysteme der Hauptstadt machten 10 000 Hektar Land fruchtbar.

Durch den Weihrauch wurde Saba ein Zentrum des Fernhandels mit der jemenitischen Hafenstadt Aden. Über sie lief der Handel mit dem begehrten Rauchwerk durch das arabische Meer und den indischen Ozean nach Indien. Kamelkarawannen transportierten das Harz

Foto: Matthias Grieghammer, Pixabay

durch die arabische Wüste bis zum Mittelmeer, wo griechische Händler den Weiterverkauf organisierten.

Assyrische Texte berichten von Karawanen aus dem heutigen Jemen, die Weihrauch mitbrachten, und die Bibel erzählt, dass die Königin von Saba Geschenke an König Salomon schickte – darunter das kostbare Harz. Und auch unter den Geschenken der Heiligen Drei Könige befand sich laut Bibel Weihrauch aus Südarabien.

### Welche Harze gibt es?

Weihrauchharz lässt sich aus vier Baumarten gewinnen: *Boswellia sacra*, *Boswellia papyrifera*, *Boswellia serrata* und *Boswellia frereana*. Kenner unterscheiden die Harztypen als herber und weicher im Duft, besser oder schlechter brennbar, hell und dunkel. Den „typischen“ Weihrauchduft senden sie beim Verbrennen alle aus. In dessen unterscheidet sich die Qualität nicht nur hinsichtlich der Weihrauchart – auch der Standort spielt eine Rolle.

### Indischer Weihrauch

Schon früh führten die Inder Weihrauch nicht nur aus Arabien ein, sondern bauten ihn auch selbst an. Dieser in-

dische Weihrauch spielte eine wichtige Rolle in der Ayurveda-Medizin. Grundlage ist *Boswellia serrata*.

Indischer Weihrauch enthält bis zu 9% ätherische Öle, rund 16% Harzsäuren und um die 20% Schleimsäuren.

### Göttlicher Rauch

Die alten Ägypter setzten Weihrauch zur körperlichen und spirituellen Reinigung ein,



insbesondere beim Mumifizieren, und nannten die Harztropfen den „Schweiß der Götter“.

Die Reichen räucherten mit *Boswellia* im Alltag. Später gehörte er zu den Kult-

handlungen der römisch-katholischen wie der orthodoxen Kirchen, die das Räuchern wiederum von den vorchristlichen Religionen wie dem Mithrasglauben übernahmen, der Weihrauch, Feuer und Kerzen in Anrufungszeremonien nutzte.

Kulte wie Privatleute mischten Weihrauch meist mit anderem Rauchwerk, besonders Myrrhe, aber auch Lorbeer oder Galbanum.

Die Kanaaniten betrieben einen Räucher kult, der im jüdischen Tempel von Jerusalem Einzug hielt. Morgens und abends hielten die jüdischen Priester am Altar ein Rauchopfer ab. Die Babylonier verbrannten in ihrem Baaltempel angeblich jährlich bis zu 20 Tonnen Weihrauch.

### Rauch statt Tiere

In der römischen Republik verdrängte das (symbolischere) Rauchopfer die Tieropfer an die Götter. Es gab extra Weihrauchgefäße (*accerra*), in denen die Gläubigen Weihrauchkörner verbrannten und den Göttern dankten. Bei Triumphzügen liefen Sklaven, die Weihrauchfässer schwenkten, dem Zug voran. Und die Kaiser Roms befahlen, dass die Untertanen vor ihrem Bild Rauchopfer abhielten.

Weihrauch hatte neben der religiösen Bedeutung in Rom



Foto: 099052417 Shutterstock; unten rechts: Dieter Schütz, phedlo.de

gionen Europas gelangte, in die heutige Türkei und bis an das Schwarze Meer, wo die Wikinger es bezogen und bis nach Skandinavien brachten.

Laut dem Archäologen Barry Cunliffe kannten die Schiffsführer im Roten Meer bereits im 2. Jh. v. Chr. die Monsunwinde, die es ihnen ermöglichten, von Oktober bis April nach Indien und von April bis Oktober zurückzufahren. Die indische Nachfrage nach Weihrauch machte die lange Reise lukrativ.

Wichtige Zwischenstationen für die Händler vom Roten Meer waren die süd-arabischen Häfen Muza nahe der Meeresstraße von Bab el-Mandeb und Qana am Golf von Aden. Hier nahmen die Schiffe Vorräte für die Reise auf und dazu Weihrauch, Myrrhe und Dattelwein. Archäologen stießen in Qana auf ein Depot, in dem in der Antike Rauchwerk gelagert wurde. Indische Kochgefäße, die hier ebenfalls gefunden wurden, deuten darauf hin, dass sich auch indische Seeleute in diesem süd-arabischen Hafen aufhielten – und die kamen vermutlich wegen des Weihrauchs.

Die süd-arabischen Reiche hielten den Ursprung des Weihrauchs übrigens geheim und überwachten die Anbau-

aber auch einen ganz pragmatischen Nutzen: Der Rauch vertrieb den Gestank nach Kot, Urin und Abfall, der in der aus allen Nähten platzenden Stadt überall waberte.

Die frühen Christen hatten das Weihrauchschwenken noch als heidnisch abgelehnt; als dann aber unter Konstantin das Christentum Staatsreligion wurde, ließen die Bischöfe wie zuvor die römischen Würdenträger Weihrauchschwenker vorauslaufen.

Die Nomaden der Steppe lauerten ebenso wie die Beduinen in der Wüste, und Überfälle auf die Karawanen waren ihr täglich Brot.

Die Gefahren und Strapazen machten diesen Handel nur bei Luxusgütern attraktiv, die eine hohe Gewinnspanne erzielten. Dazu gehörte die chinesische Seide, dazu gehörten indische Gewürze und Edelsteine aus Pakistan – und dazu gehörten Weihrauch und Myrrhe.

### **Bis nach Indien und Norwegen**

### **Die Weihrauchstraße**

Es gab nicht nur „die eine Seidenstraße“, sondern viele, und sie verbanden das Mittelmeer mit China, Bagdad mit dem Kaukasus und Afghanistan mit dem Libanon. Diese Handelswege erstreckten sich über Tausende von Kilometern, durch Gebirge und Sandwüsten, durch Sümpfe und Wildnis.

Die Weihrauchstraße über Land verlief von Oman und Jemen über Hedschas nach Gaza und Damaskus. Von dort zogen Zwischenhändler an das Mittelmeer. Griechische und phönizische Händler vertrieben dann das kostbare Harz im Mittelmeerraum, von wo es in alle Re-

gebiete mit Militär. Weder die antiken Griechen noch heutige Historiker wissen deshalb, wo genau die Weihrauchbäume wuchsen, deren Harz von Spanien bis Indien im Handel war. Herodot glaubte sogar, dass geflügelte Schlangen die Weihrauchhaine bewachten.

Es gibt aber ein Indiz: An der Grenze des Jemens, in der Region Dhofar im heutigen Oman, begann die Weihrauchstraße – deshalb lag hier vermutlich der Schwerpunkt des Anbaus.

### Weihrauch in der römisch-katholischen Kirche

Im Christentum steht Weihrauch für Reinigung und die Verehrung Gottes. Der

Rauch symbolisiert dabei das zu Gott aufsteigende Gebet.

Für Katholiken steht der Weihrauch für die Einheit des Menschen aus Leib und Seele; Weihrauch ist ein Zeichen des Heiligen Geistes, wie Jesus sich in Brot und Wein widerspiegelt.

Weihrauch gehört zur katholischen Messe und zum Stundengebet, ebenso zur Andacht und zu feierlichen Prozessionen.

Er wird auf die eucharistischen Gaben geschwenkt, außerdem auf den Altar, die Priester, das Altarkreuz, die Osterkerze und die Weihnachtskrippe.

Wird ein Altar geweiht, dann muss an fünf seiner Stellen Weihrauch verbrannt werden.

### Weihrauch als Heilpflanze

Weihrauch galt vermutlich deshalb als göttlich, weil unsere Vorfahren ihn zur Heilung von Krankheiten nutzten; Heiligkeit und Heilung lassen sich in der Antike kaum trennen.

Hippokrates, der Urvater unserer Medizin, sah Weihrauch als Mittel, um Wunden zu reinigen, gegen Erkrankungen der Atemwege und gegen Verdauungsbeschwerden. Im Mittelalter diente Weihrauch ebenfalls als Medizin, wie wir bei Hildegard von Bingen erfahren.

Der persische Arzt Ibn Sina empfahl das Harz, um den Geist und den Verstand zu stärken.





*Oben: Weihrauchbäume brauchen Wüstenklima; sie gedeihen in erster Linie am Horn von Afrika; rechts: im Frühjahr wird die papierähnliche Borke des Weihrauchbaums angeritzt, einige Wochen später das ausgetretene Harz per Hand geerntet; nach mehrmaliger Ernte im Laufe des Sommers wird das Harz immer weißer – und damit immer wertvoller.*



Fotos (2): wikimedia commons, Giovanna Boccardi

zündlichen Darmerkrankungen verabreicht werden darf.

Weihrauch enthält Acetyl-11-keto- $\beta$ -boswelliasäure, ein Stoff, der Entzündungsprozesse bremst. Besonders effizient zeigte sich in Studien *Boswellia papyrifera* aus Äthiopien, Somalia und Eritrea sowie Jemen und Oman. Studien lieferten jedoch widersprüchliche Ergebnisse.

Die Menschen im Nordosten Afrikas nutzten Weihrauch gegen Magenprobleme, Bilharziose und Syphilis.

Das indische Ayurveda setzt Weihrauch gegen Arthritis, Rheuma und Gelenkschmerzen ein.

*„Weihrauch galt vermutlich deshalb als göttlich, weil unsere Vorfahren ihn zur Heilung von Krankheiten nutzten; Heiligkeit und Heilung lassen sich in der Antike kaum voneinander trennen.“*

### Moderne Medizin

Ob Weihrauch eine hinreichende Wirkung für Arznei-

mittel hat, ist in der wissenschaftlichen Medizin nicht ausreichend untersucht. Derzeit laufen Studien zur Behandlung von entzündlichen Erkrankungen des Darms, wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Als Arzneimittel ist gegenwärtig nur der indische Weihrauch gelistet, der als alkoholischer Trockenextrakt gegen Arthrose und chronisch-ent-

### Eine bedrohte Heilpflanze

Als Medikament für die breite Masse taugt Weihrauch indes nicht: Boswelliasäuren lassen sich nur schwer synthetisch produzieren, und alle Weihraucharten sind bedroht, sodass die rein natürliche Ernte den Bedarf nicht decken könnte. ☹️

Links:

<http://www.schiller-institut.de/seiten/journal/archiv/jemen.htm>  
<https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/boswellia-spp-weihrauch/@@view/html/index.html>

Literatur:

Barry Cunliffe: *10 000 Jahre. Geburt und Geschichte Eurasiens*, 2017  
 Peter Frankopan: *Silk Roads. A new history of the world*, 2015

# Bambus ToGo • für eine *grünere* Welt

## SlideCUP

- eleganter ToGo-Becher
- auslaufsicher
- patentierter Deckel mit magnetischem Verschluss
- perfekter Begleiter für unterwegs
- außen aus Bambus, innen aus Edelstahl
- Füllmenge 420 ml



BCP-205 • 14,95 €



BCP-226  
14,95 €

## Bambusbecher

**TESTSIEGER** der **STIFTUNG WARENTEST**

“Ohne Auffälligkeiten: Der ChicMic Cup ist der einzige Becher, der kein Schadstoffproblem hat und keine falschen Hoffnungen weckt.”

- erfolgreich geprüft nach EU-Normen 10/2011 und 1935/2004 durch den TÜV Rheinland
- kann bedenkenlos für heiße Getränke eingesetzt werden
- geruchs- und geschmacksneutral
- spülmaschineneeignet
- mit einem Deckel aus Bambus (kein Silikon)
- inkl. Thermo-Schutzgriff
- Fassungsvermögen 400 ml



BCP-241  
14,95 €



BLB-915 • 17,90 €



BCP-278  
14,95 €



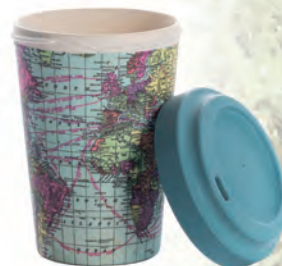
BCP-273  
14,95 €



BCP-270  
14,95 €



BLB-925 • 17,90 €



BCP-223  
14,95 €

Bestellen Sie im Shop auf [www.Karfunkel-Shop.de](http://www.Karfunkel-Shop.de) oder bei Karfunkel-Verlag, Marienhöhe 1, 74706 Osterburken, Tel. 06291 - 64 79 13



Foto: Remains, fotolia.com

# Tiere als Therapeuten

von Utz Anhalt

**Tiergestützte Therapien sollen psychische, psychosomatische und neurologische Erkrankungen lindern und Menschen mit geistigen Behinderungen helfen. Tiere bringen Lebensfreude in Altersheime und Kindergärten, und Hunde arbeiten ebenso als „Therapeuten“ wie Katzen, Pferde, Lamas oder Delfine.**

„Tiergestützte Therapie“ bezeichnet alle Verfahren, bei denen der Kontakt zu Tieren das Leben von Menschen positiv verändern soll – von Borderline-Patienten, die durch Hunde eine Tagesstruktur bekommen, über Autisten, die mit Tieren lernen, ihre Scheu vor Berührung zu verlieren, bis zu Depressiven, die über den Kontakt zu einem Tier erste Schritte zur Kommunikation mit

Menschen machen. Die emotionale Nähe des Tieres, seine Körperwärme und vor allem die Anerkennung durch das Tier wirken heilend.

Gut für  
Körper und Seele

Heimtiere fördern Verantwortungsbewusstsein, Fürsorge, Lebensfreude, Empathie und

sogar Optimismus, zusammengefasst: die emotionale Intelligenz. Dazu gehören die Intuition, das Erkennen von Gefühlen und das richtige Reagieren auf die Gefühle eines anderen. Tiere zeigen ihre Gefühle nämlich offen.

Zudem spielt für sie sozialer Status, Schönheitsideal oder materieller Wohlstand keine Rolle. Studien zeigen, dass Menschen, die mit Tieren auf-



wuchsen, im späteren Leben mit Problemen in Beziehungen besser umgehen können als Menschen, die kein Tier hatten.

Das Zusammenleben mit Heimtieren senkt den Blutdruck, stabilisiert den Kreislauf und führt zu weniger Schlafstörungen. Es beugt den psychosomatischen Erkrankungen in Folge von sozialer Isolation vor und mindert die Gefahr von Suchterkrankungen.

Heimtiere helfen, Stress, Beziehungsprobleme und die Belastungen des Alltags zu bewältigen. Tiere haben keine Termine, arbeiten nicht und sind immer in unserer Nähe. So geben sie unsicheren Menschen Halt. Manche Tiere bringen uns zum Lachen und fordern uns zum Spielen auf, besonders Hunde und Katzen. Beides regt die Endorphine im Gehirn an, die das Schmerzempfinden verringern, Stress abbauen und dafür sorgen, dass wir uns wohlfühlen.

Das Zusammensein mit Tieren hat existenzielle Qualität. Menschen sind Naturwesen, und in unserer hoch technisierten Welt geht die Bindung an die nicht-menschliche Natur zusehends verloren.

Folgerichtig steigt in den Industrieländern die Zahl der Heimtiere rapide an: Wenn

kein Wald in der Nähe ist, bietet das Terrarium mit Laubfröschen einen Ersatz. Gebrauchshunde wie Labradore und Golden Retriever finden eine neue Rolle als Familienmitglied.

## Tiertherapie – warum?

In der Therapie werden Tiere gezielt eingesetzt. Besonders bei Kindern leiten sie oft die Behandlung ein. Im Unterschied zu Puppen reagieren sie auf das Kind, zeigen ihre Bedürfnisse und Gefühle. Im Unterschied zu Menschen kümmern sie sich nicht um die intellektuellen Fähigkeiten eines Patienten, und auch Religion, Hautfarbe oder Kultur interessieren sie nicht.



Tiere sind spontan, zeigen dem Patienten ihre Zuneigung und heben so die Lebensfreude. Das weiche Fell einer verschmusten Katze erfüllt einem vereinsamten Menschen sein Bedürfnis nach Zärtlichkeit; Hunde hingegen zwingen uns

zur Aktivität, sei es, dass sie spielen wollen oder uns stürmisch begrüßen. Menschen, die im Pflege- oder Altersheim oder in einer psychiatrischen Anstalt leben, müssen ihre Selbstverantwortung abgeben und verlieren damit auch einen Teil ihres Selbstbewusstseins. Spaziergänge mit Hunden geben ihnen das Gefühl von Verantwortung und Kompetenz zurück.

Auch die körperliche Gesundheit wird gefördert: Mit einem Hund muss man täglich mehrmals an die frische Luft und nicht nur den Hund, sondern auch sich bewegen.

Menschen mit Behinderungen und Senioren in Heimen sind vielerlei Stress ausgesetzt; sie müssen mit dem Verlust ih-

rer Intimsphäre leben, weil die Pfleger sie waschen, anziehen und von Ort zu Ort bringen; sie sind mit dem Tod von Freunden und Bekannten konfrontiert, sie leiden unter körperlichen Beschränkungen und Krankheiten.

Tiere reduzieren diesen Stress, wie diverse Studien belegen. So senkt sich der Blutdruck bei Menschen, wenn sie ein Tier streicheln, aber auch, wenn das Tier nur in der Nähe ist. Statt immer wieder über ihre körperlichen und seelischen Probleme zu grübeln, lenkt das Tier von den Leiden ab. Mehr noch: Tiere bringen die Neugier zurück in ein Leben, das zwangsläufig

durch Routine geprägt ist. Studien zur Neugierforschung zeigten nämlich, dass Menschen am besten neue Ideen entwickeln, wenn sie weder zu viel noch zu wenig geistig leisten müssen. Dazu kommen Liebe, Verständnis und Akzeptanz, also entscheidende Gefühle für Menschen, die an Depressionen, Demenz, Borderline oder Burnout leiden. Tiere nehmen einfach nur die

Gefühle wahr, die ein Mensch für sie zeigt – egal ob dieser Mensch Behinderungen hat oder nicht.

Tiere dienen zugleich als Brücke für zwischenmenschliche Kommunikation. Soziophobiker, die mit Hunden spazieren gehen, sprechen mit Fremden über ihre Hunde; Senioren im Heim haben ein gemeinsames Thema, wenn die Enkel sie besuchen.

Das Tier fördert die soziale Aktivität eines Menschen heraus. Es ist kein Objekt, sondern ein Subjekt. Wer sich einer Katze oder einem Hund gegenüber gleichgültig oder gar abweisend verhält, zu dem wird das Tier kaum eine soziale Beziehung aufbauen. Je mehr der Patient aus seinem emotionalen Schneckenhaus heraus kommt, umso positiver reagiert das Tier, und der Patient erfährt die steigende Zuneigung des Tieres unmittelbar.

## Therapie mit Hunden

Hunde-Therapien sind die häufigsten tiergestützten Behandlungen und beziehen Pädagogen, Mediziner, Sozialarbeiter und Psycho-



Foto: Ulrike Mai, Pixabay



therapeuten ein. In der Diagnose helfen Hunde besonders bei Erkrankungen, in denen eine verbale Kommunikation kaum möglich ist. Das gilt besonders für Menschen mit Sprachstörungen, Gehörlose, Autisten oder bei Sprachbarrieren. Hundgestützte Aktivität umfasst Besuchshundendienste in Pflege- und Seniorenheimen sowie Kindergärten.

Hunde dienen in den USA auch der Resozialisierung von Kriminellen. So können im Washington Corrections Center for Women Inhaftierte während ihrer Haft Service-Hunde ausbilden, die später Menschen mit Behinderungen helfen, zum Beispiel Blindenhunde, Hunde, die Gehörlose auf Geräusche hinweisen oder den Einkauf erledigen.

Die Ausbildung der Hunde soll zugleich die sozialen Fähigkeiten der Insassinnen verbessern, die zumeist aus Milieus stammen, in denen sie in hohem Ausmaß Gewalt erlebten, psychisch wie physisch. Die Frauen können sowohl soziales Verhalten von und mit den Hunden lernen als auch Erfolgserlebnisse sammeln, wenn sie die Hunde erziehen. Sie verbringen nicht nur ihre Haft mit einer sinnvollen Aufgabe, sondern haben auch eine berufliche Basis, wenn sie in Freiheit kommen.

## Therapie-Hunde

Therapie-Hunde absolvieren eine spezielle Ausbildung. Dabei kommt es zwar mehr auf

das Individuum als auf die Rasse an, bestimmte Rassen eignen sich aber besonders, erstens, weil sie sehr lernfähig sind und zweitens, weil sie eine enge Beziehung zu Menschen suchen. Dazu gehören vor allem Labrador und Golden Retriever, Bordercollies und Australian Shepherd und im angloamerikanischen Raum die hierzulande als „Kampfhunde“ verfeimten Bull-, Pittbull- und Staffordshireterrier.

Ein Welpe, der zum Therapie-Hund geeignet ist sollte gesund und sehr wesensfest sein und einen außerordentlichen Spieltrieb besitzen. Menschen gegenüber darf er keine Aggression zeigen. Er braucht eine enge Beziehung zu seinem Halter, große Kommuni-



Foto: TH G. Pfladky

kationsfreude, Geduld und eine hohe Toleranz gegenüber Reizen.

Wir unterscheiden zwischen Hunden, die die Patienten selbst auf Dauer halten, und Hunden, die in der Hand von Therapeuten sind und nur zu den jeweiligen Terminen in Kontakt mit den Betroffenen kommen. So verspricht zum Beispiel eine hundegestützte Therapie Erfolge mit Depressiven. Diese lernen dadurch, dass sie im Beisein eines Therapeuten mit den Hunden Kontakt aufnehmen, ihre unsichtbare Mauer zu anderen Menschen einzureißen.

Therapie-Hunde, die bei den Patienten bleiben, helfen bei psychischen Störungen eine Tagesstruktur zu entwickeln und Verantwortung zu übernehmen: Eine Borderline-

Patientin beispielsweise ging nur noch aus der Wohnung, um einzukaufen; sie schlief auf der Fensterbank, vernachlässigte ihre Körperhygiene und entwickelte eine Sozialphobie. Sie bekam zwei als Therapie-Hunde ausgebildete Bordercollies. Die Hunde zu füttern, mit ihnen spazieren zu gehen, und zugleich ihre Zuneigung zu erfahren, brachte ein wenig Halt in ihr Leben zurück. In den Hunden fand sie ein Urvertrauen wieder, dass sie zu Menschen verloren hatte.

Retriever eignen sich durch ihre Freude, Dinge zu bringen, hervorragend, um Menschen mit seelischen oder körperlichen Behinderungen den Alltag zu erleichtern. Apportierhunde müssen selbstständig handeln, sehr ausdauernd sein und das Wasser lieben; sie

brauchen eine gute Nase und scharfe Augen. Diese Wesenszüge haben alle fünf anerkannten Retriever gemein und eignen sich damit hervorragend für die tiergestützte Therapie wie auch als Assistenzhunde. Sie sind sehr lernwillig und können sogar mit speziellen Wagen in den Supermarkt gehen, um den Einkauf ihres Menschen zu erledigen; sie können Türen öffnen, anzeigen, wenn das Essen anbrennt, oder die Zeitung holen – vor allem aber brauchen wie geben sie Zuwendung.

### Was ein Hund schaffen kann

Der Hunde- und Wolfsforscher Kurt Kotrschal fand heraus, dass Probanden in An-

wesenheit eines Hundes wesentlich geringere Konzentrationen an Botenstoffen hatten als Teilnehmer ohne Hund. Je intensiver sie mit dem Hund sprachen und ihn streichelten, umso entspannter wurden sie.

Diese Wirkung hatten die Hunde nur auf unsichere Teilnehmer, die an Verhaltensauffälligkeiten litten. Bei psychisch stabilen Kindern verringerten sich die Stresshormone am stärksten im Beisein eines Erwachsenen.

Das Fazit lautet: Ein Hund kann bei Kindern mit Bindungsstörungen effektiver Vertrauen schaffen als ein erwachsener Mensch. Damit hätten Hunde ein erhebliches therapeutisches Potenzial, um die Beziehung zwischen Therapeut und Patient zu stärken.

Über Therapie-Hunde kurzfristig übrigens die falsche Vorstellung, dass sie Hundephobien heilen könnten. Keine tiergestützte Therapie heilt die Phobie des Klienten. Dafür ist ein Psychologe gefragt. Der kann zwar einen Hund innerhalb der Therapie einsetzen, der Hund selbst aber heilt die Phobie nicht – denn das Tier ist dafür nicht verantwortlich.

## Pferde-Therapie

Pferde stützen zwei unterschiedliche Therapieformen: Zum einen eine Physiotherapie, bei der Reiten die Muskelspannung stärkt, zum anderen Heilpädagogik, die psychische Störungen lindern soll.

Bei der Krankengymnastik auf dem Pferderücken geht das Pferd im Schritt, und der

Körper des Erkrankten stellt sich auf die Bewegungen des Pferdes ein. Dies soll spastische Muskeln entspannen und erschlaffte Muskeln anspannen. Der Oberkörper soll an Haltung gewinnen und ein gestörtes Gleichgewichtsgefühl soll sich wieder einpendeln.

Diese Bewegungsgymnastik ist besonders geeignet für Menschen, die teilweise gelähmt sind, damit sie wieder ein Gefühl für ihren Rumpf entwickeln. Nicht geeignet ist sie hingegen für Patienten mit multipler Sklerose, Bluter oder Menschen, die an Entzündungen der Wirbelsäule leiden.

Das „Heilpädagogische Reiten und Voltigieren“ hingegen zielt auf Kinder mit psychischen Störungen und psychosozialen Problemen.



Foto: wikimedia commons, Zachary Wolf

Die Idee dahinter ist, den Patienten ganzheitlich zu fordern und zu fördern: körperlich, geistig, emotional und sozial.

Kinder reagieren auf Pferde mit allen Sinnen; sie streicheln die Tiere, sie riechen sie, sie hören die Geräusche, die das Pferd von sich gibt, sie füttern es, sie können ihm ihre Sorgen anvertrauen.

Kinder, die an dieser Therapie teilnehmen, machen den Stall sauber, sehen zu, wie das Pferd sich wälzt und wie es sich auf der Weide verhält. Im Unterschied zu Katzen oder Kaninchen schmusen die Kinder mit dem Pferd nicht nur, sondern trainieren ihren ganzen Körper.

## Eine Beziehung zwischen zwei Lebewesen

Das Voltigieren selbst besteht aus Gymnastik, die das Kind auf dem Rücken des Pferdes durchführt, während das Tier im Kreis an der Longe geht. Wenn das Kind sich nicht bewegt, funktioniert das Voltigieren nicht.

Der gesamte Körper ist im Einsatz, und das soll bei Kindern, die ein falsches Selbstbild haben – also entweder zu wenig Selbstwertgefühl oder ein übersteigert-narzisstisches –, dazu führen, sich selbst realistischer wahrzunehmen und „geerdeter“ auf die Umwelt zuzugehen.

Wer reitet, muss sich mit dem ganzen Körper auf das Pferd einlassen, denn das Tier gibt permanente Bewegungsimpulse ab, die sich fortwährend ändern: Es läuft schneller oder langsamer, es weicht nach innen oder außen von der Kreislinie ab. Das Kind muss sich darauf einstellen.

Es handelt sich aber nicht um eine rein körperliche Übung. Ohne eine emotionale Verbindung zu dem Pferd ist es nicht möglich, sich auf dessen Bewegungen einzustellen. Reiten ist eine Beziehung zwischen zwei Lebewesen, und ein ausgebildetes Voltigierpferd leitet diese Beziehung ein.

Für sozial auffällige Kinder gilt bei der Pferde-Therapie das



Foto: wikimedia commons, karakul



Foto: M. W. Pirabey

gleiche wie bei anderen Tiertherapien auch: Kinder, die Probleme mit Eltern und Lehrern haben, lassen sich leichter auf das Pferd ein als auf andere Menschen. Beim Pferd lernen sie so im besten Fall ein soziales Verhalten, das sich positiv auf ihre Beziehungen zu anderen Menschen auswirkt.

Idealerweise lernt das Kind durch die Beziehung zum Pferd, Verantwortung zu übernehmen, Konflikte sanft zu lösen, es wird selbstsicherer, schärft seine Sensibilität und kann diese Lernerfahrungen in Gruppen mit Gleichaltrigen einbringen.

Der Voltigiertherapeut hat dabei eine besondere Bedeutung. Er ist die Brücke zwischen Kind, Pferd und der Welt der Erwachsenen. Er kann dem Kind soziales Ver-

halten beibringen, indem das Kind sieht, welches Vertrauen das Pferd dem Therapeuten entgegenbringt. „Pferdeschinder“ alter Schule, die Pferde brechen, also mit Gewalt zu Übungen zwingen, sind immer fehl am Platz – in der Therapie aber besonders.

### Lama-Therapie

Manche Therapeuten in Deutschland arbeiten heute mit Lamas und Alpakas. Lamas haben besondere Eigenschaften, die für eine Entwicklung von Menschen mit psychosozialen Problemen förderlich sein können. Zum einen sind sie „exotisch“: Während die meisten Menschen an Pferde, Hunde oder Katzen bestimmte Erwartungen knüpfen, die oft unrealistisch sind,

oder sogar negative Erfahrungen mit diesen Tieren machten, verhalten sich die meisten Klienten Lamas gegenüber unvoreingenommen.

Lamas halten sich Menschen gegenüber zurück, sind aber zugleich neugierig und freundlich. Sie bewegen sich langsam und lassen sich so gut beobachten. Wer sich einem Lama nähert, um es zu streicheln, sollte sich ebenfalls behutsam bewegen, sonst geht das Tier auf Distanz.

Für Borderline oder bipolare Störungen, aber auch für das PostTraumatische Belastungs-Syndrom, kurz, für alle psychischen Erkrankungen, die mit extremem Verhalten verbunden sind, eignet sich die Lama-Therapie. Das Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz balanciert der Betroffene



Foto: Alexas\_Fotos\_Pixabay

aus, indem er seine Gefühlsausbrüche zügelt. Zugleich nimmt ein Lama, im Unterschied zum Beispiel zu einem Reh, nicht komplett Reißaus, wenn der Patient sich auffällig verhält.

### Delfin-Therapie

Der Psychologe David E. Nathanson entwickelte die „Dolphin Human Therapy“. In Na-

thansons Konzept ist der Delfin die Belohnung für die Kooperation zwischen einem therapierten Kind, seinen Eltern und dem Therapeuten. Wenn das Kind sich im Sinn der Therapie verhält, darf es zu dem Delfin ins Wasser steigen.

Die Wirksamkeit konnte nie wissenschaftlich belegt werden. Nathanson schrieb dazu:

„Wenn wir möchten, dass ein Kind spricht, und das Kind möchte nicht sprechen, müssen wir seine Aufmerksamkeit bekommen und es mit Hilfe des Delfins dazu bringen, den Wunsch zu sprechen in sich zu verspüren. Wir müssen das Kind dazu bringen, es einmal zu tun, und dann dieses Verhalten positiv verstärken, so dass es immer wieder den Wunsch danach verspürt, zu sprechen.“



Andere Therapien in den USA sehen die Begegnung mit dem Delfin selbst als Heilung an. In Deutschland bietet nur der Tiergarten Nürnberg eine delfingestützte Therapie, bei denen die Kinder sich den Delfinen vom Beckenrand nähern und später zu ihnen ins Wasser steigen.

Delfin-Therapien stehen seit Jahren scharf in der Kritik, sowohl von Tierschützern als auch von Meeresbiologen. Die Tierschützer kritisieren, dass eine artgerechte Haltung von Delfinen in Gefangenschaft nicht möglich ist, die Meeresbiologen warnen davor, dass diese Begegnung zwischen Kind und Delfin gefährlich sein kann. Zudem vermittele sie ein gänzlich falsches Bild der Tiere.

Die Universität Würzburg kam nach einer Studie 2006 zu dem Ergebnis:

„Aufgrund der nachgewiesenen Therapieeffekte bei schwerstbehinderten Kindern im Alter von 5–10 Jahren wird künftig im Tiergarten Nürnberg die Therapie mit Delfinen angeboten, die von den teilnehmenden Familien selbst zu finanzieren ist.“

Der Stiftungsfonds Delfintherapie will Kindern mit schweren Behinderungen die sehr teure Therapie ermöglichen:

„Der Stiftungsfonds Delfintherapie wurde ins Leben gerufen, um Kindern mit körperlicher und/oder geis-

tiger Behinderung die Durchführung einer Delfintherapie zu ermöglichen. Die Kosten für eine Delfintherapie werden in Deutschland leider nicht von den Krankenkassen übernommen, obwohl die Berichte rückkehrender Familien alle



Foto: wikimedia commons, Ralf Polerscheck



Foto: wikimedia commons, Darkerati

von einer erheblichen Verbesserung der Fähigkeiten der Kinder berichten.“

### Pro und contra Delfin-Therapie

Laut dem Stiftungsfonds nehmen Kinder durch die Delfine wieder Kontakt mit der Umwelt auf, bauen Ängste ab und lösen Verkrampfungen. Damit helfen sie effektiv bei Behinderungen wie Spastik, Autismus, Hirntrauma oder Geburtsschäden.

Weitreichende Untersuchungen hätten gezeigt, dass Therapie in Kombination mit der Interaktion eines Delfins Kinder in ihrer Weiterentwicklung fördert und sie bis zu viermal so schnell lernen, so der Fonds.

Ziel der delfingestützten Therapie sei es, die erhalte-

nen Fähigkeiten des Patienten zu verbessern. Der Delfin motiviere die Kinder, mit dem Therapeuten an Land zu arbeiten.

Die delfingestützte Therapie sei eine Intensivtherapie für Kinder mit Problemen in der Sprache, Motorik und Kommunikation. Sie stünde nicht allein, sondern stütze traditionelle Therapien wie die Physio- und Sprachtherapie dort, wo diese nicht mehr weiterkämen.

Kritiker bemerken aber, dass die „Verbesserung der Fähigkeiten“ ausschließlich dem subjektiven Urteil der Eltern unterliege, während es keine objektiven Studien gäbe, ob die Therapie den Zustand der Kinder wirklich positiv verändere.

Der Meeresbiologe Dr. Karsten Brensing jedoch warnt:

„Aus eigenen persönlichen Erfahrungen weiß ich, dass Delfine Menschen gegenüber aggressiv sein können. Darüber hinaus wurde in meinen Untersuchungen deutlich, dass besonders die Tiere in kleinen Gehegen versuchen, dem Menschen auszuweichen. Gerade diese Ausweichreaktionen erzeugen auf Dauer Stress und können die Ursache für aggressives Verhalten sein. Es gibt eine Vielzahl von Unfällen, die von einfachen Kratzern bis zu Rippenbrüchen reichen. Und mancher Trainer musste die Interaktion mit gefangen gehaltenen Tieren mit dem Leben bezahlen.“

Ingrid Stephan leitet das Institut für soziales Lernen in Niedersachsen. Sie sagt:

„Durch Delfine erreichte Effekte lassen sich meiner Meinung nach auch durch andere Tierarten erzielen.“

## Vorher gut informieren!

Die Anwesenheit von freundlichen Tieren allein hilft Menschen, denen es psychisch schlecht geht. Bei bestimmten psychischen Störungen können Tiere in der Therapie die Symptome deutlich verbessern. Nicht alle Tierarten und Individuen sind dabei für alle Patienten gleichermaßen geeignet.

Eine tiergestützte Therapie ergänzt andere Therapien, ersetzt sie aber nicht. Therapie-Hunde und -Pferde sind speziell ausgebildet; Eltern, die sich für ihr Kind mit psychischen Störungen ein Tier anschaffen, um ihm zu helfen, sollten sich gründlich informieren und Fachleute zu Rate ziehen. Unausgebildete Hunde, die schnell auf Reize reagieren und wenig belastbar sind,

reagieren auf extremes Verhalten des Betroffenen vielleicht sogar aggressiv.

Bei einem Hund ist es darüber hinaus ratsam, wenn Eltern von Betroffenen mit

dem Hund eine Ausbildung in der Hundeschule machen.



*Linksammlung zu tiergestützter Therapie in Deutschland:*  
<http://www.tiergestuetzte-therapie.de/pages/links/links.htm>

*Internet:*  
<http://stiftung-delfintherapie.de/therapie/>



*Foto: Free-Photos, Pixabay*

# Bingelkraut

( *Mercurialis annua* L. )

von Utz Anhalt



*Männliche und weibliche Pflanze  
direkt nebeneinander*

Foto: wikimedia commons, Stefan Lechner

**Gartenbingelkraut konnten bereits die Griechen der Antike als Heilmittel. Der lateinische Name der Gattung, *Mercurialis*, leitet sich vom altrömischen Gott der Diebe und Händler ab.**

## *Bingelkraut – Eine Übersicht*

Bingelkraut bezeichnet eine Gattung aus der Familie der Wolfsmilchgewächse. In Deutschland kommen frei zwei Arten vor: das ursprünglich

heimische Waldbingelkraut und das im Mittelalter vom Mittelmeer eingeführte Einjährige Bingelkraut, auch „Gartenbingelkraut“ genannt. Die pharmakologisch-medizinische und die toxische Wirkung beider Ar-

ten ist ähnlich. Bingelkraut war seit der Antike als Heilpflanze gebräuchlich. In der Moderne rückte sie in den Hintergrund und gilt bis heute als „Unkraut“, findet aber in der Naturheilkunde eine Renaissance.

Die frische Pflanze ist giftig; getrocknet leistet sie jedoch wertvolle Dienste, um Schleim zu lösen und Entzündungen zu heilen. Ein Grund dafür, dass Bingelkraut als Hustentee nicht mehr populär ist, ist sein bitterer Geschmack, ein anderer der beim Trocknen entstehenden Geruch nach fauligem Fisch, der der Pflanze den Namen „Stinkerich“ einbrachte.

Im Unterschied zur Vergangenheit werden die frischen Pflanzen aufgrund ihrer Toxizität nicht mehr medizinisch eingesetzt. Getrocknete Pflanzen sind ungiftig und dienen als Mittel gegen Husten und mit Verschleimungen verbundene Entzündungen der Atemwege, Rheuma und Gicht.

### Abführmittel

„Pinkelkraut“ und „Ruhrkraut“ zeigen es bereits: Bingelkraut diente in der Volksmedizin dazu, den Harn zu treiben und abzuführen – bei der Ruhr handelt es sich um eine bakterielle Entzündung des Dickdarms, und die Menschen hofften, mit der Pflanze die Krankheit aus dem Körper zu spülen.

Bingelkraut wirkt schleimlösend, harntreibend und erweichend. Es hemmt Entzündungen und ist ein starkes Abführmittel,

## Steckbrief

### Wissenschaftlicher

#### Name:

*Mercurialis annua L.*

#### Volksnamen:

Schuttbingel, Bengelkraut, Pinkelkraut, Einjähriges Bingelkraut, Büngelkraut, Gartenbingelkraut, Hundskohl, Stinkerich, Wintergrün, Schutt-Bingelkraut, Wodanskraut, Ruhrkraut, Speckmelde, Kuhkraut

#### Familie:

Wolfsmilchgewächse  
(*Euphorbiaceae*)

#### Verbreitung:

Das Gartenbingelkraut stammt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet. In Europa ist es heute weit verbreitet und wächst in Gärten, auf Schutthalden, Wegrändern, Böschungen und Feldern.


#### Verwendete Pflanzenteile:

Das Kraut

#### Anwendungsgebiete:

Gicht, Husten, Bronchitis, Menstruationsprobleme, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Rheuma, Warzen, Wunden, Ödeme, Wassersucht

#### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Amine, Bitterstoffe, Gerbsäure, Saponine, Cyanoglykoside, Flavonoide wie Kämpferolglykoside und Rutin, Trimethylamin, Hermidin (Farbstoff). 

hilft also effektiv gegen Verstopfung – dank seiner Saponine.

Die Wirkung tritt allerdings erst nach mehreren Tagen Einnahme

ein. Betroffene trinken mehrere Tage hintereinander Tee aus der Pflanze, bis die Beschwerden aufhören, nicht jedoch länger als drei Tage, da sonst ein Wasser- und Mineralienmangel folgt, und das ist nicht gerade das, was man mit einer Phytotherapie erreichen will.

Für einen Arzneitee rechnen wir einen Teelöffel des getrockneten Krauts pro heißer Tasse Wasser; 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Bei Verstopfung trinken Sie ein bis zwei Tassen täglich.

Die Heilpflanze treibt außerdem den Harn, entwässert also, weshalb sie sich für eine Phytotherapie gegen unerwünschte Wassereinlagerungen (Ödeme) eignet. Dieser Effekt hilft auch gegen rheumatische Erkrankungen und Gicht.

### Husten

Da Bingelkraut festsitzenden Schleim löst und außerdem Entzündungen eindämmt, ist es ein gutes Hausmittel gegen entzündliche Erkrankungen der Atemwege, besonders, wenn diese mit Verschleimung und Husten verbunden sind.

Dazu gehören grippale Infekte, Bronchitis und Entzündungen der Nasennebenhöhlen.

### Frauenheilkunde

Bei Frauen hilft Bingelkraut, den Zyklus der Periode zu regulieren. Traditionell war es auch ein Mittel, um Schmerzen, Krämpfe und andere Probleme der Menstruation zu lindern.

Äußerlich aufgetragen, beschleunigt Bingelkraut die Wundheilung, auch bei Verletzungen der Häute der Scheide und Hautrissen im Analbereich.

In der Volksmedizin diente Bingelkraut dazu, entzündete Brustwarzen von stillenden Müttern zu heilen. Frauen, die abstillen wollten, nahmen Bingelkraut ein, um den Milchfluss zu stoppen.

### Bingelkraut Gift

Das Wolfsmilchgewächs ist, wie bereits erwähnt, als frische Pflanze giftig und darf daher nur getrocknet als Heilkraut

eingesetzt werden. Schwere Vergiftungen sind selten, da der bitterscharfe Geschmack auch Unwissende nicht zum Verzehr anregt. Vergiftungssymptome zeigen sich bisweilen erst nach Tagen. Dazu gehören Durchfall, verstärkter Speichelfluss, ein rotblau gefärbter Urin, Schüttelfrost (schwankende Körpertemperatur), fehlender Appetit und allgemeines Schwächegefühl.

Bei einer akuten Vergiftung (zum Beispiel bei Kindern) sollten Sie als erste Hilfe das Erbrechen herbeiführen, indem Sie den Finger in den Mund stecken oder, falls vorhanden, ein Brechmittel benutzen. Medizinische Kohle bindet den Giftstoff im Magen.

### Gift für Tiere

Menschen nehmen kaum so viel frische Wolfsmilchgewächse zu sich, dass sie sich ernsthaft vergiften. Eine größere Gefahr stellt Bingelkraut für Weidetiere da, die das Kraut in größeren Mengen fressen. Bei ihnen zeigt sich die Vergiftung durch Teilnahmslosigkeit, eine schiefe Stellung des Halses und Speichelfluss. Vergiftete Tiere ver-



Männlicher Blütenstand

5mm

Foto: wikimedia commons, Stefan Lefauer

lieren die Lust am Fressen, der Urin wird rotblau und die Körpertemperatur steigt an, um dann jäh abzufallen.

### Bingelkraut Allergie

Bei Inhalation der Pollen des Bingelkrauts kann es zu allergischen Reaktionen kommen,



Frucht der weiblichen Pflanze

5mm

Foto: wikimedia commons, Stefan Lefauer

zu einer Rhinokonjunktivitis, bisweilen auch zu Asthma Bronchiale. Bingelkraut gehört allerdings zu den schwach allergenen Pflanzen, die Sensibilisierungsrate ist niedrig.

Bekannte Kreuzallergien bestehen mit den stark sensibilisierend wirkenden Gummibäumen (*Hevea brasiliensis*) und Rizinus (*Ricinus communis*), zumindest bei Patienten, die eine bekannte Allergie gegen Naturkautschuk-Latex haben. Kreuzreaktivitäten gibt es auch zu Kalisalzkräutern (*Salsola kali*), Olivenbaum (*Olea europaea*), Beifuß (*Artemisia vulgaris*), Esche (*Fraxinus elatior*) und Ausgebreitetes Glaskraut (*Parietaria judaica*).

### Gegenanzeigen

Sie dürfen Gartenbingelkraut nicht einnehmen, wenn sie schwanger sind, an Nierenschwäche leiden oder ihnen Gallensteine zu schaffen machen, ihre Gallenblase entzündet ist oder sie anderweitige Gallenprobleme haben.

### Magie und Melancholie

Das Gartenbingelkraut stammt aus dem Mittelmeerraum. Die Römer der Antike ordneten es dem Gott Merkur zu, die germanischen Völker sahen es als Pflanze des Göttervaters Wodan/Wotan/Odin.

In den Kräuterbüchern des Mittelalters galt der Tee aus der Pflanze als Mittel gegen verschleimte Atemwege, Menstruationsschmerzen, Wassersucht, Appetitlosigkeit, Rheuma und Gicht. Auch die Homöopathie, die auf der mittelalterlichen Vorstellung der magischen Signatur basiert, nutzt Bingelkraut in verdünnter Form als Mittel gegen rheumatische Leiden.

In der frühen Neuzeit galt das Bingelkraut, das sich beim Trocknen blau färbt, als eine

Bingelkraut wurde in Hühnerbrühe aufgekocht als Mittel gegen „Melancholie“ eingesetzt, wobei der damalige Begriff dem entsprach, was wir heute als Depressionen ansehen. Tatsächlich heitern die Saponine die Stimmung auf.

In der Hebammentradition war die Pflanze ein Mittel, um die Geburt zu erleichtern.

Da es bei Bingelkraut eine deutlich erkennbare männliche wie weibliche Pflanze gibt, glaubten Menschen, sie könnten das Geschlecht eines Kindes im Mutterleib beeinflussen, wenn sie das Kraut des jeweiligen Geschlechts verzehrten – daher rührt übrigens auch der Name Bingelkraut, also „Bengel“-Kraut.



Quellen  
[https://www.aphis.usda.gov/plant\\_health/plant\\_pest\\_info/weeds/downloads/wera/Mercurialis-annua.pdf](https://www.aphis.usda.gov/plant_health/plant_pest_info/weeds/downloads/wera/Mercurialis-annua.pdf)

R. Aquino u.a.: Phytochemical analysis of *Mercurialis annua* L. *Essenze e Derivati Agrumari*, 1987

Karl Hiller, Matthias F. Metz: *Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen, Zweiter Band, Heidelberg 2003*

J.P. Louis und andere: *Studies with the dioecious angiosperm Mercurialis annua L. (2n 16): Correlation between genic and cytoplasmic male sterility, sex segregation and feminizing hormones (cytokins)*, in: *Molecule and General Genetics MGG*, Januar 1978, Volume 165, Issue 3, S. 309-322

Lutz Roth und andere: *Giftpflanzen – Pflanzengifte, Hamburg 2008*

J.S. Villas: *Sex-Differential Herbivory in Androdioecious Mercurialis annua*. In: *Plos*, 2011

Möglichkeit, Blei in Gold zu verwandeln. Es sollte eine magische Pflanze sein und fand sich in sogenannten „Hexensalben“ zusammen mit Tollkirsche, Eisenhut und Bilsenkraut.



# Hopfen

Mehr als  
nur Bier

von Utz Anhalt

**Hopfen (*Humulus lupulus*) ist mit Malz, Hefe und Wasser der Rohstoff für Bier. Das lässt die medizinische Bedeutung in den Schatten treten: Seine Wirkstoffe verbessern die Qualität des Schlafes, wirken antibakteriell, sedieren und eignen sich vermutlich sogar für Arzneien gegen Krebs.**

## Inhaltsstoffe

Hopfen weist Bitter- und Gerbstoffe auf. Die bekanntesten Wirkstoffe sind Humulon und Lupulon, die sich in den Hopfenzapfen der weiblichen Blüten finden. Die Drüsenhaarzellen geben beide Substanzen in das Drüsenköpfchen ab, wo sie sich konzentrieren.

Humulon und Lupulon entstehen im sekundären Kohlenstoffwechsel der Pflanzen als Phenolderivate

und sind insofern verwandt mit phenolischen Verbindungen wie Cumarin oder Kaffeesäure. Humulone und Lupulone dienen der Pflanze vermutlich dazu, Fressfeinde abzuwehren. Im menschlichen Körper zerfallen sie in 2-Methyl-3-buten-2-ol, und dieses Zerfallsprodukt wirkt wahrscheinlich sedativ.

Die Pflanze enthält Hopfenbitterstoffe, die Monoacylphloroglucide, Humulone mit zwei Dimethylallylseitenketten, Lupulone mit drei Dimethylal-

lylseitenketten, Polyphenole (die bis zu 14% des Trockengewichts ausmachen) und ätherisches Öl (bis zu 1,7%).

Das Öl besteht vor allem aus Myrcen, Humulen,  $\beta$ -Caryophyllen, 2-Undecanon. Hinzu kommen Flavonoide und Pflanzenfarbstoffe, die Proanthocyanidine.

## Medizinische Wirkung

Hopfen beruhigt, hilft einzuschlafen und verbessert die Schlafqualität. Er regt

Foto oben: Ulrike Leane, Pixabay



den Appetit und die Verdauung an und fördert die Produktion von Magensaft wie Galle.

Die Pflanze enthält Phytohormone, die östrogenähnliche Eigenschaften haben. Daraus abgeleitete Behandlungen von Wechseljahresbeschwerden und Menstruationsproblemen sind jedoch umstritten, da keine evidenzbasierten Studien zu einer solchen Wirkung der Phytohormone vorliegen.

Hopfen wirkt antibakteriell, was möglicherweise an den Humulonen und Lupulonen liegt. Neueste Studien weisen auf ein Potenzial hin, um Krebs zu bekämpfen.

### Hopfen als Schlafmittel

Hopfen ist seit der Antike als Schlafmittel bekannt und Laborexperimente bestätigen diese Wirkung. Stoffe im Hopfen docken an Schaltstellen an, die den Schlaf-Wach-Rhythmus steuern. Einer Hypothese zufolge wirken bestimmte Substanzen der Pflanze ähnlich wie das Hormon Melatonin, das den Schlaf fördert.

Wissenschaftlich belegt ist das aber nicht. Unklar ist auch nach wie vor, welche Substanzen im Hopfen sich auf den Schlaf auswirken.

Unbestritten ist hingegen, dass Extrakte der Pflanze die Schlafqualität verbessern und beim Einschlafen helfen können.

### Bierschlaf durch Alkohol

Die schlaffördernde Wirkung des Hopfens sollten Sie nicht mit dem schläfrig Werden nach überreichem Bierkonsum verwechseln. Dieser „Bierschlaf“ kommt vor allem vom Alkohol.

Im Unterschied zum reinen „Hopfenschlaf“ schlafen Sie nach einem Saufgelage zwar benommen ein, die Schlafqualität aber leidet.

Der Alkohol stört die Schlafphasen massiv, was Sie zum Beispiel an den „zerrissenen“ Traumbildern erkennen, an die Sie sich nach dem Aufwachen nur in Schemen erinnern können.

Für eine Schlaftherapie mit Hopfen ist Alkohol tabu.

### Hopfen und Baldrian

Die beruhigenden Qualitäten von Baldrian und Hopfen ergänzen sich, da sie an unterschiedlichen Stellen im Körper andocken. Um besser zu schlafen oder durchzuschlafen, ist eine solche Kombination sinnvoll, allerdings hat Baldrian bisweilen Nebenwirkungen, die Hopfen allein fehlen.

Ein Vorteil von Hopfenextrakten im Vergleich zu „härte-

ren“ Schlafmitteln sind die nicht vorhandenen Nachwirkungen. Es gibt keinen Überhang, und sie fühlen sich nach dem Durchschlafen auch nicht schwach auf den Beinen. Dafür müssen Sie den Hopfentrunke aber auch ein bis zwei Wochen einnehmen, bevor sich die Effekte einstellen.

### Hopfen für die Verdauung

Die Bitter- und Gerbstoffe der Pflanze wirken sich auf Appetit und Verdauung aus.

## Steckbrief

**Wissenschaftlicher Name:**

*Humulus lupulus*

**Familie:**

*Cannabiceae* (Hanfgewächse)

**Volksnamen:**

Bierhopfen, Zaunhopfen, Hopf, Hoppen

**Verwendete Pflanzenteile:**

Die im August/September gesammelten weiblichen Blütenstände

**Anwendungsgebiete:**

- Schlaflosigkeit, unruhiger Schlaf
- Angstzustände
- Nervosität, Stress-Symptome
- Neuralgische, rheumatische und arthritische Schmerzen
- Beschwerden der Menstruation und Wechseljahre (umstritten)
- Verdauungsbeschwerden
- Appetitlosigkeit
- bakterielle Entzündungen
- mögliche Wirkung gegen Krebs





Weibliche Blüten

Frauen wie Männer. Es gab keine wesentlichen Änderungen im Körpergewicht und im morgendlichen Kursieren von Cortisol im Körper (Cortisol ist ein körpereigenes Hormon, das bei Stress verstärkt freigesetzt wird).

Bitterstoffe fördern die Produktion von Galle und Magensäure.

Gerbstoffe ziehen die Muskeln in Magen und Darm zusammen. Das wirkt Durchfall entgegen und sorgt zugleich für eine rege Verdauung.

### Hopfen für Frauenbeschwerden?

Hopfen gilt in der Volksmedizin als Mittel gegen die Beschwerden der Wechseljahre und Probleme während der Menstruation.

Tatsächlich hat die Pflanze einen respektablen Gehalt an Phytohormonen, die ähnlich wirken könnten wie Östrogen.

Ob sie sich im menschlichen Körper aber wirklich verhalten wie das weibliche Hormon Östrogen, ist nicht nachgewiesen.

### Hopfen gegen depressive Stimmungen?

Eine Studie von 2017 aus Athen legt nahe: Hopfenextrakte wirken bei jungen Erwachsenen gegen depressive Stimmungen, Ängstlichkeit und Stress-Symptome.

Die Studie war randomisiert, doppelblind und placebokontrolliert mit einem Crossover-Design, unterteilt in zwei Phasen von vier Wochen mit einer zwei Wochen dauernden Pause. 36 Menschen nahmen teil,



Männliche Blüten

Depressionen, Ängstlichkeit und Stress-Parameter sanken deutlich bei der Einnahme von Hopfen im Vergleich zur Einnahme von Placebos.

Das Ergebnis indiziert: Bei anderweitig gesunden jungen Erwachsenen, die unter leichten Depressionen, Ängstlichkeit und Stress leiden, ist eine tägliche Nahrungsergänzung mit Hopfen über einen Zeitraum von vier Wochen wirksam, um diese Beschwerden zu lindern.

Die deutsche Kommission E empfiehlt Hopfen ebenfalls für Stimmungsstörungen und Ruhelosigkeit.

### Hopfen gegen Krebs?

Das Krebsforschungszentrum Heidelberg zeigte im Labor einen positiven Effekt von Hopfenpräparaten, um Krebs vorzubeugen und zu heilen. Dieser lässt sich aber so nicht auf die Wirkung bei Menschen übertragen.

Chinesische Wissenschaftler fassten 2018 Studienergebnisse zusammen, nach denen das im Hopfen enthaltene Flavonoid Xanthohumol eine Wirkung gegen Krebs hat. So hätten zahlreiche Studien die Antikrebs-Aktivität von Xanthohumol (Hn) belegt.

In Bier ist dieser Stoff mit einer Konzentration von 0,96 mg/L vorhanden.

### Antibakterielle Wirkung

Iranische Wissenschaftler untersuchten, wie Hopfen gegen verschiedene pathogene Bakterien wirkt. Sie nutzten dazu Ethanolextrakte aus getrockneten *Humulus lupulus* und setzten diese auf Staphylokokken (*Staphylococcus aureus*), Kolibakterien (*Escherichia coli*), Heubazillen

(*Bacillus subtilis*) und dem Stäbchenbakterium *Pseudomonas aeruginosa* an. Bei den Staphylokokken und *Bacillus subtilis* zeigte der Extrakt eine deutliche antimikrobielle Aktivität.

Gerade heute, wo die Resistenz von Bakterien gegen herkömmliche Antibiotika weltweit ansteigt, gehört Hopfenextrakt zu den Mitteln, die zukünftig Erfolg gegen bakterielle Erreger versprechen.

### Sedierende Effekte

Hopfen wird zwar seit Jahrhunderten zum Sedieren eingesetzt, seine diesbezügliche Wirkung ist in der Medizin aber umstritten.

Im Tierversuch zeigten sich ethanolische und CO<sub>2</sub>-Extrakte aus *Humulus lupulus*



eindeutig als sedativ. Sie verlängern die Dauer einer Ketamin-Narkose. Bittersäuren und Hopfenöl trugen zu dieser sedierenden Wirkung bei – bei Mäusen.

### Welche Nebenwirkungen hat Hopfen?

Hopfen ist nicht toxisch, im Gegenteil: Die Früchte und Frühlingsprossen sind ein ebenso leckeres wie gesundes Gemüse.

Die einzige Nebenwirkung sind mögliche allergische Reaktionen.

### Anwendung

Die Pflanzen werden getrocknet und geschnitten ebenso eingesetzt wie als Trockenextrakte, als Pulver,

Tinktur, Tee, Tabletten oder Tropfen. Verbreitet sind Teemischungen mit Baldrian, Melisse und Passionsblume, da sich diese Heilpflanzen in ihrer Funktion als Stressminderer ergänzen. Medizinische Zubereitungen wirken schneller als Tees.

### Hopfen selbst ernten

Deutschland ist das Hauptanbaugebiet für Hopfen

in der Welt – fast ausschließlich für die Bierproduktion.

Wilder Hopfen wächst in ganz Europa in Gebüsch



*Hopfen wird in Deutschland ähnlich wie Wein kultiviert.*

Foto: Rita E. Pischke



Foto: Artflower, Pixabay

und Wäldern ohne besondere Ansprüche. Die Schlingpflanze gedeiht in der Sonne wie im Schatten, der Boden sollte humos und lehmig sein.

Hopfen ist ebenso gut wie Weinreben geeignet, um kahle Mauern zu begrünen und Vögeln Versteck zu bieten. Und mit den kräftig grünen Blättern sieht er auch noch gut aus.

Er wächst sehr schnell, ist ungiftig und lässt sich trotz Tendenz zum Wuchern einfach zurückschneiden. Kurz gesagt: Er eignet sich bestens als Gartenpflanze.

Wenn Hopfen wächst, ist er ein Selbstläufer. Im August/September können Sie die weiblichen Blütenstände als Heilmittel sammeln. Dazu schneiden Sie die Pflanzenteile ohne Stiel an der Basis ab und trocknen sie in dünnen Schichten an einem schattigen Ort. Die getrockneten Blütenstände am besten an einem dunklen Ort in Gefäßen aus Glas oder Porzellan lagern.

zenteile ohne Stiel an der Basis ab und trocknen sie in dünnen Schichten an einem schattigen Ort. Die getrockneten Blütenstände am besten an einem dunklen Ort in Gefäßen aus Glas oder Porzellan lagern.

### Hopfentee

Für einen Tee übergießen Sie einen Teelöffel der getrockneten Hopfenzapfen mit einem Viertelliter heißem Wasser. Sie lassen alles zehn Minuten ziehen und seihen es dann ab. Um den Appetit anzuregen oder die Verdauung zu fördern, trinken Sie davon vor jeder Mahlzeit eine kleine Tasse; um den Schlaf zu verbessern, trinken Sie eine Tasse eine Stunde, bevor Sie zu Bett gehen.

### Hopfen-Kissen

Um besser zu schlafen, können Sie auch rund 500 g der getrockneten Zapfen in Leinwand einnähen. Wenn Sie dieses Kissen unter den Kopf legen, werden durch die Körperwärme Stoffe freigesetzt, die das Einschlafen erleichtern. Die Füllung sollten Sie einmal im Monat erneuern.



#### Quellen:

R. Kasra Kermashai und andere: *The study of antibacterial effect of Humulus lupulus on some of gram positive & gram negative bacteria.* Isfahan University of Medical Sciences. Januar 2009

Chuan-Hao Jiang und andere: *Anticancer Activity and Mechanism of Xanthohumol: A Prenylated Flavonoid From Hops (Humulus lupulus L.)*

<https://doi.org/10.3389/fphar.2018.00530> In: *Front. Pharmacol.*, 22 May 2018

Kyrou und andere: *Effects of a hops (Humulus lupulus L.) dry extract supplement on self-reported depression, anxiety and stress levels in apparently healthy young adults: a randomized, placebo-controlled, double-blind, crossover pilot study.* *Hormones (Athens)*. 2017 Apr;16(2):171-180. doi: 10.14310/horm.2002.1738

*Lexikon der Heilpflanzen und Drogen. 1. Band A bis K.* Heidelberg. Berlin 1999.

Schiller und andere: *Sedating effects of Humulus lupulus L. extracts.* *Phytomedicine* 2006; 13: 535-541

# Heil & Kraut

Sie haben die Wahl:



4 Ausgaben Heil & Kraut

19,- €

oder

4 Ausgaben Heil & Kraut  
und 2 Ausgaben  
Altes Kräuterwissen



32,- €



Alle Abonnements auch als Digital-Ausgabe unter [karfunkel-shop.de](http://karfunkel-shop.de)

# Jetzt abonnieren und Begrüßungs-Geschenk wählen:



Altes Kräuterwissen 1  
Altes Kräuterwissen 3  
Altes Kräuterwissen 4

Codex Heilkunde im Mittelalter  
ABC der Heilkräuter  
1x1 der Hexenmedizin

AK5

## ABONNEMENT-AUFTRAG *Heil & Kraut*

Ja, ich möchte Heil & Kraut abonnieren - per Post frei Haus inklusive MwSt. und Versand:

- Heil & Kraut Abo: 4 Ausgaben Heil & Kraut pro Jahr zum Preis von 19,- € (Europäisches Ausland 28,- €)
- Heil & Kraut Abo plus: 4 Ausgaben Heil & Kraut plus 2 Ausgaben Altes Kräuterwissen pro Jahr zum Preis von 32,- € (Europäisches Ausland 44,- €)

Ich kann das Abonnement mit einer Frist von zwei Monaten zum Ende des Bezugszeitraums wieder kündigen. Ansonsten verlängert sich das Abo jeweils um ein weiteres Jahr.

Das Abonnement soll mit der Nr.  beginnen. Mein Begrüßungsgeschenk:

Name, Vorname Geburtsdatum

Firma/Künstlername/Handwerk

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Gewünschte Zahlungsweise:

- Auf Rechnung
- SEPA-Lastschriftmandat:

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE84ZZ00000220393

Ich/Wir ermächtige(n) den Karfunkel-Verlag, Zahlungen von meinem/unsere(m) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die vom Karfunkel-Verlag auf mein (unser) Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Vorname, Name)

Kreditinstitut (Name und BIC)

IBAN

Datum, Ort, Unterschrift

Formular ausschneiden und einsenden an: Aboverwaltung Heil & Kraut, Marienhöhe 1, 74706 Osterburken

Alle Abonnements können Sie auch im [karfunkel-shop.de](http://karfunkel-shop.de) abschließen.



## Zum Selbermachen: Neue Peeling-Ideen

von Anja Grevener

**Jeden schocken wahrscheinlich die Bilder der Inseln aus weggeworfenen Plastiktüten in den Ozeanen und die Meldungen über die Anreicherung von Mikroplastik in der Umwelt. Dass wir aber durch die Verwendung scheinbar „harmloser“ Beautyprodukte ebenfalls zur Vermehrung von Plastikmüll und Mikroplastik beitragen, ist ein Gedanke, der sich erst einmal setzen muss.**

### Ganz ohne Mikroplastik, bitte!

In vielen handelsüblichen Pflegeprodukten sind winzig kleine Plastikpartikel enthalten, die mit dem Duschwasser in den Wasserkreislauf und die Natur gespült werden und sich dort anreichern. Glücklicherweise sieht man inzwi-

schen selbst in den großen Drogeriemarktketten die Tendenz eines Umdenkens, denn immer häufiger werden Pflegeprodukte ohne Mikroplastik und mit natürlichen Inhaltsstoffen angeboten – trotz der einfachen Rezepturen und Inhaltsstoffe aber mit einem sattem Aufschlag beim Preis für das ökologische Gewissen.

(Und die meisten Produkte sind zudem auch noch in Plastik verpackt.)

Dabei geht es eigentlich sehr einfach, selbst ohne große „Hexenküche“ Pflegeprodukte kostengünstig herzustellen und dabei sogar noch Müll zu vermeiden, denn man kann durchaus „Abfall“ dafür verwenden.



Ein gutes Beispiel sind Peelings aus natürlichen und nur sehr wenigen Zutaten, die man in der eigenen Küche leicht finden kann. Schön verpackt in Bügel- oder Schraubgläsern und nett beschriftet eignen sie sich sogar als liebevoll gestaltetes und nachhaltiges Last-Minute-Geschenk – Weihnachten kommt ja bestimmt ...

### Warum sollte man sich peelen?

Peelings sind dafür da, der Haut, die sich alle 28 Tage selbst erneuert, etwas „unter die Arme“ zu greifen und den Abtransport von abgestorbenen Hautschüppchen zu erleichtern. Sie verbessern das Hautbild und machen die Haut sehr zart. Bestimmte Zu-

satzstoffe unterstützen dabei selbst problematische Haut oder bekämpfen Cellulite. Auch Hornhaut wird durch die Schleifpartikel abgetragen. Durch die Massage und die Reibung wird die Durchblutung der Haut angeregt, die nach der Behandlung frischer und rosiger aussieht.

Je nach Hauttyp sollte man das aber auch nicht übertreiben. Normale, unproblematische und gesunde Haut verträgt es durchaus, einmal pro Woche gepeelt zu werden, fettige Haut sogar zweimal.

Bei trockener und empfindlicher Haut empfiehlt es sich nur einmal im Monat.

Jüngere Haut benötigt unter Umständen gar keine zusätzliche Hilfe, um die abgestorbenen Hautschüppchen loszuwerden, mit steigendem Alter

kann man aber gut unterstützen und die Haut dabei zusätzlich pflegen.

### Was braucht ein Peeling?

Zwar sind auch die gekauften Peelings aus natürlichen Inhaltsstoffen schon reduzierter in ihrer Zutatenliste, aber es geht noch simpler. Im Grunde benötigt ein Peeling nur drei Bestandteile:

- Schleifpartikel als Basis des Peelings
- Konsistenzgeber, wie hochwertige Öle oder Honig, um das Peeling leichter auf der Haut verteilen zu können; Quark, Joghurt oder das eigene Duschgel oder Flüssigseife eignen sich ebenfalls. Auch fein geriebener Apfel oder zerklei-



Foto: Jb\_Enjoy\_Pixabay; links oben: istockphoto

nerte Avocado funktioniert als Trägermasse. Im Grunde alles, was eine breiige oder ölige Konsistenz hat.

- Duft für eine sinnliche Komponente. Das können natürliche ätherische Öle, die abgeriebene Schale von Bio-Zitrone oder -Orange, getrocknete Blüten, Kräuter oder Saft (Limette, Zitrone, Orange) sein.

Mehr braucht es nicht – und man kann ganz nach seinen Vorlieben und seinem Hauttyp mischen und experimentieren.

Vorher sollte man sich aber noch den Anwendungszweck überlegen, denn für ein Körperpeeling können die Schleifpartikel durchaus gröber sein als für ein Gesichtspeeling.

Wichtig ist es zudem, sich vorsichtig heranzutasten und mit einer kleinen Menge zu testen, ob das DIY-Peeling für den gedachten Anwendungszweck passt.

### Schleifpartikel

Ganz normaler Haushaltszucker hat zum Beispiel genau die richtige Größe, um die menschliche Haut optimal zu behandeln, dazu ist er nicht so scharfkantig wie Salzkörner, die aber auch als Schleifpartikel gut anzuwenden sind.

Andere Varianten sind Mohn, Haferflocken, Leinsamen, Getreideschrot, Kokosflocken oder auch Kaffeesatz, der ansonsten auf dem Kom-

post, in der Bio-Tonne oder auch im Hausmüll gelandet wäre.

Bei der Verwendung von Kaffeesatz sind der Mahlgrad oder die verwendete Aufbrühhmethode übrigens nicht wichtig (selbst der „Prütt“ aus den Padmaschinen oder Kapseln würde gehen).

Wichtig ist jedoch, den Kaffeesatz gründlich trocknen zu lassen, damit das Peeling nicht verklebt oder im schlimmsten Fall schimmelt. Dazu den Kaffeesatz auf ein Backblech streuen und an einem warmen Plätzchen trocknen lassen. Für Eiligere: ein paar Minuten in die Mikrowelle oder den Backofen geben. Wer eine größere Produktion plant, sollte den



Fotos (2): silvartina, Pixabay



durchgetrockneten Kaffeesatz in einem verschließbaren Behälter aufbewahren, bis er gebraucht wird. Das noch reichlich enthaltene Koffein kann sich zum Beispiel bei Cellulite positiv auswirken, warum man Kaffeesatz z. B. auch als Wickel an den Oberschenkeln verwenden kann.

Beim Zucker ist es gleichgültig, ob man braunen oder weißen Zucker verwendet, beide werden aus der Zuckerrübe oder Zuckerrohr gewonnen. Durch den höheren Wassergehalt des braunen Zuckers (er durchläuft eine nicht so intensive Reinigung wie der weiße) ist er die weichere Peelingalternative. Rohrzucker ist gröber und eignet sich, wenn man einen stärkeren Peelingeffekt erzielen

will, etwa an den Ellenbogen oder Knien. Kandis- und Puderzucker scheiden durch ihre zu grobe bzw. zu feine Konsistenz als Peeling aus.

Beim Salz kann man sehr gut mit der Größe und „Schärfe“ der Körner spielen; gröberes Meersalz eignet sich zum Beispiel sehr gut als Körperpeeling. Beim Salz kann man auch mit der Farbe spielen und etwa rosafarbenes Himalayasalz oder sogar schwarzes Salz verwenden. Vor allem Salz aus dem Toten Meer ist reich an Spurenelementen und Mineralien.

### Trägersubstanzen

Um das Peeling leichter aufzutragen oder auch weitere Pflegeeigenschaften zu ergänzen,

benötigt man einen Konsistenzgeber. Die einfachste Art, ein eigenes Peeling zu kreieren, ist es dabei, das Lieblingsduschgel oder Flüssigseife zu einem Peeling „umzubauen“ und die Schleifpartikel dort einzurühren.

Öle verleihen der Haut neue Elastizität und man kann sie dem eigenen Hauttyp anpassen. Geeignet sind zum Beispiel Kokos- oder Olivenöl. Argan-, Traubenkern- oder Aprikosenkernöl eignen sich für Mischhaut, fettige und unreine Haut sehr gut, Kokos-, Mandel-, Jojoba- und Macadamiaöl für empfindliche, reifere und trockene Haut. Wem dabei pures Öl zu fettig auf der Haut ist, kann geriebene Naturseife hinzugeben.



Foto: Monifocus Pixabay

Säfte von Zitrusfrüchten, wie Limette, Zitrone oder Orange, glätten die Haut und versorgen sie mit Vitaminen. Fein geriebener Apfel wirkt ähnlich, verleiht aber eine breiigere Konsistenz.

Milchprodukte, wie Quark oder Joghurt (die natürlich gekühlt werden müssen und nicht lange haltbar sind), haben einen kühlenden Effekt und geben Feuchtigkeit.

Honig hat entzündungshemmende und hautberuhigende Eigenschaften und einen schönen Eigengeruch.

### Mit Duftstoffen experimentieren

Auch hier sollte man „natürlich“ bleiben und entsprechend seinen Duft auswäh-

len, denn oftmals sind günstigere ätherische Öle synthetischen Ursprungs. Im Bioladen wird man auf jeden Fall fündig werden.

Aber auch die abgeriebenen Schalen einer Zitrone oder Orange verleihen einen frischen Geruch, genau wie verschiedene Kräuter (Minze, Basilikum, Thymian, Zitronenmelisse, Rosmarin, Salbei,...), die man gehackt untermischen kann.

Auch Blüten (getrocknet) von Lavendel oder Rose oder Gewürze wie Zimt oder Lebkuchengewürz regen an und wärmen – und passen perfekt als Geschenk in der kalten Jahreszeit.

Die Möglichkeiten für das Experimentieren sind vielfältig und man kann sich richtig austoben.

### Ein paar einfache Rezepte

Es gibt verschiedene DIY-Bücher mit einfachen Rezepten, und auch im Internet findet man schnell Anregungen, was man zusammenmischen kann. Aber es macht Spaß, sich selbst das Lieblingspeeling zusammenzureimen. Das Mischverhältnis bei einem einfachen Peeling ist immer 1:1, z. B. 1 EL Salz in 1 EL Öl.

Hier nun ein paar wirklich einfache Rezepte, die man aus dem Küchenschrank zaubern kann.

**Kaffee-Olivenöl-Honig-Peeling bei unreiner Haut**  
 Honig und getrockneten Kaffeesatz etwa im gleichen Verhältnis mischen, beim Olivenöl

etwas sparsamer sein. In einer Schüssel zu einer homogenen Masse verrühren. Es hält sich rund zwei Wochen. Zum Peelen am besten direkt in die Dusche oder zum Waschbecken gehen – das Peeling eignet sich auch für das Gesicht –, da es tropfen könnte. Sanft einmassieren und anschließend gründlich mit lauwarmem Wasser abspülen. Wer es noch pflegender haben und mit einer weiteren entzündungshemmenden Zutat ausprobieren will, nimmt statt des Olivenöls Kokosöl.

Noch eine klärende Variante: 2–3 EL Honig, einen halben Becher Quark und 3 EL Zucker vermischen. Dieses Peeling spendet im Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Bereich Feuchtigkeit und wirkt hautklärend.

### **Schokoladiges Quark-Kaffee-Peeling**

Zu gleichen Teilen Quark, trockenen Kaffeesatz und möglichst dunkles Kakaopulver (ohne irgendwelche Zusätze) in eine Schüssel geben und zu einer cremigen Masse verrühren. Sofort mit einem Pinsel im Gesicht und am Hals auftragen, dabei Augen und Mundpartie aussparen. 15 Minuten einwirken lassen. Der sanfte Peelingeffekt tritt beim anschließenden Abspülen der Maske mit lauwarmem Wasser ein.

### **Exotisches Zucker-Peeling**

2 EL Honig, 3 EL Kokosöl und 5 EL braunen Zucker in eine Schüssel geben und vermi-

schen. Mit kreisenden Bewegungen einmassieren und mit lauwarmem Wasser abspülen.

### **Salzpeeling mit Avocado**

Avocado ist zwar ein beliebtes Trendprodukt geworden, sollte durch den hohen Wassereinsatz bei ihrer Produktion aber bewusst und sparsam genutzt werden. Sie ist aber auch sehr gesund und nährstoffreich.

Eine halbe entkernte und geschälte Avocado klein drücken (am besten mit einer Gabel), 2 EL grobes Meersalz und 1 EL Olivenöl einrühren. Auftragen, sanft einmassieren und anschließend mit warmem Wasser entfernen.

### **Für strapazierte Ellenbogen und Knie**

10 g Leinsamen mit 50 ml warmem Wasser vermischen. 50 g

Honig langsam einrühren. Rund 15 Minuten an einem warmen Ort ziehen lassen. Anschließend auf die Ellenbogen und Kniegelenke geben und mit sanften, kreisenden Bewegungen mehrere Minuten einmassieren. Dann mit warmem Wasser abspülen. Die Haut trocken tupfen, nicht reiben, und mit Creme oder Hautöl pflegen.

### **Karamell-Karibik-Peeling**

Brauner Zucker wird mit Vanillezucker und Zitronensaft in gleichen Teilen zu einer homogenen Masse vermischt. Die Zitronensäure sorgt für eine Straffung der Haut. Das Peeling sanft einmassieren und dann gründlich abspülen. Darauf achten, dass nichts in die Augen und Schleimhäute gelangt. Anschließend sollte man die Haut eincremen oder mit Hautöl pflegen.

Es ist also kein Hexenwerk, sich selbst nachhaltig und kostensparend zu pflegen und nicht nur der Haut, sondern auch der Umwelt etwas Gutes zu tun – mit nur ganz geringem Zeitaufwand und natürlichen Zutaten, die man in den meisten Fällen sowieso im Küchenschrank hat! ☺



Foto: Nina Akin, Pixabay



# Milchbäder

von Barbara Stühlmeyer

**Wir schreiben die letzten Jahrzehnte vor der Geburt Christi. Die ganze zivilisierte Welt blickt auf die Frau mit der schönsten Nase der Welt. Aber Kleopatra kümmert sich nicht darum. Sie ist beschäftigt, und zwar mit der schönsten Nebensache der Welt: ihrem täglichen Milchbad. Dabei hatte die keineswegs nur schöne, sondern auch kluge, polyglotte und politisch weitblickende Herrscherin aber bei Weitem nicht nur ihren schönen Teint im Sinn. Die Eselsmilch, in der sie ihr Entspannungsritual vollzog, galt nämlich bei den Griechen, deren Kultur in Alexandria mit derjenigen der Ägypter verschmolzen war, als Heilmittel.**

*Kostengünstig  
und vitaminreich*

Die alten Römer jedoch konnten über solche Extravaganzen natürlich nur den Kopf schütteln. Für sie war ein solches Milchbad nichts weiter als eine gotteslästerliche Verschwendung; in ihren Augen gehörte Eselsmilch nämlich nicht in die Badewanne, sondern als Delikatesse auf den Tisch.

Foto: Sphairio / Freepik

Was als Geschichte aus einer fernen Vergangenheit nach purem Luxus klingt, ist in Wirklichkeit ein kostengünstiges und vitaminreiches Wellnessprogramm, das man jederzeit zu Hause starten kann. Eine gute Idee also, um vom Coronastress abzuschalten und eine Zeitreise ins alte Ägypten zu unternehmen.

Wer sich also eine Auszeit gönnen und gleichzeitig seiner trockenen Haut etwas Gutes

tun möchte, braucht dazu nicht mehr als eine Badewanne und ein bis zwei Liter aufgewärmte Vollmilch oder Molke, die dem Badewasser zugefügt werden.

*Schutzmantel  
für die Haut*

Der Vorteil einer Milchbehandlung ist folgender: Die Milch enthält Fette, die unse-

ren Hautfetten eng verwandt sind und deshalb den Schutzmantel der Haut auf natürliche Weise stärken – eine Aura-plus-Behandlung, wenn man so will.

Dabei wirken gleich zwei Faktoren zusammen: Das Milcheiweiß sorgt dafür, dass die Haut nicht austrocknet, und die Milchsäure bindet die vorhandene Feuchtigkeit in der Haut.

Wichtig sind aber auch die in der Milch natürlicherweise vorhandenen Vitamine B und E, die glättend auf die Haut wirken, sowie die Mineralien, die die Zellerneuerung sowie unseren Stoffwechsel anregen. Sie tun ein Übriges dafür, dass wir uns nach einem erholsamen Milchbad im wahrsten Sinne des Wortes runderneuert fühlen.

### Nicht zu warm!

Achten sollte man – nicht nur bei einem Milchbad – auf die Temperatur des Wassers. Sie sollte das Spektrum von 36–38 Grad nicht übersteigen. Andernfalls wird man nicht nur sehr schnell müde oder bekommt – vor allem bei Menschen mit niedrigem Blutdruck – Kreislaufprobleme, sondern die Haut trocknet bei einer zu hohen Temperatur des Badewassers auch einfach schnell aus, und das soll ein Milchbad ja gerade verhindern.

### Weitere Zusätze aus dem Kühlschrank

Wer sein Milchbaderlebnis ein wenig verfeinern und ausweiten will, kann zum einen das Spektrum der vorhandenen Milchsorten ausprobieren und zum anderen eine ganze Reihe von weiteren Zusätzen aus dem Kühlschrank hinzufügen. Man muss sich ja nicht gleich wie die römische Kaiserin Poppaea eine ganze Herde von Eseln halten, um an einen Badewasserzusatz zu kommen. Stutenmilch wirkt zwar beruhigend und ausgleichend auf die Haut – die heilende Kraft, die man ihr im antiken Griechenland und Ägypten zusprach, ist unbestritten –, aber es ist keine Frage, dass man mit der hierzulande verbreiteteren Kuhmilch dieselben guten Ergebnisse erzielen kann.

### Buttermilch & Co.

Fragt man Fachleute, die sich, wie die Mitarbeiter eines Wellness-

hotels in Fischen in Allgäu, auf Milchbäder spezialisiert haben, erfährt man schnell, dass auch Quarkmasken, Sahne-Kräuter-Handkuren, eine Joghurt-Ganzkörper-Packung oder ein Buttermilchbad mit Allgäuer Kräutern eine sehr wohltuende Wirkung entfalten.

„Buttermilch hilft bei trockener Haut“, weiß Patricia Fischer-Schwegler, die mit dem Hotel Tanneck einen der Anbieter in der Milchwell-Szene betreibt, und sie ergänzt, dass Molke besonders bei unreiner Haut guttut. Letzterer kann man zudem mit einem Peeling aus Joghurt, Quark oder Sahne, die mit Meersalz versetzt sind, zu Leibe rücken.

### Sanfte Kraft

Wer eine sanfte Behandlung bevorzugt, setzt dagegen eher auf eine Mischung aus Milch, Joghurt, Quark oder Sahne sowie Honig.

Hautberuhigend und  
feuchtigkeits-  
bindend



wirkt auch eine Kombination aus Milch und Öl, die durch das in der Milch enthaltene fettlösliche Vitamin E unterstützt wird, das zudem rückfettend ist.

Molke, Joghurt und Sahne niedriger dosiert als in einer hochpotenten Körpermilch. Aber genau dies ist doch eine Einladung, sich mit einem Milchbad regelmäßig etwas

## Das Einmaleins der Milchbäder

Was sollte man also beachten, wenn man sich zu Hause wie Kleopatra fühlen und die Vorteile von Kalzium, Phosphor, Vitamin A und B12 in der Badewanne genießen will?

Für ein wirklich pflegendes weißes Bad sollte man auf jeden Fall Roh- oder Vorzugsmilch verwenden, da durch das Ultrahocherhitzen, das die Milch so unnatürlich lange haltbar macht, viele der guten Inhaltsstoffe schlicht und einfach totgekocht werden.

Wer es fetthaltiger mag, sollte statt der Kuhmilch einmal Schafsmilch ausprobieren. Deren Fettgehalt liegt bei sieben Prozent, womit sie deutlich gehaltvoller ist als das gleiche Produkt von Kuh oder Ziege.

Ziegenmilch wiederum hat den Vorteil, dass sie – wenngleich weniger fettreich – fast doppelt so viel Vitamin A und viermal so viel Vitamin D enthält wie Kuhmilch. Deshalb kann man sich mit einem Ziegenmilchbad eine extra Ration Sonne im Herzen, pardon, im Bad gönnen. Das ist übrigens keineswegs ein zu vernachlässigender Aspekt, denn angesichts langer Bürozeiten oder Schultage, die bei Dunkelheit

Foto oben links: S. Hermann & F. Richter, Pixabay; unten rechts: Ergin Akyurt, Pixabay

Die beruhigende Kraft der Milch-Behandlung verdankt sich, wie Dermatologin Nadine Peukert ausführt, auch dem in ihr enthaltenen Kalzium.

Wie bei allen Naturheilmethoden kommt es auch bei Milchbädern auf die Kontinuität an. Denn natürlich sind die Wirkstoffe in Milch, Quark,

Gutes zu tun und immer wieder einmal eine Auszeit vom Alltagsstress zu nehmen.

Auch Babys tut die mit einem Griff in den Kühlschrank herstellbare Mischung gut, die zudem ein niederschwelliges Mittel gegen die inzwischen verbreitete Neurodermitis ist.



beginnen und nach Sonnenuntergang enden, leiden mittlerweile viele Menschen unter Vitamin-D-Mangel. Die Folge: ein geschwächtes Immunsystem und eine Trübung der ansonsten sonnigen Stimmung. Regelmäßiger Aufenthalt im Freien, um Licht und Vitamin D zu tanken, sind daher empfehlenswert – und ebenso ein Liter Ziegenmilch im Badewasser.

### *Duftende Blüten-Zusätze*

Eine Stärkung der guten Laune kann man auch durch ein paar Tropfen Vanilleöl erreichen, das sehr gut zu einem Milchbad passt.

Wer es gern romantisch hat, kann, besonders im Sommer, eine Handvoll Rosenblüten hinzufügen. Aber auch Lavendelblüten harmonieren

ausgezeichnet mit der Milch und haben zudem neben der stimmungsaufhellenden auch eine beruhigende Wirkung.

Wer unter dem Motto: „Wie außen, so innen“ vorgehen möchte, kann natürlich zusätzlich noch einen Rosen- oder Lavendelbütenaufguss in der Lieblingsteetasse am Badewannenrand oder auf dem Badewannentablett postieren und genießen.

Natürlich ist auch Kamille als Milchbadzusatz geeignet, wirken die Blüten doch entzündungshemmend, beruhigend und antiseptisch, weshalb sie auch für Babybäder empfohlen werden.

### *Zauberwaffe Kleie*

(Weizen-)Kleie ist nicht nur ein sehr empfehlenswertes Nahrungsmittel. Auch in der

Badewanne entfaltet das Getreideprodukt eine ausgezeichnete Heilwirkung.

Ein Kleiebad lindert beispielsweise den Juckreiz, der bei Ekzemen, Neurodermitis oder Windeldermatitis oft so lästig ist. Sie beruhigt die Haut bei Akne und hilft sogar bei starken Entzündungen oder kleinen offenen Wunden.

(Weizen-)Kleie ist nicht nur ein günstiger Zusatzstoff zum Milchbad, sie stärkt darüber hinaus durch das in ihr enthaltene Magnesium, Zink und Vitamin E die Haut und trägt durch die ebenfalls in ihr befindlichen Kohlenhydrate und Proteine zur Hautregenerierung bei.

Wer nun gerade keine Kleie zur Hand hat, wird im heimischen Vorratsschrank aber vermutlich beim Stich-



wort Haferflocken fündig. Als Zusatz in einem Milchbad sind auch sie ebenso kostengünstige wie gute Wahl. Sie helfen nämlich nicht nur wie Weizenkleie bei Entzündungen, Ekzemen, Neurodermitis und Akne, sondern entfalten darüber hinaus auch bei den so schmerzhaften rheumatischen Erkrankungen eine ausgesprochen lindernde Wirkung.

Dass der Hafer so gut auf Entzündungsprozesse einwirkt, liegt an den in ihm enthaltenen Avenanthramiden, haferspezifischen Antioxidantien.

Wer die kleinen, an der Haut haftenden Flocken lästig findet, kann die Weizenkleie oder Haferflocken übrigens auch in ein Baumwollsäckchen füllen, das, ins Milchbadewasser eingelegt und ausgedrückt, ebenfalls seine Wir-

kung entfaltet. Das gleiche gilt natürlich auch für die Badezusätze in Blütenform.

*Erst abreiben,  
dann ins Bad*

Weitere Alternativen zum reinen Milchbad sind Abreibungen vor dem eigentlichen Kleopatra-Ritual. Hierfür kann man – je nach Lust und Laune – verschiedene natürliche Mittel zum Einsatz bringen.

Eine ebenso luxuriöse Variante, die zudem noch einen angenehmen und belebenden Peeling-Effekt hat, ist das Kaffee-Bad. Hierfür massiert man seinen Körper zunächst mit zwei Tassen frisch aufgebrihtem und auf Handtemperatur abgekühltem Kaffeepulver von Kopf bis Fuß gründlich ein. Danach geht es ab in die Dusche und nach einer Ruhezeit von zehn Minuten ins Milchbad, das die durch das Peeling leicht aufgeraute und gut gereinigte Haut befeuchtet und pflegt.

Wer es lieber fruchtig-frisch mag, kann denselben Peelingeffekt auch durch die Abreibung mit einer aufgeschnittenen Zitrone erreichen. Hier ist es die Fruchtsäure, die die obere Hautschicht reinigt, überschüssige Hautschüppchen sanft entfernt und die Hornschicht schön weich macht.

Wer seinem Milchbad anschließend noch ein wenig Honig und Öl hinzufügt, sorgt nicht nur für die nach



Foto: links: livingtrailes.com

dem Peeling notwendige Feuchtigkeitsaufnahme, sondern verschafft sich ein kostengünstiges Luxuserlebnis.

Wer es hingegen lieber würzig mag, kann mit ein paar Esslöffeln Senf als Zugabe zum Milchbad experimentieren. Ein warmes Senfbad ist besonders nach einem langen und anstrengenden Tag eine Alternative. Es lockert die verspannte Muskulatur effektiv auf und wirkt zugleich beruhigend.

### Kaufbare Alternativen

Wer wild entschlossen ist, für sein Milchbad ein Fertigprodukt zu verwenden, kann ebenfalls auf ein breites Spektrum an Produkten zurückgreifen. In kaufbaren Mischungen wird zumeist Bio-Magermilchpulver als Grundlage verwendet und mit unterschiedlichen Zusatzstoffen vermischt.

Düfte sind in solchen Milchbädern aus der Dose oder der Tüte in der Regel ein Muss, aber auch die Freunde des Schaums kommen auf ihre Kosten, denn die Traumseife auf Milchbasis enthält häufig Schaumbilder, die dem Milchbad die erwünschte Krone aufsetzen.

Eincremen muss man sich nach einem solchen Fertigmilchbad in der Regel ebenfalls nicht. Denn die Mischungen setzen nicht nur auf die natürliche rückfettende Qualität des Naturproduktes Milch, sondern fügen oft noch Kakaobutter hinzu.

### Gut für Körper und Seele

Aber mal ehrlich – warum sollte man vergleichsweise viel für etwas ausgeben, das man für sehr viel weniger Geld bereits im Kühlschrank hat?

Wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, wird beim Milchbad nicht stehenbleiben.

Denn eine selbstgemachte Avocadomaske für weiche Haut, die erfrischende Rundumkur für ein freundliches Gesicht, die man ganz einfach durch aufgelegte Gurkenscheiben in den sonst viel zu stressigen Alltag einschieben kann, eine Heilbehandlung für die durch allzu viele Zusatzprodukte gestressten und ausgelagten Haare mit Honig und Minze, Omas weltberühmte, spottbillige und extrem wirkungsvolle Haarkur aus Bier und Eigelb, nach der früher immer die ganze Küche roch, bieten ein weites Feld für Neuentdeckungen.

Und all diese Rezepte haben einen unschlagbaren Vorteil gegenüber Fertigpro-

dukten: Sie sind nicht nur wesentlich kostengünstiger, sie benötigen auch keinerlei künstliche Zusatzstoffe.

Dass sie nicht nur dem Körper helfen, sondern außerdem äußerst heilsam für die Seele sind, hat nicht zuletzt damit zu tun, dass sie durch die vielen unkomplizierten Variationsmöglichkeiten die Phantasie anregen.

Und die Zeit, die man für das Ritual der Vorbereitung verwendet, hilft beinahe ebenso gut wie das luxuriöse Bad, das schon Kleopatra für unverzichtbar hielt. Aus gutem Grund: Weil sie es sich wert war.



# Sheabutter



Foto: thersabarris10, Pixabay

von Katja Chmelik

**Eine Haut zart wie Butter, voll jugendlicher Frische, samt betörendem Duft? Das ist seit Menschengedenken ein tiefer Wunsch speziell des schönen Geschlechts. Auf dem schwarzen Kontinent kennen Frauen seit unzähligen Generationen die Geheimnisse der Frucht eines Baumes, den sie nicht umsonst als heilig bezeichnen und von dem allmählich auch die Damenwelt anderer Erdteile Wind bekommt. Die Rede ist von der „Butter des Karitébaumes“, auch bekannt als Sheanuss-, Schibutterbaum oder Afrikanischer Butterbaum.**

## *Ein Baum aus der Savanne*

Die Savannenvölker lieben diese Naturcreme seit Generationen als Medizin, Nahrungsmittel, Wellnessprodukt und

Schönheitspflege ihrer Haut. So bringt man beispielsweise im „Land der Unbestechlichen“, in Burkina Faso, der Frucht des „heiligen Lebensbaumes“ größte Wertschätzung entgegen. Schon Neuge-

borene werden hier bevorzugt damit massiert. Sheabutter dient in Form von Kerzen außerdem als Lichtquelle.

Die Frucht, deren Fruchtfleisch essbar ist, ist darüber hinaus eine wichtige Nah-

rungsfettquelle, welche Geschmack, Textur und Verdaulichkeit vieler regionaler Speisen zu verbessern vermag. Gerne werden zum Beispiel Obst oder Gemüse in Teig gehüllt und in Sheabutteröl köstlich frittiert.

### Shea - heilig

Mutmaßlich ist „Shea“ auf das einheimische *Sii* zurückzuführen, was in der lokalen Sprache „heilig“ heißt.

Zu finden ist der immergrüne Baum mit dem lateinischen Namen *Vitellaria paradoxa* auf 100 bis 600 Höhenmetern in den Savannen der Sudanzone, also zwischen Uganda im Osten und dem westlich gelegenen Senegal, wo die savanntypischen Temperaturen und Niederschläge vorherrschen.

Ein gründlicher Blick in seine wissenschaftliche Systematik zeigt, dass er in die Ordnung der Heidekrautartigen (*Ericales*) und zur Art Karitébaum gezählt wird. Der Karitébaum ist die einzige Pflanzenart der Gattung *Vitellaria* in der Familie der Sapotengewächse (*Sapotaceae*). Davon wächst die Unterart *Vitellaria paradoxa subsp. paradoxa* ausschließlich im Westen Afrikas, während die *Vitellaria paradoxa subsp. nilotica* einzig in Ostafrika vorkommt.

Sein hohes Ansehen verschafft ihm Schutz vor jeglicher Abholzung! Mit vieler-

zweigter, überbordender Baumkrone auf kräftigem Stamm bereichert er stämmig und als großgewachsener Baum mit einer Höhe von gut und gerne 15 bis 20 Metern ebenso die Landschaft.

Kennzeichnend ist seine auffallend dicke, korkige Borke. Sie erscheint grau bis schwärzlich und vermag, in ausgewachsener Üppigkeit, den älteren Bäumen Feuerschutz zu verleihen.

### So sieht er aus

Der Baum bildet Kurztriebe mit kantigen Blattspuren. Die Rinde der jungen Zweige, Blattstiele und Blütenknospen zeigen sich mit einer rostfarbenen Behaarung, welche jeweils unterschiedlich ausgeprägt sein kann.

timetern und einer Breite von 4,5 bis 14 Zentimetern. Pro Blatthälfte kommen 20 bis 30 Seitennerven vor, der Blattrand ist gewellt und verdickt.

In Bündeln finden sich 30 bis 40 bis zu drei Zentimeter lang werdende, gestielte Blüten zusammen. Sie sind mehr oder weniger stark behaart, zwittrig und duftend.

In zwei Kreisen stehen die Kelchblätter, wobei die äußeren lanzettlich und 9 bis 14 Millimeter lang sowie 3,5 bis 6 Millimeter breit sind. Die inneren Kelchblätter sind von etwas kleinerem Format.

Cremefarbene Kronblätter gibt es deren sechs bis acht. Sie sind dachziegelartig angeordnet und röhrig verwachsen mit 2,5 bis 4 Millimeter langer Kronröhre sowie eiförmigen Kronlappen, die 7 bis 11 Mil-



Etwas mehr als ein Drittel der Länge der Blattspitze erreicht der Blattstiel. Die Blätter sind eiförmig bis elliptisch mit einer Länge von 10 bis 25 Zen-

timeter lang und 4,5 bis 7 Millimeter breit sind.

Ihre sechs bis acht Staubblätter haben eine Länge von 7 bis 12 Millimetern, die lan-

zettlichen Staubbeutel sind 4,5 Millimeter lang. Die ebenfalls sechs bis acht Staminodien (unfruchtbare Staubblätter) werden bis zu acht, der Griffel bis zu 15 Millimeter lang.

### *Die begehrten Früchte*

Die besondere Gabe des Karitébaumes sind seine Früchte. Wenn sie reif sind, besitzen sie eine grünliche Farbe und sind rund 6,5 Zentimeter groß mit einem Durchmesser von 3 bis 5 Zentimetern. Botanisch gesehen sind sie Beeren, und diese enthalten das, was mittlerweile die ganze wellnessbegeisterte Welt als begehrenswert erkannt hat: in etwa walnussgroße Fruchtkerne, die Kariténüsse, welche annähernd 50% Fett in sich tragen. Dieses Pflanzenfett ist jene wichtige

Quelle sowohl für Speisefette als auch für die noch wesentlich berühmteren Hautpflegeprodukte!

Insgesamt zählt der Karité zu den bedeutenden Nutzbäumen. Trotzdem passt sich sein Nutzen nicht im Geringssten menschlicher Ungeduld an; im Gegenteil, er hört lediglich auf seine eigene innere Uhr, und die tickt keinesfalls frühreif, sondern gemächlich: Frühestens ab seinem 15. Lebensjahr lässt sie ihn blühen, gar erst mit ca. 50 Jahren zur – nach menschlichen Vorstellungen – vollen Ertragskraft auflaufen.

Obendrein lässt er sich nur schwerlich vermehren, sucht lieber seinen eigenen Weg und lässt neue Pflanzen meist bloße Zufallskeimungen sein. Dadurch weiß er sich einer mas-

senhaft kommerziellen Verwertung noch weitgehend zu entziehen.

Die Früchte können von April bis September geerntet werden. Ein Karitébaum erbringt über den Daumen gepeilt pro Jahr 20 Kilogramm Beeren – eine Menge, die maximal 1½ Kilo Sheabutter ergibt.

### *Der wahre Schatz der Savannenfrauen*

Die aus der Kariténuss gewonnene Butter ist Schönheitsbewussten unter einigen Namen bekannt, zum Beispiel als Galam-, Shea- oder Karitébutter.

Die Butterfettgewinnung ist indes eine äußerst mühselige Arbeit, um die sich klassisch die Frauen selbst abmühen: Wenn die Zeit gekommen ist,



Foto: [wikimedia commons](#), Marco Schmidt

die Sheabutter traditionell zu gewinnen, versammeln sie sich an einem zentralen Ort ihres Dorfes, der eigens diesem Vorhaben dient.

Sie schälen die nach der Ernte getrockneten Nüsse, erhitzen sie im Lehmofen – der Schmelzbereich liegt bei 35 bis 42 °C – und zerstampfen sie anschließend mit Mörsern. Die so entstandene Masse verdünnen sie mit Wasser und schlagen sie für gut 45 Minuten.

Wenn das Sheaöl sich gelöst hat und oben schwimmt, wird es abgeschöpft. Jetzt kann die Butter daraus gewonnen werden – so wie hierzulande Butter gewonnen wird.

Diese unraffinierte Sheabutter erscheint in hellgelber Farbe, duftet würzig, ziemlich erdig, sogar leicht nach Schokolade, Nüssen und natürlich nach Butter. Nicht überraschend, dass man auf sie auch gerne als Ersatzfett für Kakao-Butter bei der Schokoladenherstellung zurückgreift.

Sheabutter bildet zudem bei Temperaturschwankungen, die sich während längerer Lagerung in den ausschließlich für sie bestimmten Lagerhäusern nicht vermeiden lassen, keinerlei graue Schlieren an der Oberfläche der Schokolade.

Ein weiteres Plus: In reinem Zustand ist Karitébutter gut vier Jahre haltbar, selbst in ihrer tropischen Heimat.

### *Farbe, Konsistenz, Geruch*

Das Endprodukt ist je nach Herkunftsland und Gewinnungsverfahren äußerst verschieden in Farbe, Konsistenz und Geruch. Aus diesem



Foto: African Studio, foodta.com

Grunde bevorzugen europäische wie amerikanische Firmen den Import der wertvollen Nüsse, um sie nach gewünschtem Standard im Eigenverfahren zu verarbeiten.

Zu kaufen gibt es Sheabutter destilliert und raffiniert (*refined*) oder unraffiniert (*unrefined*), d. h. traditionell und ohne Verwendung chemischer Zusatzstoffe.

Für den Export bestimmte Sheabutter wird oft raffiniert, wobei sie jedoch Inhaltsstoffe einbüßt. So verliert sie beispielsweise ihren Geruch und wird weiß, weil u. a. das Beta-Carotin verloren geht. Besonders für Hautpflegeprodukte ist deshalb „Sheabutter unrefined“ förderlicher.

Inzwischen verhilft den einheimischen Frauen ihr uraltes Geheimnis nicht nur zu

Schönheit und Frische der eigenen Haut, sondern ermöglicht ihnen dank steigender Nachfrage eine gewisse finanzielle Unabhängigkeit, an der ihre Männer im Grunde nichts zu rütteln hätten: De-

nen ist es nämlich verboten, den Baum zu berühren.

Seit die Frauen jedoch mehr Geld erwirtschaften, nutzen vielerorts die herrschenden Männer jede nur mögliche Gelegenheit, von dem Gewinn zu profitieren. Tatsache ist, Sheanüsse und andere Produkte dieses Lebensbaumes sichern einen bedeutenden Teil des Familieneinkommens in den ländlichen Regionen.

### *Wie wirkt Sheabutter?*

Auffällig bei der Sheabutter ist vor allem ihr hoher Anteil (8 bis 11%) an unverseifbaren Bestandteilen. Ungefähr 75% davon sind Triterpene, außerdem Triterpenalkohole, Ölsäure, reichlich Vitamin A und E, Beta-Carotin und Al-

lantoin. Die heilende Nusscreme trägt insbesondere Triglyceride langkettiger, ungesättigter Fettsäuren in sich, deren Hauptbestandteile Öl-



Foto: picture-alliance / dpa

säure (40–50%), Stearinsäure (35–45%), Linolensäure (3–8%) und Palmitinsäure (3–7%) ausmachen.

Sheabutter hat einen erfreulichen Anti-Aging Effekt. Sie unterstützt überdies die Wundheilung bei kleineren Hautverletzungen, bindet den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und schützt, ohne Allergien zu verursachen. Sogar entzündungshemmende Eigenschaften werden ihr nachgesagt.

In ihren Herkunftsländern setzt man Sheabutter traditionell in der Hautpflege ein, ansonsten medizinisch bei Rheuma oder generell, wenn Gelenke und Muskeln Schmerzen bereiten. Ebenfalls zu empfehlen wissen sie Einheimische fürs Eincremen und Massieren zur Vermeidung und Rückbildung von Schwangerschaftsstreifen sowie zur Babypflege.

### *Für die Schönheit und mehr*

Das „Gold des Karitébaumes“ treffen wir derweil immer häufiger in den Regalen unserer Spezialläden – in Form von Körper-, Hand- und Fußcreme, Haaröl, Lippenbalsam, Regenerationscreme und vielem mehr. Beigefügte ätherische Öle sorgen zusätzlich für Wohlgerüche im ansonsten eher neutral nach Butter riechenden Produkt.

Ihr hoher Anteil an unverseifbaren Bestandteilen macht Sheabutter zur perfekten Beigabe für jede Fett- und Öl-Mischung, da sie trockene, gereizte Haut geschmeidig und elastisch machen sowie Feuchtigkeitsmangel ausgleichen.

Wunderbar hilfreich für die Oberhaut ist die Fähigkeit der



Foto: wikimedia commons, Marco Schmidt

Sheabutter zur Regulierung von Verhornungsstörungen, z.B. bei Schuppenflechte.

Und wenn im Herbst die Lippen trocken und spröde werden, macht Sheabutter sie wieder weich und glänzend.

Wir finden sie aber nicht mehr ausschließlich in kosmetischen, pflegenden Produkten, sondern genauso in Lebensmitteln oder als Brennmittel.

Nicht zuletzt profitieren auch Hunde von der „heiligen Gabe aus Afrika“, wenn sie ihre wehen Pfoten mit Sheabutter als Tierkosmetikprodukt behandelt bekommen.

### *Charité - Karité*

In den vergangenen Jahren erklimmte die Sheabutter eine führende Position unter den Pflegeprodukten der Naturkosmetik wie auch in der Aromatherapie und wurde zum begehrten Rohstoff von Kosmetikerstellern.

Fachleute zählen sie längst zu den wertvollsten Pflanzenfetten der Natur.

Mittlerweile haben Eingeweihte überall viele Rezepte und Anwendungstipps für sich entdeckt, kombinieren munter mit anderen Heilkräutern und -Ölen.

Mit einem Augenzwinkern lässt sich feststellen, dass Afrika einmal keine *charité* (Französisch für „Nächstenliebe, Barmherzigkeit“) von uns braucht, sondern seinerseits

uns ihre *karité* in schönster Ausführung als „heiliges Geschenk“ für unser Wohlbefinden liefert! ☺

*Literaturtipps:*  
Djibril Inoussa: Sheabutter – Das heilige Geschenk Afrikas, Europäischer Hochschulverlag 2009



# Spiel mal wieder...



**Spielen wie im Mittelalter**  
50 Anleitungen zum Nachbauen und Mitspielen  
225-945 • 14,95

**Damespiel**  
auf einem Kunstlederbeutel, rot,  
Spielfeld ca. 20 x 20 cm,  
Beutel ca. 30 cm Durchmesser,  
mit Steinen und Spielanleitung  
000-322 • 21,00 €



**Würfelbox**  
Holz/Messing  
Box mit 5 Holzwürfeln  
Größe 6 x 6 x 6 cm  
009-140 • 10,50 €



**Tarot-Kartenspiel in Box**  
Holz/Messing,  
Kartenspiel mit 78 Karten,  
Größe 14,5 x 9,5 x 4,5 cm  
000-334 • 26,50 €



**Würfelbox mit 5 Würfeln**  
Holzbox mit Glas im Deckel,  
Größe 12,5 x 4 x 3,5 cm  
000-336 • 11,50 €



**Spiele-Box**  
Holz/Messing, Größe 20 x 17 x 5 cm,  
inklusive doppeltes Kartenspiel,  
Dominospiel, 5 Holzwürfel  
8023 • 44,90 €

**Karten und Würfel-Box**  
Holz/Messing, inklusive doppeltes Kartenspiel,  
französisches Blatt, 5 Holzwürfel,  
Größe 17,5 x 12 x 4 cm  
000-331 • 28,90 €



**Karten-Würfelbox**  
Holz/Messing, Größe 11 x 10 x 3,5 cm,  
inklusive Kartenspiel, 5 Holzwürfel  
999-146 • 16,50 €



**Karten- & Würfel-Box**  
Holz/Messing/Glassichtfenster  
inklusive doppeltes Kartenspiel, 5 Holzwürfel  
Größe 18 x 11,5 x 4 cm  
9147 • 25,9 €

**Spielkarten Box**  
Holz/Messing, Größe 11 x 7,5 x 3,5 cm,  
inklusive Kartenspiel  
001-285 • 11,90 €



**Spiel „Anker und Steuerrad“**  
Holz/Messing,  
wird gespielt wie „Tic-Tac-Toe“,  
Größe 10 x 10 x 3,5 cm  
000-332 • 14,00 €



**Spielkarten Box**  
Holz/Messing, Größe 11,5 x 9 x 3,7 cm,  
inklusive Kartenspiel, französisches Blatt, einfach  
000-330 • 13,00 €



# Emmer

## Nahrhaftes Steinzeitdenkmal

von Katja Chmelik

**Seit Menschen zu sesshaften Bauern geworden sind, ist Getreide wichtigstes Grundnahrungsmittel und obendrein bedeutender Ballaststofflieferant. Ein Fünftel von Deutschlands Gesamtfläche besteht aus Getreidefeldern, und die „Sieben Großen Getreidearten“ sind in jedermanns Munde. Gleichwohl gibt es ein weiteres Getreide, das lange in Vergessenheit geraten ist: Emmer, der einen ansehnlich hohen Eiweiß- und Mineralstoffanteil vorweisen kann.**

Bio-Küche und ökologischer Landbau sind die Vorreiter, welche dieses uralte Grundnahrungsmittel nun wieder bekannt machen, im Wunsche nach unverfälschten Nah-

rungsmitteln und Artenvielfalt. Emmer war fernerhin als „Amer“ oder „Imer“ bekannt. Er gehört, wie sein wissenschaftlicher Name *Triticum dicoccum* besagt, als Pflanzenart

in die Gattung Weizen, zu Latein *Triticum*, und hat die sesshaften Menschen als eine der ältesten, kultivierten Getreidearten in Gemeinschaft mit Einkorn lange ernährt.



## Das Zweikorn

Die Art Emmer zählt des Weiteren zur Ordnung der Süßgräserartigen (*Poales*) und in die Familie der Süßgräser (*Poaceae*). Seine Unterfamilie heißt *Pooideae* und sein Tribus *Triticeae*.

Sowohl Schwarzer, Weißer als auch Roter Emmer haben als Stammform den Wilden Emmer (*Triticum dicoccoides*).

Wie Dinkel ist er ein Spelzgetreide. Entwicklungsgeschichtlich taucht Emmer, das Zweikorn, später in Erscheinung als das Einkorn.

Vielleicht ist er auch durch Mutation aus dem Einkorn entstanden. Seit Beginn der Ackerbaukultur haben Menschen wiederholt neue Formen aus spontanen Kreuzungen und natürlichen Mutationen ausgelesen. Ausgangspunkt bildeten Wildgräser.

### Mit eigenem Schutzfaktor

Alt, doch keinesfalls veraltet ist diese nahrhafte Weizenart, welche lange, begrannete und überwiegend zweiblütige Ährchen aufweist. Die Körner sind einsamige Schließfrüchte, was sie nebst dem zwar sehr individuellen, jedoch effektiv leicht nussigen Geschmack mit den Nüssen verbindet!

Die Schwarzfärbung des Schwarzen Emmers entsteht durch das Beta-Carotin. Die dunkelblauen Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane) bieten zusätzlich

mit (*Triticum turgidum x polonicum*). Fruchtbare Kreuzungen sind mit seiner Wildform und domestiziertem tetraploidem Weizen möglich.



Foto: wikipedia commons, Rasbak, links unten: Magma Haglorn

einen sicheren Schutz gegen UV-Strahlen. Es ist faktisch das einzige Getreide, das auf einen eigenen UV-Schutz zurückgreifen kann.

### Wild und domestiziert

Auf Wilden Emmer trifft man noch in der Südtürkei, Syrien, Jordanien, Israel, im Libanon, östlichen Irak und im Iran.

Oft findet man ihn in idyllischer Nachbarschaft mit wildem, tetraploiden (= vier Chromosomensätze) Weizen (*Triticum araraticum*). Zur Emmerreihe mit ihren 28 Chromosomen, deren Stammvater der Emmer verkörpert, kommen außerdem Hartweizen (*Triticum durum*) und Ka-

Domestizierter Emmer weist die engste genetische Verwandtschaft mit den Wildarten aus der südöstlichen Türkei auf, ist jedoch nicht mehr in der Lage, sich selbst zu vermehren. Dagegen bricht die Ährengabel des reifen Wildkornes, wodurch sich dieses dann verbreiten kann.

### Emmer in Steinzeit und Vorzeit

Im Vorderen Orient kam Emmer bei Ausgrabungen in zahlreichen neolithischen und metallzeitlichen Siedlungen zum Vorschein. Domestizierter Emmer wurde beispielsweise in den jungsteinzeitlichen Siedlungen von Tell Aswad und

Abu Hureyra in Syrien entdeckt sowie in Cayönü im türkischen Anatolien.

Seit der frühen Jungsteinzeit taucht domestizierter Emmer gehäuft auf. Oft handelte es sich auch um Emmer, wenn in Ägypten und Mesopotamien von Weizen die Rede war.

Altägyptische Sprüche eines Sargtextes besagen:

„Brot aus weißem Emmer will ich essen, Bier aus rotem Emmer will ich trinken.“ – „Brot aus rotem Emmer sollst du essen, Bier aus weißem Emmer sollst du schlucken an reinem Ort.“ – „Von Brot aus weißem Emmer will ich leben.“ – „Von rotem Emmer will ich leben, weißen Emmer will ich schlucken.“

Acht Biersorten aus Babylon bestanden aus Emmer mit etwas Gerste. Je mehr Anteil an Emmer das Bier vorweisen konnte, desto teurer war es.

In Äthiopien und Ägypten blieb Emmer bis ins Mittelalter gebräuchlichstes Brotgetreide.

Im Nahen Osten stand allem Anschein nach nicht nur die Wiege der westlichen Zivilisation, sondern es war die Urheimat des Emmers – zumindest wird Emmer dort seit gut 10000 Jahren angebaut.

### Das Korn reist westwärts

Als sich Ackerbau und Viehzucht mit der Neolithischen Revolution verbreiteten, reiste auch der Emmer westwärts. Über

Westpersien, Ägypten, Nordafrika und den Balkan kam schließlich auch Mitteleuropa in Kontakt mit dieser kultivierten Getreideart. Hier mauserte er sich in der Jungsteinzeit zur wichtigsten Getreidesorte neben der Gerste. Letztlich hatte er sich auch gemeinsam mit Einkorn und Gerste verbreitet.

Knossos auf Kreta war der erste nachweisbare Anbauort des Emmers, samt dem östlichen Teil des griechischen Festlandes – im 5. Jt. v. Chr.

Den Römern mundete er so vorzüglich, vor allem als Brei, dass er gar als „Weizen Roms“ Publizität erlangte! Das fesche kriegerische Kulturvolk war ja bekanntlich mit Leidenschaft Breiesser.



Foto: *wikimedia commons, Alpinus*

Mit dem Untergang des Römerreiches verlor Emmer gleichermaßen mehr und mehr an Bedeutung, machte lange gar nur noch ca. 1% aller Getreide aus. Nach dem Mittelalter ging der Ernährungstrend endgültig in Richtung Weizen.

### Dem Nischenprodukt draußen begegnen

Lange trafen wir Emmer fast ausschließlich in botanischen Gärten, Zuchtstätten oder im ökologischen Anbau an. Den Weißen und den Roten Emmer fand man kaum noch auf unseren Feldern; wenn, dann höchstens den Schwarzen Emmer.

Inzwischen wird in Anbauprojekten die Wiedereinführung dieser Stammform des heutigen Saatweizens gefördert.

So wird Emmer z. B. im Niederösterreichischen Waldviertel in geringem Umfang angebaut.

Weißen Emmer trifft man in der Schweiz im Zürcher Weinland und im Schaffhauser Klettgau. Leckere Spezialbrote, Teigwaren und Emmer-Schwarzbier samt einem Emmerschnaps sind hier das leckere Resultat.

Die Italiener verwerten ihren Emmer zu einer deftigen Zweikornsuppe namens *zuppa al farro*, eine feine Spezialität aus den ländlichen Gebieten der Toskana.

In Nordbayern, im Raum Coburg, kommt Emmer ebenfalls wieder zum Anbau.

In Finnland wird er außerdem mit guten Erträgen auf dem Gut Malmgard in Uusimaa angebaut.



Photo: wikimedia commons: Rasbak

### So sieht er aus

Von seinem Äußeren her bestehen Ähnlichkeiten mit der Gerste und dem Roggen.

Emmer besitzt vergleichsweise lange (mehrere Zentimeter) Grannen.

An der zweiblütigen Emmerähre wachsen aus jedem Absatz der Ährenspindel zwei Körner. Sie sind es, die Emmer zum „Zweikorn“ machen.

1,50 m Wuchshöhe ist den Halmen möglich zu erreichen. Der Preis dafür ist indes eine geschwächte Standfestigkeit des „Grases“.

Die Körner des Emmers werden zu den einsamigen Schließfrüchten gezählt. Seine großen Blattöhrchen sind bewimpert, die Blatthäutchen mittelgroß und stumpfgezant.

Des Weiteren sind seine Deckspelze begrannt und die Hüllspelzen lang und gezackt.



Foto: wikipedia commons, Dominique Jacquin

Spelze sind eine feste Hülle, die die Getreidekörner umschließen und vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen. Gleichzeitig sind sie für eine längere Haltbarkeit des Getreides verantwortlich. Durch ebenjene feste Umhüllung ist die Verarbeitung des Emmers jedoch sehr viel aufwendiger. Das Korn muss in einem zusätzlichen Arbeitsschritt aus seiner Hülle gelöst werden.

Dafür hat Emmer sehr bescheidene Ansprüche an die ihn umgebende Bodenart und deren pH-Wert. Dank seines geringen Nährstoffbedarfs

kann er es sich auch auf trockenen, steinigen, mageren Böden bequem machen. Überdies verträgt er als sehr winterharte Pflanze frostige Temperaturwerte von bis zu  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Auch Dürreperioden schrecken ihn nicht im Geringsten ab.

Er ist wenig krankheitsanfällig und weist darüber hinaus eine natürliche Resistenz gegen Pilzkrankheiten auf.

Künstliche Düngung allerdings lässt ihn kalt, bzw. bleibt ergebnislos, was ihm besondere Sympathien bei ökologischen Landwirten einbringt.

Nach dem Anbau von Mais und Kartoffeln ist Emmer eine geeignete Fruchtfolge. Damit es ihm wohl ergeht, sollte die Saattiefe 150 bis 200 kg/ha betragen, die Saattiefe 4–6 cm. Ein Reihenabstand von 10–25 cm ist ideal.

Geerntet werden kann er mit Beginn bis Mitte August. Er ist jedoch stark lagergefährdet. Außerdem beträgt die Ertragsleistung des Schwarzen Emmers weniger als die Hälfte des Weizenertrages. Das macht ihn nicht sonderlich beliebt, weswegen sein Anbau gerade seit dem Ersten Weltkrieg deutlich abge-

nommen hat. Das greise Getreide mag nicht mehr mithalten mit der allerorts geforderten Gewinnsteigerung.

### Das Glasige Korn

Das „Glasige Korn“ war einst bedeutend und ist derweil nur noch zu Apothekerpreisen erhältlich. Der höhere Preis von Emmer ist die Bilanz der kleineren Erträge, die er abwirft, und weil er insgesamt arbeitsintensiver ist.

Bäcker bezeichnen ihn als „hartes, glasiges Korn“, was den hohen Proteinanteil erkennen lässt und damit seine Klebereigenschaften. Seine einzigartige Würze ist dabei klar herauszuschmecken.

Der hohe Klebergehalt des Mehls macht eine vielseitige und gute Verarbeitung möglich:

Dem charakteristischen dunklen, trüben Bier und dem ebenfalls aromatischen Brot verleiht er als Zutat seinen einmaligen Geschmack. Mit seiner zusätzlich typisch dunklen Färbung bringt das Brot alleine schon eine rustikale Abwechslung auf den bisher meist von Weizen dominierten Speiseplan. Andere Vollkornbackwaren erhalten durch ihn eine intensiv-aromatische, leicht nussige Note.

Gekocht sind die Körner eine feine Einlage für Suppen und Eintöpfe sowie eine schmackhafte Zutat für Salate, vegetarische Bratlinge und Aufläufe. Pizza, süße Waffeln, Müsli und früher noch häufiger Grieß, Grütze und Graupen sind als Möglichkeiten ebenfalls empfehlenswert. Nicht zu vergessen: Das aus ihm gewonnene Mehl besitzt eine grie-

sige Konsistenz, was die Nudelherstellung begünstigt. Emmernudeln erkennt man wiederum an ihrer leicht dunklen Farbe.

Mit seinen Ähren trumps er, rein optisch zurdem gekonnt in floristischen Gestecken auf, und seine Spelzen werden seit neuestem erneut zur Spelzkissenherstellung verwendet.

Bei diesen reichhaltigen Anwendungsmöglichkeiten erstaunt es nicht, dass von Forschern und Bäckern der „Arbeitskreis Spelzgetreide“ ins Leben gerufen wurde, um den Anbau alter Weizensorten zu fördern.

### Wertvolle Inhaltsstoffe

Sein Eisen- und Magnesiumwert sowie die enthaltenen essentiellen Aminosäuren übertreffen diejenigen von herkömmlichem



Foto: mirra, Pixabay

Weizen, ganz zu schweigen von seinem Zinkanteil, der sogar noch bedeutend höher liegt; Zink ist ja wesentlich für die Ankurbelung von Enzy-

men in unserem Körper. Mineralstoff-, protein- und kleberreich ist er sowieso, und auch der Calciumgehalt kann sich sehen lassen.

Durch seinen Gehalt an Saponinen hilft er Augenkrankheiten vorzubeugen und soll gar bei Krebserkrankungen erfreulichen Einfluss ausüben.

Exakte Inhaltsstoffe und Nährwerte ausgereifter Emmerkörner sind: 12% Wasser, 60% Kohlehydrate, 12–14% Proteine, 2,5% Fett, 2,4% Mineralstoffe, 8,9% Ballaststoffe, ca. 1,6% Faserstoffe.

#### **Leckeres aus Emmer**

Emmerotto, Emmerpasta, Emmerbrote oder Emmerbrand – was heute noch eher eine Rarität aus längst vergangenen Tagen zu sein scheint, könnte bald wieder in aller Munde und Kochbüchern sein. Die launische Zeitströmung macht dies möglich, gerade wenn ernährungsphysiologische Aspekte wieder an Bedeutung gewinnen.





SEIT 1984 STATTEN WIR  
HISTORISCHE FESTE UND  
MÄRKTE MIT TONGESCHIRR  
AUS. VOM EINFACHEN TRINK-  
BECHER BIS ZUM GASTRO-  
CAFELSERVICE FINDEN SIE BEI  
UNS ALLES, WAS FÜR EINE  
GELUNGENE VERANSTALTUNG  
GEBRAUCHT WIRD.

✠  
WWW.AKRU-KERAMIK.DE  
TEL: 02624/2550

AKRU-KERAMIK GmbH



Mittelalter-Agentur  
**Sündenfrei**  
**SEPTEMBER  
2020**  
**DIE  
ZEITREISE  
GEHT  
WEITER!**  
[www.suendenfrei.de](http://www.suendenfrei.de)

Ingeborg Scholz  
**Ritual  
Kochbuch**  
Traditionelle und  
magische Küchenschätze  
160 Seiten, Hardcover, 21 x 20 cm, ISBN 978-3-788818-79-1, 16,95 Euro  
  
VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN  
[www.zauberfeder-shop.de](http://www.zauberfeder-shop.de)

**DIE  
GEWANDSCHNEIDER  
VON AVALON**  
Einzigartige (Hochzeits-)Gewandung &  
Accessoires aus eigener Werkstatt.  
Zubehör & Bastelmaterial aller Art für  
Mittelalter, LARP & Steampunk.  
Rüstzeug & Waffen für Schaukampf & LARP.  
Alles in satter Auswahl in unserem  
außergewöhnlichen, 500qm großen Laden  
Forststädter Str. 28  
61203 Reichelsheim/Wetterau  
Tel: 06035 • 9038840  
[www.diegewandschneidervonavalon.de](http://www.diegewandschneidervonavalon.de)



# Von Kastanien und Maronen

von Renate Lehming-Mertens

**Marone? Kastanie? Gibt's da einen Unterschied? Ist das ein und derselbe Baum oder sind es zwei verschiedene? Oder heißen die Früchte Maronen, die dazugehörenden Bäume aber Kastanien? Wie hängen die Namen zusammen? Im Lebensmittelhandel bekommt man im Herbst die reifen, glänzend-dunkelbraunen Nüsse mit behaarter Spitze sowohl als Maronen als auch als Kastanien angeboten. Beide sehen völlig gleich aus. Vergleicht man die Bäume, von denen sie herunterplumpsen, dann finden sich auch hier keinerlei Unterschiede. Offensichtlich wird in Deutschland ein und dieselbe Baumart verwirrenderweise unter zwei verschiedenen Namen gehandelt. Und das hat historische Gründe.**

## *Namensverwirrung*

Der Name „Kastanie“ ist der ältere und geht auf den antiken, griechischen Ort Kastana zurück, dessen Haupt-Handelsfrucht die „kastanäische Nuss“ war.

Je bekannter und beliebter die Kastanie in der Antike bei den Mittelmeeranrainern wurde, desto größer wurde auch ihr Anbaugbiet. Und so veränderte sich das griechische *kastana* im Italienischen zu *castanea*, aus dem über den alt-

hochdeutschen Namen *castanee* die heutige „Kastanie“ entstand. Denn von der Keimzelle Kastana in Nordgriechenland ausgehend, pflanzte die Landbevölkerung Kastanienbäume bald auch im Süden des Landes. Und in Italien.

Und in Frankreich. Und sogar im spanischen Andalusien. Selbst ins kühle Britannien und nach Deutschland wurden sie verschleppt und erfolgreich kultiviert.

Während ihres rasanten Siegeszuges nach West und Nord las man gleichzeitig immer wieder die besten, größten, süßesten und schmackhaftesten Früchte aus – und kultivierte nur diese weiter. Bis die Lombarden im 12. Jh. ihre ertragreichsten Kastaniensorten mit den besten Fruchtqualitäten nicht mehr *castanea*, sondern *maroni* nannten.

kett noch einmal sehr deutlich die große, landwirtschaftliche Bedeutung der Kastanien über Jahrhunderte hinweg.

Die vielen deutschen Namenszusätze, von Edel-Kastanie, über Echte, Rechte, Zahme oder Süße Kastanie bis hin zur Ess-Kastanie, betonen eher den Unterschied zur ungenießbaren Rosskastanie. Aber außer einem braunen Kern in stacheliger Hülle haben beide nichts miteinander gemein.

halfen der Kastanie zu einem Siegeszug im deutschen Südwesten. Auf ihren Landgütern ließen die römischen Grundherren nämlich neben Weinstöcken auch die aus dem Süden vertrauten und beliebten Kastanienbäume pflanzen.

Schnell erkannte Karl der Große im Frühmittelalter ihren großen wirtschaftlichen Wert

### Maronen-Schoko-Aufstrich

100 g gekochte, gepellte Maronen mit einer Gabel fein zerdrücken und 2 gestr. EL Kakao, 2 Vanillinzucker und 120 ml Sahne unterarbeiten. 50 g Butter schmelzen und mit dem Maronenpüree verrühren.

Wer eine völlig glatte Creme bevorzugt, püriert die Masse zum Schluss. Und wer es lieber süßer mag, erhöht den Zuckeranteil. ☺



und befahl deshalb den Anbau auf seinen Gütern. Bald folgten auch Klöster seinem Vorbild.

Eichhörnchen, Häher und Krähen sorgten dann für den Rest: die weitere Ausbreitung der Bäume in die freie Natur.

Als Südländerin fühlt sich die Edelkastanie in den warmen, lichten Bergwäldern südlich der Mainlinie noch recht wohl. Sie bevorzugt feuchte Standorte ohne Stau-nässe und mag keine Spätfröste. Die Bäume wachsen recht schnell 30–35 m in die Höhe.

### Bäume der Bergregion

Die ersten Ansiedlungsversuche in Mitteleuropa gehen vermutlich bis auf die Kelten zurück. Doch erst die Römer ver-

Seitdem sind beide Namen in der Welt! Der wissenschaftliche Name dagegen lautet unmissverständlich: *Castanea sativa*, was so viel bedeutet wie „Saatkastanie“ oder „angepflanzte Kastanie“. Das betont auch auf internationalem Par-

Nach 20–30 Jahren entwickeln sie schließlich die ersten Früchte und tragen dann verlässlich jedes Jahr.

### *Maronenbrot*

250 g Kastanienmehl, 250 g Vollkorn-Dinkelmehl, 2 P. Trockenhefe, ½ TL Salz, etwas Kardamom und schwarzen Pfeffer miteinander vermischen. Ca. 200 ml warmes Wasser mit den Knethaken unterarbeiten, dann mit dem Handballen so lange kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen. Danach noch einmal gründlich durchkneten. 2 längliche Laibe formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt noch einmal 20–30 Min. gehen lassen. Die Oberfläche der Brote mit Wasser bepinseln und bei 200 °C ca. 45 Min. backen. 

Weiter nördlich oder östlich fruchten Kastanien leider nur noch sporadisch und unregelmäßig. Doch die stattlichen Bäume werden in Deutschland nicht nur wegen ihrer Früchte gepflanzt: Als Park- oder Forstbaum liefern sie hochwertiges Holz. Obwohl sie in Mitteleuropa durchaus 200 Jahre alt werden könnten, werden die Stämme in der Regel schon nach etwa 60 Jahren geschlagen.

Das Holz ist gleichmäßig goldbraun, leicht zu bearbeiten und ähnlich wertvoll wie Eiche. Der hohe Gerbstoffgehalt fungiert als natürliches Imprägniermittel und macht

das Holz auch für den Außenbereich witterungs- und fäulnisbeständig.

Es wird sowohl als Konstruktionsholz verwendet als auch zu Funieren, Bodenbelägen, Möbeln, Fenstern und Türen verarbeitet. Mit fortschreitendem

turen entstanden vermutlich um 800 v. Chr. in ebendiesen Gebieten. Von dort aus verbreiteten sie sich rasch über die Türkei nach Griechenland und auf dem Balkan.

Seit der Antike sind Edelkastanien ein hochgeschätztes Grundnahrungsmittel im gesamten nördlichen Mittelmeerraum. In manchen Regionen Südeuropas sicherten sie jahrhundertlang das Überleben



Foto (3): Renate Lehninger-Merrens

Klimawandel könnte die forstbotanische Nutzung der Edelkastanie in Deutschland weiter steigen.

### *Hochgeschätzter Brotbaum*

Die wilden Vorfahren unserer heutigen Edelkastanie wuchsen ursprünglich im Südkaukasus zwischen Kaspischem und Schwarzem Meer. Bereits in prähistorischer Zeit wurden ihre Früchte dort als Wildobst verzehrt. Erste Kastanienkul-

der Bevölkerung bei Missernten im Getreideanbau und Hungersnöten. Besonders in den Bergregionen waren Kastanien im Winter oft die einzige Kohlenhydratquelle. Ein bis zwei Bäume veranschlagten die *castagnatores*, die Kastanienbauern, damals für die ganzjährige Ernährung einer erwachsenen Person.

Frisch oder getrocknet, roh oder gekocht, zu Mehl vermahlen oder geröstet, fermentiert oder vergoren wurden

Kastanien verspeist. Die blühenden Bäume lieferten dazu einen aromatischen Honig.

Wurde jemand krank, behandelte man Durchfall, Halsentzündungen und äußere Ver-

bei den Betroffenen Verdauungsbeschwerden mit Blähungen und Verstopfung. Folglich verloren die



### *Maronensuppe*

3 gehackte Zwiebeln in Butter anschwitzen. 250 g geschälte Maronen zugeben und eine Weile mitdünsten. Mit ca. 300–400 ml Gemüsebrühe aufgießen,  $\frac{1}{2}$  TL getrocknete Steinpilze und 2 zerstoßene Wacholderbeeren zugeben. Alles zusammen so lange köcheln lassen, bis die Maronen weich sind. Einen Becher Schmand unterrühren und danach mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Zitronensaft, Zucker und Zimt abschmecken. ♻️

letzungen mit den gerbstoffreichen Blättern.

Das feste, witterungsbeständige Holz sicherte den Haus-

einst hochgeschätzten Esskastanien bei den höheren Ständen im Laufe der Zeit ihr Ansehen. Kastanien verkamen immer mehr zum „Brot der Armen.

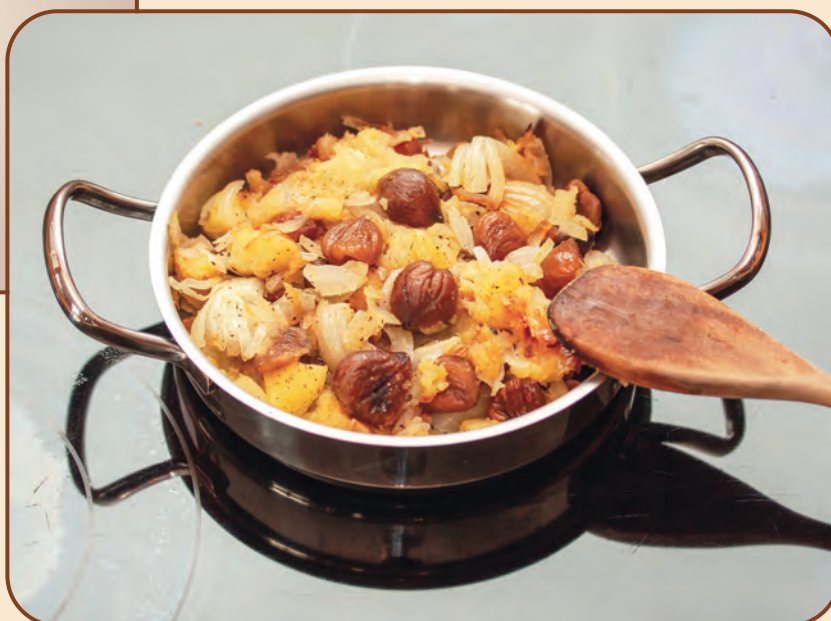
Doch ganz entbehrlich wurden sie erst im 18. Jahrhundert,

als der europäische Kartoffelanbau langsam in Schwung kam und Ernteauffälle beim Getreide immer seltener wurden. Esskastanien verschwanden aus den Küchen. In den Beständen breiteten sich Pflanzenkrankheiten aus und ließen Zucht- und Anbauflächen auf unbedeutende Reste schrumpfen.

Erst die Gourmet-Küche der 90er-Jahre weckte die Esskastanie wieder aus ihrem

### *Maronen-Gemüse-Ragout*

3 Zwiebeln klein schneiden, 1 großen Apfel schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Beides in Butter kurz andünsten. 175 g geschälte Maronen zugeben. Mit Gemüsebrühe angießen, mit Majoran und Beifuß würzen und dann auf kleiner Flamme garen. Mit wenig Sahne legieren. Das Gemüseragout verträgt sich sehr gut auch mit 1 Handvoll Erbsen oder 500 g Rosenkohl. ♻️



bau, die Inneneinrichtung und eine warme Stube. Abgeschälte Baumrinde gerbte das Leder und färbte die Kleidung.

Es war der „Brotbaum“ der Bergregionen. Aber auf die Dauer verursachte diese unfreiwillige „Kastanien-Diät“

Dornröschenschlaf. Seitdem erleben wir ihre Renaissance in der Küche – und die Bestände erholen sich.

Zurzeit ist China unangefochtene Nr. 1 im Kastanien-

### Spezialitätenküche

Kastanien sind recht kompakte Nahrungsmittel. Neben wenig Fett und Eiweiß enthalten sie vor allem Stärke und zusätzlich

bis zu 10 % Rübenzucker. Deshalb schmecken sowohl Kastanienfrüchte als auch deren Mehl auf Anhieb recht süß. Zur anderen Hälfte bestehen sie aus Wasser. Zudem sind sie glutenfrei und somit für Al-

lergiker gut geeignet. Der hohe Zucker- zusammen mit dem hohen Wassergehalt macht die frischen Früchte jedoch leicht verderblich. Deshalb sollten frische Kastanien entweder rasch verzehrt oder auf die eine oder andere Art konserviert werden. Sonst schimmeln sie.

In historischer Zeit trocknete man die Früchte ähnlich wie Dörrobst, egal ob sie zuvor fermentiert, geräuchert oder angegoren wurden. Getrocknet sind sie ein bis zwei Jahre lagerfähig und lassen sich sehr leicht zu feinem Mehl vermahlen.

#### Maronen-Äpfel-Kuchen

3 Eier und 1 Pr. Salz schaumig rühren. Nach und nach 40 g Puderzucker und 1 P. Vanillinzucker unterschlagen, bis die Masse dick-cremig ist. 200 g Kastanienmehl vermischt mit 1 P. Backpulver, 1–2 TL Zimt und 2 Tropfen Bittermandel unterheben. 125 g Joghurt und 50 g zerlassene Margarine hinzufügen und alles gut verrühren. 3 Äpfel schälen, entkernen, in kleine Würfelchen schneiden und gleichmäßig unter den Kuchenteig ziehen. Alles in eine gut gebutterte Springform (22 cm) füllen und noch 1 gefächerten Apfel auf der Oberfläche verteilen. Bei 175 °C 40–45 Min backen (Stäbchenprobe!).



anbau und produziert die weltweit größten Erntemengen.



Foto (2): Renate Lehninger-Merrens

Heutzutage können die erntefrischen Früchte unter Kohlendioxid-Atmosphäre sehr viel länger frisch gehalten werden oder gelangen geschält und gegart als Halbfertig- oder Fertigprodukte in den Handel.

Kastanienmehl führen gut sortierte Läden mittlerweile ganzjährig im Sortiment.

In den traditionellen Kastanienanbaugebieten der Pfalz, in Südtirol sowie Korsika und

Sardinien wird darüber hinaus auch Bier aus Kastanien gebraut und ausgeschenkt. Eisdielen locken mit frischem Maroni-Eis und ortsansässige Cafés verführen mit Torten und

### Maronen-Pfannkuchen

2 Eier mit 1 Pr. Salz schaumig schlagen. 1 P. Vanillinzucker hinzufügen und weiter schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. 125 g Kastanienmehl mit 1 TL Backpulver mischen und unter die Eiercreme ziehen. Ca. 100 ml Milch unterrühren, bis ein sämiger Pfannkuchenteig entstanden ist. Diesen mit Zitronenabrieb und etwas Zimt abschmecken und ca. 1/2 Stunde quellen lassen. Eventuell noch etwas Milch hinzufügen. Eine Pfanne erhitzen und in heißem Butter-schmalz kleine Küchlein ausbacken. Mit Zimt-Zucker oder Ahornsirup servieren.



Foto: Renate Lehninger-Mertens

traditionellem Maronengebäck. Sogar verschiedene Liköre werden dort aus Kastanien hergestellt.

### Viele feine Stacheln

Selbstverständlich kann man Maronen kaufen. Aber viel mehr Spaß macht es, unter Kastanienbäumen selbst zu



Foto: wikipedia commons, Theo Craxzollara

*Besonders exquisit:  
Maronen-Ebereschen-Torte*



Foto: Renate Lehninger-Mertens

**Für den Bisquitboden:**

3 Eier trennen und die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelbe mit 3 EL warmem Wasser, 50 g Puderzucker und 1 P. Vanillinzucker zu einer dickflüssigen, weißschaumigen Masse aufschlagen. 30 g Mehl mit 30 g Speisestärke und 1 Messerspitze Backpulver vermischen und diese Mischung unter die Eischaummasse ziehen. Den Eischnee unterheben und alles in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Springform (26 cm) füllen. Bei 175 °C ca. 30 Min. backen. Stäbchenprobe machen.

Den Boden noch heiß auf eine Platte stürzen, das Pergamentpapier gut anfeuchten und sofort abziehen. Auskühlen lassen. Den erkalteten Boden mit 1–2 EL Ebereschengelee (oder einem anderen herberen Gelee) bestreichen.

**Für die Maronencreme:**

Man benötigt etwa 250 g geschälte, gegarte Maronen: Frische Maronen kreuzweise mit einem scharfen Messer einritzen und im Backofen 1–2 Stunden

bei 175 °C garen, bis die Schale aufplatzt und das Fruchtfleisch gar ist. Die schnellere Variante: Die eingeritzten Maroni portionsweise in einer Schüssel mit ganz wenig Wasser und einem Deckel in der Mikrowelle 1–2 Minuten auf höchster Stufe erhitzen, bis sie aufgeplatzt sind. Die gegarten Maroni schälen und dabei auch die bräunliche Innenhaut entfernen. Noch schneller: fertig gekochte und geschälte Maronen kaufen.

2 EL gegarte Maronen klein hacken und beiseite stellen. Die übrigen Maronen mit dem Saft von 1–2 Orangen, ½ Zitrone (Saft und Schale), 40 g Puderzucker und 150 g Mascarpone pürieren. 200 g Schlagsahne mit 1 P. Sahnesteif aufschlagen und mit den gehackten Maronen unter das Maronenpüree heben. Die Masse auf dem vorbereiteten Bisquitboden verteilen.

150 ml Ebereschensirup, 150 ml Wasser und 1 TL Orangenlikör mischen. Mit 1 P. klarem Tortenguss aufkochen und etwas abgekühlt auf die Maronenmasse gießen. Mit kandierten Ebereschen garnieren. ❁



## Maronen - Creme

125 g geschälte Maronen mit ca. 100 ml Wasser weich kochen. Das Kochwasser abschütten und die gegarten Maronen mit einer Gabel fein zerdrücken. 20 g Puderzucker und 1 P. Vanillinzucker hinzufügen, alles mit Zimt abschmecken. Wenn die Masse ganz ausgekühlt ist, 150 g Sahne mit ½ P. Sahnesteif aufschlagen und gleichmäßig unter die Maronenmasse ziehen. Mit gedünsteten Apfelspalten anrichten. 🌿



Stacheln der Rosskastanie derb und grob und stehen deutlich einzeln auf den Fruchtbechern. Die Frucht-

Bitte sammeln Sie stets nur einwandfreie Nüsse, die glatt sind und glänzen. Verschrumpelte oder aufgeplatzte Exemplare lässt man hingegen besser liegen, ebenso

sammeln. Die stacheligen Fruchtbecher der Kastanien plumpsen in der Regel mitsamt der Nüsse auf den Boden und platzen dabei auf. Ist das Stachelgefängnis erfolgreich gesprengt, purzeln die Nüsse heraus.

Aber Achtung: Die Früchte der ungenießbaren Rosskastanie tun das auch! Nur sind die

becher der Edelkastanie dagegen sind viel hübscher. Dicht an dicht stehen hier die Stacheln. Sie sind viel feiner als die der Rosskastanien und erinnern von oben gesehen an kleine grüne Igel. Dafür stechen sie aber auch recht schmerzhaft!

wie Früchte mit deutlich sichtbaren Bohrlöchern.

Wer ganz auf Nummer sicher gehen möchte, schüttet

## Φanella

250 g Kastanienmehl mit ½ TL Salz, ca. 0,4 l Wasser, 2 EL Olivenöl und 1 Löffelspitze gemahlenem Rosmarin zu einem cremigen Teig verrühren und 1 cm hoch in Backpapierförmchen einfüllen. 125 g Ricotta auf der Oberfläche verteilen, mit gemahlenem Rosmarin bestreuen und dann bei 180 °C ca. 45 Min. backen. 🌿



sein Sammelgut zu Hause zuerst in kaltes Wasser. Nur die Nüsse, die untergehen, sind einwandfrei; alles, was aufschwimmt, kommt besser in den Kompost. 🌿

# MEDICUS

DIE MACHT DES WISSENS

Wiedereröffnung

5. Sept. 2020 bis 13. Juni 2021



Foto: Historisches Museum der Pfalz, Speyer

## Ein Besuch der Ausstellung im Historischen Museum der Pfalz, Speyer

von Ayla Wolf

**Bader und Quacksalber, Barber und Barbieri, Wundärzte und die Fürbitte bei himmlischen Helfern sollten im Mittelalter bei allerlei Gebrechen Linderung oder gar Heilung verschaffen. Von Aderlass bis Zähneziehen gab es nichts, das man nicht zu kurieren versuchte, im Zweifel auch gerne mit (kostspieligen) Universalheilmitteln gegen jedes Zipperlein. Von dieser Erfahrungswelt ausgehend, will der junge Rob Cole im Bestseller-Roman „Der Medicus“ von Noah Gordon in die Welt hinausziehen, um Erkenntnis zu suchen und das medizinische Wissen seiner Zeit zu erlernen. Seine Reise zwischen Okzident und Orient bildet den Hintergrund, vor dem sich hier 5000 Jahre Kulturgeschichte der Medizin entfalten.**

Rob Cole als Zugang

Der reichverzierte Nachbau eines Baderwagens, wie er in der Romanverfilmung von 2013 zu sehen ist, begrüßt die Besucher in der Ausstellung; digitale Projektionen der Protagonisten sowie historischer Persönlichkeiten begleiten sie durch diese und stellen sich ganz wörtlich dem Dialog.

Über diesen höchst gelungenen und wunderbar umgesetzten literarischen Zugang wird in mehreren Themenräumen das medizinische Wissen verschiedener Zeitalter beleuchtet: von Mesopotamien über das alte Ägypten, das antike Rom und Griechenland bis zum europäischen Mittelalter und der frühen Neu-

zeit. Dabei werden anhand von über 500 spannenden Ausstellungsstücken ganz nebenbei auch vergangene Alltage und menschliche Konstanten durch alle Jahrhunderte sichtbar.

Zangen (um 100) und kariöse Backenzähne (vermutlich 10.–12. Jh.) zeugen von zeitlosen Zahnschmerzen, Klistierspritzen



*Kariöse Backenzähne und Löffelsonde, 1. Hälfte 12. Jh. oder 10./11. Jh.*

Foto: Stadt Hóxer, Stadtarchäologie, Foto: Historisches Museum der Pfalz, Carolin Breckle

(1845–46) und die Büste eines „Verstopften“ (nach 1770) bekunden das unvergängliche Unwohlsein durch Verdauungsbeschwerden, und das „Universal-spezifikum“ (Bezeichnung im „Medicus“) oder auch die „Lebens-Essenz“ des Augsburger Apothekers Johann Georg Kieszow (18. Jh.) erzählen von der Hoffnung auf ein Allheilmittel für alle Beschwerden dieser Welt.

### Corona inclusive

Die abwechslungsreiche und informative Ausstellung öffnete eigentlich bereits im Dezember 2019 ihre Pforten, musste aber wegen des Corona-Lockdowns im März 2020 schließen. Die Ausstellungsmacher nutzten diese Zwangspause und erweiterten das ohnehin schon umfassende Konzept um Corona-spezifische Exponate und passten interaktive Stationen an hygienische Herausforderungen an.

Elf farblich von der übrigen Ausstellung abgesetzte Bereiche widmen sich dem wissenschaft-

lichen und öffentlichen Umgang mit der Pandemie, wie er beispielsweise in sprachlichen Ausgestaltungen (z. B. Aerosol, Selbstisolation, Superspreader, Hygienekonzept etc.) und alltagskulturellen Phänomenen (wie der Aufstieg der Klorolle, umjubelte Pflegekräfte oder die allgegenwärtige Alltagsmaske) zum Ausdruck kommt.

Eine überarbeitete und erweiterte Web-App enthält jetzt nicht nur den kostenlosen Audioguide (Smartphone und Kopfhörer nicht vergessen!), sondern steuert sämtliche Medienstationen der Ausstellung – kein Anfassen der Touchscreens mehr notwendig.

### Mediale Vernetzung

Diese liebevoll gestaltete und umfassende Ausstellung ist absolut sehenswert; sowohl für den kulturgeschichtlichen Zusammenhang als auch die geschlagenen Brücken in die Gegenwart.



Foto: Ayla Wolf

Weitere Einsichten in die Ausstellung gibt es bei uns auf Facebook (Karfunkel-Verlag) oder auf Instagram (@karfunkel\_verlag). Außerdem sind die Online-Führungen des Museums sehr zu empfehlen.

Während des Corona-Lockdowns entstanden unter dem Hashtag #closedbutopen zehn äußerst sehenswerte Kurzvideos (auf der Website des Museums oder direkt auf YouTube), in denen Alexander Schubert (Leitender Direktor und Geschäftsführer) und Sebastian Zanke (Projektleiter) charmant und informativ durch die Ausstellung führen – Kultur und Geschichte bequem und einfach vom eigenen Sofa aus erfahren!

**Infos:**  
<https://museum.speyer.de/aktuell/medicus>



**Blick in die Ausstellung auf den originalgetreuen Nachbau des Baderwagens aus dem Film „Der Medicus“**

Foto: Carolin Brechle/Historisches Museum der Pfalz Speyer



**Heil & Kraut - Sommer 2020**  
 Aus dem Inhalt: Besser leben nach der Organuhr; Flavonoide – Was sie sind und was sie können; Kleines Lexikon kurioser Pflanzennamen; Echte Arnika & Gemswurz-Greiskraut; Wiesenknöterich; Drachenwurz gegen Schlangengisse; Lavendel; Heilernde Duft; Rotklee; Hyaluronsäure in der Naturkosmetik; Homöopathie und Naturheilverfahren bei Frauen-Beschwerden; Mykotherapie Was schützt uns bei Infektionen?; Quarantäne-Tipps u. v. m.  
 014-550 • 4,90 €



**Heil & Kraut - Herbst 2019**  
 Aus dem Inhalt: Senf: Heilkräftiges und Würziges; Holunder; Apfelszig & Honig: Die unterschätzten Heiler; Heilpflanzen – Doppelgänger: Sanddorn und Herbst-Seidelbast; Mykotherapie – Heilpilze das Immunsystem; Hildegarde's beste Rezepte gegen Erkältungen; Blüten-Menü; Gesichtöl u. v. m.  
 011-550 • 4,90 €



**Heil & Kraut - Herbst 2018**  
 Aus dem Inhalt: Heilsame wilde Beeren; Gegen den Herbstblues; Was kann die Waldtherapie?; Die Jahreskreis-Feste: Herbst; Intuitiv von den Pflanzen lernen; Berberitze; Sanddorn; Totholz: Eine Brutstätte des Lebens; Die Nieren; Kräuterhilfe für die Nerven; Warum Bitterstoffe so wertvoll für unsere Gesundheit sind; Yoga für ein starkes Immunsystem; Schlafmohngewächse in der Homöopathie; Pflegendes für die Hände; Wildfrucht-Menü u. v. m.  
 007-550 • 4,90 €



**Heil & Kraut - Herbst 2017**  
 Aus dem Inhalt: So stärken Sie die Immunabwehr; Rund um den Apfel; Homöopathie bei Erkältungskrankheiten; Tausendgüldenkraut; Gesunde Seifen selbst herstellen; Natürliches für die Zähne; Insektenfreundliche Zwiebel- und Knollenpflanzen jetzt im Garten setzen; Der Regenwald – Die bedrohte Apotheke; Hollen-Zauber; Eichel-Imbiss; Schamanismus – Urform der Medizin; Die 9 Kräuter-Essenz – Pflanzen als intelligente Helfer u. v. m.  
 003-550 • 4,90 €



**Altes Kräuterwissen 4**  
 Aus dem Inhalt: Allround-Talent Minze; Kürbiskerne; Kornelkirsche: Das frühe Gold des Gartens; Dünne Haut; Für viele Fälle Flachs; Heilsame Solebäder; Kartoffelwickel; Die Mispel; Augentrost; Wildkräuterküche: Giersch; Duftgärten; Kräuter für die Ewigkeit; Kellen, Misteln & Druiden; Kräuter, Blumen & Blüten in der Elisabethanischen Küche; Rezepte mit Giersch; Flachs; Die Mispel  
 005-504 • 6,90 €



**Altes Kräuterwissen 3**  
 Aus dem Inhalt: Pflanzliche Antibiotika; Was die Zirbe alles kann; Eine Pflanzenapotheke für zu Hause; Homöopathie bei Nervenverletzungen; Bitterstoffe: Die große Wohltat für unsere Verdauung; Natur- und Wildnispädagogik; Heckenfrüchte; Kräutressig selbst gemacht; Fermentieren – Gemüse sauer haltbar machen; Rosenwasser; Zauberkraut Pflanzenprints; Wasserhoste; Kräutermysterien und Seelengeschichten; Traditionelles Heilkräuterwissen u. v. m.  
 005-503 • 6,90 €



**ABC der Heilkräuter**  
 Aus dem Inhalt: Eine kleine Geschichte der Kräutermagie; Die Sonne; Der Mond; Das Kräuterjahr; Was wirkt in der Pflanze?; Der Tod im Kräuterbeet... – Giftige Kräuter und Pflanzen; Einen mittelalterlichen Nutzgarten selbst anlegen; Vom richtigen Konservieren und Verwenden; Überraschende Rezepte mit Gartenkräutern; Von Heilschnäpsen, -weinen und -likören; Eine Wildpflanzen-Hausapotheke; Wir kochen eine wilde Wiesen-Salbe; u. v. m.  
 001-703 • 8,90 €



**A. Werner & J. Dummer Ahhh... Giersch!**  
 Das ungeliebte „Unkraut“ in einem neuen Licht: Einer kurzen Darstellung der botanischen Merkmale und einer kulturhistorischen Betrachtung mit entsprechender Berücksichtigung der traditionellen Naturheilkunde schließt sich ein Teil mit 42 farbig bebilderten Kochrezepten an. Dabei spannen die Autoren den Bogen von der Steinzeit bis ins Mittelalter und über Küchenklassiker zu exotischen Gerichten; von rustikal-dieft bis raffiniert-delikat und einfach nachzukochen. Ergänzt durch Erläuterungen und Literaturhinweise.  
 616-676 • 19,90 €



**Renate Lehming-Mertens Wildes Backwerk**  
 Angelehnt an die alten Bauernkalender, umschließt dieses Praxisbuch einen ganzen Jahreskreis – vom Vorrühling bis zum folgenden Winter. Die Backrezepte sind nach den Erntezeitpunkten der jeweils verwendeten Wildpflanzen geordnet, leicht nachvollziehbar und gut illustriert. Kompakte Pflanzenporträts mit den wichtigsten botanischen Merkmalen, Standortangaben, Sammel- und Verarbeitungstipps erleichtern die Verwendung für Ungeübte. 10 phänomenologische Jahreszeiten, 26 Pflanzenporträts, 60 Backrezepte.  
 616-669 • 24,90 €



**Meret Bissegger Meine wilde Pflanzenküche**  
 Nach über 30 Jahren, während derer die Autorin Restaurantgäste mit Wildpflanzen-Gourmet-Menüs verwöhnt und Sammeln- und Kochkurse geleitet hat, erscheint nun ihr erstes Buch. Mehr als 60 Pflanzen werden beschrieben und in Bildern vorgestellt mit Angaben zu Standorten, Erkennungsmerkmalen, Verwechslungsgefahren, der richtigen Art zu pflücken und der Verwendung in der Küche. Mit 120 Rezepten!  
 005-520 • 39,90 €



**Gisula Tscharner Wald und Wiese auf dem Teller**  
 Kulinarische Streifzüge zu den ganz alltäglichen und unspektakulären Gewächsen. Geordnet nach acht typischen Lebensräumen – von der Wiese, von Waldrand und Hecken bis zu Alpweiden und kargen Geröllflächen – werden die Wildpflanzen beschrieben, die dort meist gehäuft vorkommen und sich zum Verzehr eignen. Dazu gibt es 150 neue Rezepte, die meisten absolut alltagstauglich und einfach in der Zubereitung. Mit zahlreichen Fotografien!  
 004-042 • 29,90 €



**Francis Couplan Wildpflanzen für die Küche**  
 Die Natur schenkt dem Menschen eine Fülle essbarer Wildpflanzen. Sie wachsen vor der Haustür, auf der Wiese, im Wald und am Wegrand. 55 davon stellt der Autor in Text und Bild vor und gibt jeweils ein bis zwei einfache, aber delikate Rezepte für die Alltagsküche dazu. Wildpflanzen sind in Geschmack, Geruch und Beschaffenheit äußerst vielfältig und bieten unseren Sinnen ein wahres Feuerwerk an Genüssen.  
 029-426 • Sonderpreis 22,90 €



**Elisabeth Mayer Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter**  
 Die Autorin stellt die schmackhaftesten Wildfrüchte, -gemüse und -kräuter ausführlich vor. Sie verrät nicht nur, wie man sie erkennt und wo man sie findet, sondern auch, was man mit Kräutern oder Wildfrüchten machen kann. Dass die meisten von ihnen auch einen wesentlichen Beitrag zu einer gesunden Ernährung leisten, muss eigentlich nicht näher erwähnt werden, rundet die Fülle von Vorteilen aber zusätzlich ab.  
 012-991 • 17,90 €



**Elisabeth Mayer Noch mehr Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter**  
 Anschaulich werden Wildkräuter und Wildgemüse dargestellt, um ein Erkennen zu erleichtern und Verwechslungen auszuschließen. Das Buch gibt aber auch Tipps für die richtige Sammlung und die verschiedenen Arten der Weiterverarbeitung. Und natürlich wird anhand vieler Beispiele gezeigt, wie man aus den gesammelten Genüssen köstliche Speisen zubereitet – von Suppen bis zum Dessert.  
 012-144 • 17,90 €



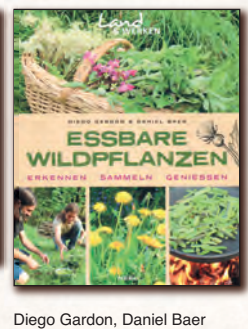
**Steffen Guido Fleischhauer Kleine Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen**  
 Dieses Buch vermittelt in kompakter Form anschaulich alle relevanten Informationen über die Verwendung der 1000 wichtigsten essbaren Wildpflanzen Mitteleuropas: Pflanzennamen und -familien sowie Angaben zu Schutz und Gefährdung, Unverträglichkeit und Giftigkeit, Informationen zu Erntezeit der verschiedenen Pflanzenteile mit Verarbeitungsempfehlungen des Autors u. v. m.  
 004-929 • 19,90 €



**Richard Mabey essbar: Wildpflanzen, Pilze, Muscheln für die Naturküche**  
 „essbar“ stellt rund 230 essbare Wildpflanzen, Pilze, Flechten und Farne, Algen und Tang sowie Schalentiere vor, die in der freien Natur gesammelt werden können. Die informativen Texte werden begleitet von Fotografien, Rezepten und praktischen Informationen zur Identifikation, Sammeln, Kochen und Zubereitung sowie historischem und volkswundlichem Hintergrundwissen.  
 077-604 • Sonderpreis 19,90 €



**M. Heutmann, M. Hinkelmann Wildkräuter - sammeln, kochen, genießen**  
 Heimische Wildkräuter sind meist reicher an wertvollen Inhaltsstoffen sowie vielfältiger und feiner-würziger im Geschmack als ihre „gezähmten“ Verwandten. Entdecken und sammeln lassen sie sich auf anregenden Spaziergängen in Ihrer Umgebung. 30 Wildkräuter werden Ihr kulinarisches Repertoire auf vorzügliche Weise bereichern. 160 detaillierte Farbfotografien sowie ausführliche Beschreibungen erleichtern Ihnen die deutliche Identifizierung jeder Pflanze. Ein Sammel- und Kochbuch für alle.  
 476-615 • 9,95 €



**Diego Gardon, Daniel Baer Essbare Wildpflanzen**  
 Mit diesem Buch lernen Sie essbare Wildkräuter und -pflanzen selber zu finden, zu bestimmen, zu sammeln und zu verwerten, köstliche Gerichte mit selbst gesammelten Zutaten zuzubereiten, den eigenen Speiseplan kostenfrei um gesunde und heimische Wildkräuter zu erweitern und weniger belastete Lebensmittel aus der Natur zu essen. Es fördert eine nachhaltige Lebensweise und einen respektvollen Umgang mit der Natur, ist Ratgeber und Kochbuch in einem!  
 434-776 • 14,99 €

Keine maßstabsgetreue Darstellung.



**Claudia Ritter**  
**Pflanzliche Antibiotika selbst gemacht**  
 Halten und vorbeugen mit Gewürzen und Kräutern  
 Bei welchen Krankheiten und Beschwerden ist der Einsatz pflanzlicher Antibiotika sinnvoll? Und wie wirken diese? Viele Rezepte – vom Tee über Umschläge bis zu heilenden Genußsüßigkeiten – tragen zu Genesung und Wohlbefinden bei. Porträts der 45 wichtigsten antibiologisch wirkenden Gewürze und Kräuter machen das Buch zu einem wertvollen Fundus für Ihre Hausapotheke.

109-135 • 17,90 €



**Felicia Molenkamp**  
**Kräuter-Biotika**  
 Die Natur selbst stellt uns anti-biotisch wirksame Stoffe zur Verfügung. Sie können es mit den pharmazeutisch-synthetischen Stoffen durchaus aufnehmen oder sie sogar übertreffen. Aufschlussreich und auf unterhaltsame Art stellt die Autorin die Naturstoffe den chemischen vergleichend gegenüber, beschreibt ihre Eigenschaften und ihre Wirkungsweise und verbindet medizinisches Wissen mit praktischer Anwendung.

008-224 • 24,90 €



**S. Buhner, Dr. med.E. Wormer**  
**Grüne Antibiotika**  
 Antibiotika werden oft verordnet, sind aber häufig unnötig. Im Gegenteil! Sie greifen die Darmflora an, schwächen das Immunsystem und bleiben oft wirkungslos, da die Krankheitserreger resistent sind. Die Natur bietet Alternativen; hier können pharmakologisch hochwirksame Substanzen gewonnen werden. Dieses Buch erklärt ausführlich wichtige pflanzliche Antibiotika, ihre Eigenschaften, Einsatzgebiete und Darreichungsformen.

742-249 • 16,95 €



**Coco Burckhardt**  
**Erste Hilfe mit frischen Wildpflanzen**  
 Die Naturapotheke für unterwegs  
 Sofort-Hilfe aus der Natur! Viele unserer „Allerweltskräuter“ können Sie als Erste Hilfe unterwegs einsetzen – zerrieben oder zerkaut können sie wahre Wunder bewirken. Die Autorin stellt die 35 besten Wildpflanzen für den kleinen Notfall unterwegs vor: Wie erkenne ich sie? Und welche Pflanzenteile helfen bei was? Alle Pflanzen werden direkt angewendet, aufwendiges Salbekochen oder Tinkturherstellen entfällt.

103-126 • 9,90 €



**H. Ell-Beiser, R. Beiser**  
**Heilpflanzen-Tinkturen**  
 Mithilfe von Alkohol können Sie die wertvollen Inhaltsstoffe von Heilpflanzen extrahieren und als Tinktur haltbar machen. Die Autoren zeigen Ihnen, wie es ganz leicht geht. Schritt für Schritt wird die Herstellung mit frischen und getrockneten Pflanzen erklärt. Mit vielen Extras: Welche Alkoholkonzentration für welche Pflanze? Tipps für Tinkturen ohne Alkohol. Über 70 Rezepte für die häufigsten Beschwerden u. v. m.

108-374 • 19,90 €



**Puhle, Trott-Tschepe, Möller**  
**Heilpflanzen für die Gesundheit**  
 Dieses umfassende Werk beinhaltet eine Vorstellung von 333 heimischen Heilpflanzen und eingeführten Exoten, ihre Anwendung in Phytotherapie und Homöopathie sowie zahlreiche Rezepte für und mit Tees, Heilweinen, Tinkturen, Kaltauszügen, Salben, Cremes, ätherischen Ölen und Hydrolaten für unterschiedlichste Anwendungen. Mit Schnellfinder für Symptome und deren Zuordnung.

148-006 • 29,99 €



**Faszination Kräuterwissen**  
 Anleitungen für selbstgemachte Salben und Heilmittel, Rezepte für feine Kräutergерichte, Wissenswertes rund um die Kraft von Bäumen, Pflanzenordnung und -bestimmung, Tipps zum Anlegen einer „grünen Hausapotheke“ – all dies finden Sie in diesem Buch. Es hält für Kenner noch so manches Neues bereit, ist aber auch für Einsteiger ideal, die sich mit dem Thema vertraut machen und in die Faszination Kräuterwissen eintauchen möchten.

870-676 • 19,90 €



**Claudia Ritter**  
**Heilpflanzen für die Seele**  
 Ängste, Schlafstörungen, Burnouts und Depressionen natürlich behandeln. Finden Sie hier Heilpflanzen und Pflanzenzubereitungen, die ihr Selbstbewusstsein stärken, Gerechtigkeit und Verbitterung mindern, zu einem erholsamen Schlaf beitragen, Ängste, Nervosität und innere Unruhe lindern. So kann dieses Buch eine wertvolle Hilfe für Ihre Hausapotheke sein. Die Autorin stellt die wichtigsten Heilpflanzen vor, zeigt Rezepte und gibt Ratschläge.

205-381 • 8,95 €



**Annette Knell**  
**Einfach gesund mit Kräutermidizin**  
 Mit dem Buch „Einfach gesund mit Kräutermidizin“ können Sie sich nun auch selbst aus Ihrer eigenen Kräuteraapotheke die richtigen Kräuterezepte kreieren. Einfach, unkompliziert und schnell wirksam. Die Naturheilkunde ist kraftvoll – man muss nur wissen, wie man sie anwendet. Annette Knells Heilkunst ist weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt, sie ist außerdem die Erfinderin der Blüten-Seelen®.

877-453 • 17,90 €



**Gabriele Bickel**  
**Was die Kräuterhexe noch wusste**  
 Die KOSMOS-Kräuterhexe Gabriele Bickel stellt in über 60 Rezepten ihr wertvolles Wissen und viele Geheimnisse aus der Zunft der Kräuterhexen vor. Sie verrät ihre besten Rezepte aus der Kräuterhexenküche mit alten Rezepturen für Tees, Öle, Salben oder Badezusätze.  
 Ein inspirierendes Buch für alle Kräuterbegeisterte! Auch ideal zum Verschenken!

133-675 • 9,99 €



**Gabriele Bickel**  
**Meine Kräuterhexen-geheimnisse**  
 Begleiten Sie die Autorin von Frühling bis Winter durch ihren Kräutergarten. Sie weiht Sie in die Geheimnisse des Anbauens, Sammelns, Erntens und Konservierens von Kräutern ein. Sie verrät ihre besten Rezepte für wohltuende Tees und Tinkturen, duftende Salben und Cremes. Und sie gibt viele Tipps, wie man Heilsteine zur Linderung von Beschwerden einsetzen kann.

144-947 • 12,99 €



**Ursula Stumpf**  
**Unsere Heilkräuter**  
 Acker-Schachtelhalm stärkt das Gedächtnis und der Echte Lein versorgt unseren Körper mit essentiellen Fettsäuren. Unsere heimischen Heilkräuter fördern die Gesundheit und helfen bei Beschwerden. 100 ausführliche Porträts und über 160 beschriebene Pflanzen führen leicht verständlich und mit zahlreichen Rezepten in die Welt der Heilpflanzen. Garantiert ohne Nebenwirkungen! Extra: Die wichtigsten Giftkräuter erkennen.

149-805 • 14,99 €



**Codex 11: Heilkunde**  
 Aus dem Inhalt: Heilkunde in der Antike; Die Krankheit, die Sünde und das Kraut – Heilkunde im Früh- und Hochmittelalter; Medizin im mittelalterlichen Orient; Volksmedizin und Magie im Mittelalter; Hildegard von Bingen – Mystikerin und Naturheilkundige; Die mittelalterliche Apotheke; Das ist der Hammer: Narkosen und Betäubungsmittel; Das große Krabbeln... – Parasiten im Mittelalter; Detaillierter, als man denkt: Krankheiten in Bildquellen u. v. m.

011-100 • 9,90 €



**Ellen Huber**  
**Pflanzenschätze der Ahnen**  
 In diesem Buch wird verschüttetem Wissen zu 66 Pflanzen wieder eine Stimme verliehen. Zahlreiche historische Quellen von der Antike bis zur Neuzeit liefern dazu beeindruckende Zeugnisse der Heilkunst. Das Buch verdichtet altes und neues Wissen auch in 50 praxiserprobten Rezepten. Mit anschaulichen Anleitungen zur wirkstoffgerechten Verarbeitung und hilfreiche Anbau- und Sammel-tipps. Mit einem Vorwort von Margret Madejsky.

252-864 • 24,90 €



**Norbert Griehl**  
**Die heiligen Pflanzen unserer Ahnen**  
 Nicht nur stattliche Bäume, auch eine Vielzahl von Blumen waren unseren germanischen und keltischen Vorfahren heilig oder galten als beseelt. Auch die Wissenschaft hat erwiesen, dass sie auf Gefahren reagieren, einander warnen, Hilfe gegen Schädlinge herbeirufen. Mehr als 90 Pflanzen stellt dieses mit zahlreichen Bildern und Makroaufnahmen ausgestattete Buch vor, ihre Rolle in Mythologie und Brauchtum sowie ihre Bedeutung für die Volksmedizin, für Naturkosmetik und in der Küche. Mit Rezepten!

013-561 • 29,90 €



**Susanne Fischer-Rizzi**  
**Das große Buch der Pflanzenwässer**  
 Das erste umfassende Grundlagenwerk in deutscher Sprache führt durch die Geschichte der Pflanzenwässer von der Antike bis zu modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es porträtiert 80 Pflanzenwässer mit ihren Wirkkräften und zeigt in 200 Rezepten und zahlreichen Beispielen die praktische Anwendung der Hydrolate. Ein Grundlagen-, Lese- und Anleitungs-buch für Laien und Fachleute. Mit Sammel- und Destillationskalender sowie umfangreichem Register der Indikationen.

006-992 • 39,90 €



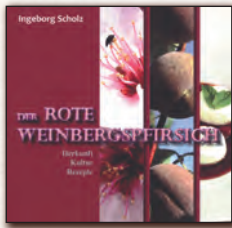
**Christian Sollmann**  
**Pflanzliche Urntinkturen und homöopathische Heilmittel selbst herstellen**  
 Mit Heilpflanzen aus dem eigenen Garten kann man sich homöopathische Mittel für den privaten Gebrauch leicht selbst herstellen. Das Buch erklärt detailliert die technischen Grundlagen, verrät die genauen Formeln und beschreibt das Vorgehen: von der Auswahl und Ernte der Pflanzen bis zur Herstellung von Urntinkturen und homöopathischen Mitteln.

006-985 • 32,90 €



**R. & H. Kalbermatten**  
**Pflanzliche Urntinkturen**  
 In den Heilpflanzen ist ein großes Potenzial an Kräften verborgen, die dem Menschen in kranken und gesunden Tagen Genesung und Vitalität schenken. Urntinkturen (Frischpflanzenpräparate) sind die idealen Mittel, um das Wesen einer Heilpflanze zu vermitteln. Mit ihnen kann nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der seelischen Ebene gearbeitet werden. Das vorliegende Buch stellt das Wesen von 48 bekannten Heilpflanzen auf anschauliche Weise vor und erlaubt so, eine Beziehung zu ihnen aufzubauen.

006-015 • 16,90 €



**Ingeborg Scholz**  
**Der Rote Weinbergspfirsich**  
 Der Rote Weinbergspfirsich ist eine alte Obstsorte, die derzeit eine Renaissance erlebt. Verbreitet wurde er vor 2000 Jahren von den Römern. Die kleinen, rotfleischigen Früchte wirken mit ihrer grauen pelzigen Schale im Vergleich zum hochgezüchteten Supermarktbst sehr urtümlich. Der Geschmack ist besonders intensiv und aromatisch. Das Buch beleuchtet Herkunft, Kultur und die aus der Spezialität gewonnenen Produkte. Dazu erläutert die Autorin die Inhaltsstoffe und gibt Tipps für die Verarbeitung. Mit großem Rezept- und Informativonsteil.

380-546 • 14,95 €



**Laura Gosalbo, G erard Solis**  
**Lust auf Kirschen – Die besten Rezepte**  
 Das Buch vermittelt alles Wissenswerte rund um das Thema Kirsche – sei es im Hinblick auf Anbau, Sorten, Geschmacksrichtungen, gesundheitliche Aspekte oder Verarbeitungsmöglichkeiten. Zum anderen bietet es eine Mischung aus Rezepten, die von mit Kirschen verfeinerten Fleisch- und Fischgerichten über S u speisen bis hin zu Getränken wie Kirschlikör oder -tee reichen. Eine außergewöhnliche Bebilderung rundet den besonderen Charakter dieses Buches ab. World Cookbook Award 2006: Weltbestes Themen-Kochbuch!

011-543 • 6,95 €



**S. H nig, U. Kutschera**  
**Aromak che**  
 In rund 80 Rezepten für Vor- und Hauptspeisen, Beilagen und Desserts wird unter Beweis gestellt, was (un)bekannte ätherische Öle alles können. Ergänzt wird das Kochbuch durch Rezepte für W rzs le und -Öle, um die (W rzs-)Kraft von Kräutern zu konservieren. Außerdem gibt es eine kurze Einführung mit Hinweisen zu Einkauf, Qualität und allem, was man wissen muss, um den  len in der K che ihre besten Seiten zu entlocken. Men beispiele für unterschiedlichste Anlässe, darunter eine vegetarische und eine vegane Speisefolge, runden den Band ab.

013-431 • 19,90 €



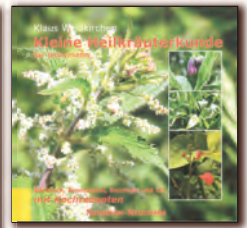
**Heike K gler-Anger**  
**Vegane Rohk stlichkeiten aus dem Mixer**  
 Wie wäre es mit einem grünen Erdbeer-Smoothie, Pistazien-eis, Ratatouille-Suppe oder Mousse au Chocolat? Vorge stellt werden über 120 rohk stliche Gerichte aus veganen Zutaten. Sie stecken voller gesunder Vitamine, Mineralstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe. Dabei kommen naturbelassene Zutaten zum Einsatz, die meist unkompliziert erhältlich sind. Saisonale Empfehlungen erleichtern die Rezeptauswahl.

063-178 • 14,00 €



**Fiona Hill**  
**Kraftquelle Keimpflanzen**  
 Keimpflanzen sind wahre Gesundheitsbomben: Sie senken Cholesterin und Blutdruck, sind entzündungshemmend und beugen Krankheiten vor. 20 von ihnen werden ausführlich porträtiert, von den „Klassikern“ Kresse und Senfsaat über die „Gesundheitshelden“ Brokkoli, Weizen und Basilikum bis hin zu jenen, die neue Geschmackserlebnisse bringen, wie Amarant, Flachs und Sonnenblume. Mit vielen Rezepten!

012-878 • 11,90 €



**Klaus We lker**  
**Kleine Heilkr uterkunde für jedermann**  
 Kräuter würzen und verfeinern jedes Essen, Kräuter sind gesund und heilen Krankheiten. Wie werden Kräuter gesammelt, angebaut und eingesetzt? Welche Wirkstoffe enthalten sie, welche Rezepte gibt es? Dieses Buch gibt ausführliche Informationen über Anbau, Ernte und Verwendung der in Deutschland üblichen Kräuter und Wildkräuter. Die Heilwirkungen und vielfältigen anderen Anwendungsmöglichkeiten (Küche etc.) sind sehr gut beschrieben, ebenso etwaige Nebenwirkungen und Risiken. Rezepte runden das Buch ab.

808-853 • 5,00 €



**Markus Strauß**  
**Köstliches von Waldbäumen bestimmen, sammeln und zubereiten**  
 Waldbäume und ihre ess- und verwendbaren Pflanzenteile sind wertvolle Nahrungsmittel. Am bekanntesten sind Esskastanien und Bucheckern. Aber auch Pinienkerne und die jungen Triebe der Nadelbäume sowie die Früchte von Linde und Robinie bieten schmackhafte Abwechslung. Hier finden Sie eine Vielzahl an Ideen, Hinweisen und Rezepten.

005-852 • 9,80 €



**Natalie Fa mann**  
**Auf gute Nachbarschaft – Mischkultur im Garten**  
 Gute Nachbarschaft fördert knackiges Gemüse, s u es Obst und aromatische Kräuter. Leicht verständlich wird erklärt, warum sich bestimmte Pflanzen „riechen“ können und andere nicht. Die Autorin macht vertraut mit den praktischen Prinzipien der Mischkultur und hilft beim Planen der gesunden Vielfalt – auch für H gelbeet, Hochbeet und Gewächshaus. Ausführliche Tabellen offenbaren gute Nachbarn.

062-577 • 14,00 €



**S. Hirsch, F. Grünberger**  
**Die Kräuter in meinem Garten**  
 In einem umfassenden Pflanzenlexikon werden über 500 Heilpflanzen unserer Heimat von Alant und Alpenveilchen bis Zwergholunder und Zwiebel beschrieben. Mit über 700 Farbfotos, Anbauanleitungen, Trocknung, Anwendung als Heilmittel, Rezepte für Tees, Tinkturen, Weine, Liköre, Schnäpse, Essig, Säfte, Salben und B der. Zugeordnete Edelsteinenergien, TCM, Planetenzuordnung, Homöopathie, Bach-Blüten, Sch flier Salze, und viele Tabellen zur Mittelfindung, Symptome-Verzeichnis, u. v. m.

134-790 • 34,90 €



**Heike Boomgaard**  
**Giftpflanzen in Haus und Garten**  
 Der praktische Gartenf hrer mit allen giftigen und allergieauslösenden Garten- und Zimmerpflanzen, die man kennen sollte. Der Farbcheck lässt den Grad der Giftigkeit und problematischen Pflanzenteile erkennen. Mehr als 40 Zimmerpflanzen, 60 Stauden und Wildblumen, 110 Bäume und Sträucher. Ein unentbehrlicher Ratgeber für jeden Gartenbesitzer und alle, die mit Kindern und Haustieren draußen sind.

122-624 • Sonderpreis 12,50 €



**S. Fleischhauer, R. Spiegelberger, C. Gassner**  
**Blatt für Blatt**  
 Das Buch basiert auf einer neuartigen, eigens entwickelten Methode, mit der 800 mittel-europäische Pflanzen über die Form ihrer Blätter bestimmt werden können. Fotos und wissenschaftliche Zeichnungen veranschaulichen weitere Merkmale. Dazu informieren einfache Symbole über Giftigkeit, Verbreitung, Schutzstatus und Verwendung als Arznei-, Gewürz- oder Speisepflanze. Inkl. herkommlichem Register.

009-641 • 25,00 €



**Bärbel Oftring**  
**Wird das was oder kann das weg?**  
 Dieses Buch zeigt mit klaren Beispielfotos, wie man Jungpflanzen an der Blattform erkennt. So lernt man die lästigen von den schönen und nützlichen Sämlingen zu unterscheiden. Die Autorin zeigt, wie sich Unkraut vermeiden lässt, aber vor allem schärft sie das Auge für  berausende Entdeckungen im eigenen Garten. Denn viele Grünlinge tragen später prächtige Blüten, sind wertvoll für Boden und Tiere oder schmecken köstlich als Tee, Salat oder Gewürz. Ein ungewöhnliches, inspirierendes Buch für spannende Gartenergebnisse mit der ganzen Familie.

153-031 • Sonderpreis 14,50 €



**Robert Elger**  
**Permakultur leicht gemacht**  
 Einen Permakulturgarten zu betreiben bedeutet, alle natürlichen Ressourcen für die Entwicklung von unabhängigen und dauerhaften Ökosystemen zu nutzen. Alle Grundlagen der Permakultur werden auf einfache Weise für eine direkte Umsetzung erklärt. Entdecken Sie über 80 Gemüse- und Obstsorten, Kräuter, Gewürz- und essbare Bl utenpflanzen, um auf nachhaltige Art einen überaus fruchtbaren N hrgarten einzurichten – ohne Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger.

435-803 • 9,99 €



**Marlies Ortner**  
**Saatgut aus dem Hausgarten**  
 Lernen Sie, Samen von Gemüse, Blumen und Kräutern im Hausgarten zu ernten. Die Gemüsearten sind dabei nach Schwierigkeitsgrad gekennzeichnet. Nach einer Einführung in die Methoden der Saatgutgewinnung und Vermehrung beschreibt die Autorin die nötigen Hilfsmittel, die Ernte, Reinigung und Lagerung der Samen sowie die Aussaat und Aufzucht im darauffolgenden Jahr. Mit Pflanzenporträts aller üblichen Kräuter, Gemüse und Blumen.

896-534 • 19,90 €



**Heide Hasskerl**  
**Selbstversorgt!**  
 Dieses Buch wendet sich explizit an Einsteiger. Schritt für Schritt wird erklärt, wie aus der Wiese vor dem Haus ein Nutzgarten wird. Die richtige Anlage der Beete, die Bearbeitung der Erde, die Unterschiede zwischen aufkeimenden (un)erwünschten Pflanzen, realistische Angaben zum Zeitaufwand sowie eine Gegenüberstellung von Kosten und Nutzen machen das K stige Gärtnern zu einem kalkulierbaren Vergnügen mit Erfolgsgarantie.

012-632 • 19,90 €



**Keppel-Pieber-Weiss-Hiebler**  
**Obstbau**  
 Erwerbsobstbauern, Obstgartenbesitzer sowie Interessierte finden hier bis ins Detail alle notwendigen Anleitungen für den erfolgreichen Obstbau. Aus dem Inhalt: Produktionsbeeinflussende Faktoren im Obstbau, Obstarten und -sorten, Aufbau und Entwicklung, Nährstoffversorgung, Züchtung und Vermehrung, Pflanzung und Schnitt, Pflanzenschutz, Ernte und Lagerung, Verarbeitung und Markt. Das Standardwerk für den fachgerechten Obstbau!

008-276 • 12,95 €



**John Seymour**  
**Das neue Buch vom Leben auf dem Lande**  
 Ob Kräuter auf dem Balkon, Nutzgarten oder Selbstversorgung inklusive Tierzucht, Brunnenbohren oder Korbflechterei: Das umfangreiche Praxisbuch vermittelt traditionelles Wissen und verständliche Anleitungen für eine nachhaltige Lebensweise. Liebevoll-klassische, detailgenaue Illustrationen veranschaulichen die Inhalte. Der ideale Leitfaden für alle, die sich nach einem ganzheitlichen Leben im Einklang mit der Natur sehnen!

015-771 • 24,95 €



**U. B hring, B. B chle-Helde**  
**Heilkr ft von Obst und Gemüse**  
 Alle Pflanzen bilden Inhaltsstoffe gegen Bakterien, Viren und Pilze, als Schutz vor UV-Strahlung und anderen Einflüssen, enthalten Vitamine, Ballaststoffe und vieles mehr. Diese Stoffe können wir nutzen. Die Autorinnen beleuchten ausführlich 36 regionale Obst- und Gemüsearten mit ihren gesundheitlichen Wirkungen. Mit Tipps für den saisonalen Einkauf und die optimale Zubereitung sowie einer Fülle an Rezepten.

108-947 • 29,90 €



Cornelia Stern  
**Die Heilkraft der Pflanzenknospen**  
Kein anderer Teil der Pflanze hat eine ähnlich große Energie wie die Knospe: Das liegt an ihrem hohen Gehalt an Proteinen und Aminosäuren. Die Gemmpreparate wirken reinigend, regenerierend sowie entgiftend und sind eine sanfte Therapie bei Allergien, Erschöpfungszuständen oder widerkehrenden Infekten. 23 Knospen – was sie auszeichnet, wie sie helfen. Das passende Mittel bei über 100 Indikationen. Mit Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Herstellung.  
482-079 • 14,99 €



Drs. Koll & Keim, A. Wagner-Bertram  
**Gemmotherapie – Heilen mit Knospen**  
Die Gemmotherapie ist eine spezielle Form der Phytotherapie, die die einzigartigen Wirkstoffe von Pflanzenknospen nutzt. Nach einer kurzen Einführung zu den Grundlagen der Gemmotherapie werden die verschiedenen Pflanzen vorgestellt und ihre speziellen Wirkungsweisen näher erklärt. Im abschließenden Kapitel werden sämtliche Beschwerden von A bis Z beschrieben, die mithilfe der Gemmotherapie gelindert werden können.  
841-330 • 12,99 €



Margret Madejsky, Olaf Rippe  
**Heilmittel der Sonne**  
Die zahlreichen Sonnenrezepte in diesem Buch fördern den Kontakt zur Natur und bieten Möglichkeiten, sich die Energie der Sonne zunutze zu machen. Wer nach Versonnenheit sucht, Lebenswärme benötigt oder ganz einfach auf der Sonnenseite des Lebens stehen möchte, braucht nur sein persönliches Sonnenrezept zu wählen. Nicht umsonst lautet eine Grundregel der Astromedizin: "Die Sonne heilt alle Leiden."  
000-594 • 18,00 €



Heiko Gärtner, Tobias Krüger  
**Die natürliche Heilkraft der Bäume**  
Wälder waren über Jahrtausende natürlicher Lebensraum und Quelle großer Energie für die Menschen. Durch das Leben in der Zivilisation sind sie uns fremd geworden. Dieses Buch enthält praktische Übungen zum Trainieren der Wahrnehmung und der Fähigkeit, in die geistige Welt der Bäume einzutauchen sowie Anleitungen für Meditationen, Hypnosens und Trancereisen.  
826-999 • 9,99 €



Manfred Neuhold  
**Die Bienen-Hausapotheke**  
Der gesundheitliche Wert der Bienenprodukte entspricht dem einer Apotheke; Propolis ist ein natürliches Antibiotikum bei Fieberbläschen, Zahnfleischentzündung, Grippe u. v. m.; Gelée royale und Blütenpollen sind klinisch getestet zur Anwendung bei Beschwerden der Prostata und der Wechseljahre sowie als Aufbaumahrung für Krebspatienten nach der Strahlentherapie. Mit Rezepten für Heilsalben und mehr aus Honig, Propolis und Co.  
011-321 • 16,90 €



Ingeborg Josel  
**Bienenwachs vielseitig verwenden**  
Für unterschiedlichste Anwendungsbereiche kann Bienenwachs eine wertvolle Ressource sein. Hier finden Sie mehr als 40 Rezepte für Naturkosmetik wie Lippenpflege, Parfüm, Bartwachs, Cremes und Salben, Pflotenbalsam für die Vriebener, natürliche und umweltverträgliche Haushaltsprodukte wie Möbelpolitur, Lederpflege, Grillanzünder oder Raumbudfuter sowie Bastelideen für Kerzen oder Wachsmalkreiden!  
017-187 • 14,95 €



Maurice Chaudière, Bernard Bertrand  
**Sonnenkonfitüren**  
Dieses Buch leitet nicht nur zum (einfachen) Bau eines Sonnenkochers an, sondern birgt auch eine Vielzahl Rezeptideen für Naturmarmeladen mit minimalem Zuckerzusatz. Klassische Konfitüren aus (Wild-)Obst oder Gemüseaufstriche aus Kürbis, Aubergine oder Tomate einfach mit der Energie der Sonne zubereiten, ganz ohne Elektrizität. Mit zusätzlichen Rezepten für ausgefallene Kreationen.  
013-622 • Sonderpreis 6,95 €



Wolfgang Zemanek  
**Dörren & Trocknen**  
... macht Obst, Gemüse, Kräuter und Pilze haltbar und veredelt sie. Einfaches Obst und Gemüse bieten ein völlig neues Geschmackserlebnis. Dörren und Trocknen werden in diesem Buch von Grund auf vorgestellt. Im Rezeptteil wird erklärt, wie man Arzneipflanzen, Wurzeln und Gewürzkräuter richtig trocknet und wie man z. B. köstlichen Lavendel-Blütenzucker und Tomatenpulver erzeugt. Mit Anleitungen zum Selbstbau von Trockengeräten.  
012-595 • 17,90 €



Emilie Holm  
**Süßes ohne weißen Zucker**  
Kuchen, Torten, Kekse, Smoothies und Eis schmecken wunderbar auch ohne Raffinadezucker. Bessere Alternativen sind Honig, Ahornsirup, Kokoszucker, Agavensirup und Birkenzucker. Wie gut sie sich eignen, zeigen 60 Rezepte – von Klassikern wie Rührkuchen und Schoko-Croissants bis zu verführerischen Trüffeln, Smoothies und Eisvariationen. Viele der Rezepte sind gluten- und laktosefrei sowie ohne Eier.  
008-682 • 19,95 €



Lotte und Ingeborg Hanreich  
**Joghurt, Käse, Rahm & Co**  
Mehr als nur Milchmischgetränke: Selbst aus pasteurisierter Milch vom Supermarkt lässt sich zu Hause eine große Vielfalt gesunder Milchprodukte herstellen. Mit vielen Rezepten für Milch-Mixgetränke wie indische Lassis oder türkischer Ayran, Tsatsiki, Salatmarinaden auf Joghurtbasis, Kefir-Kuchen, Kräuterbutter in zahlreichen Variationen, eingelebten Frischkäse, Buttermilchbrot und süße sowie pikante Köstlichkeiten aus Quark.  
015-688 • 16,90 €



Lotte Hanreich, Edith Zeltner  
**Käsen Leichtgemacht**  
Über 120 detailgenau und nachvollziehbar beschriebene Rezepte für die Verarbeitung von Kuh-, Ziegen- und Schafmilch. Auch aus gekaufter Rohmilch lassen sich in jedem Haushalt die verschiedensten Frisch-, Weich- und Hartkäse sowie Joghurt, Kefir und Sauermilch, Butter, Buttermilch und Molkeprodukte herstellen. Mit über 200 farbigen Bebilderungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie Hinweisen zu möglichen Fehlerquellen.  
011-642 • Sonderpreis 16,90 €



Claudia Lucero  
**Käse selbermachen in nur 1 Stunde**  
Bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen Ihnen, wie Sie aus wenigen Zutaten und mit einfach Küchensensilien in nur 60 Minuten frischen Käse herstellen können. Ob mit Schmelz oder Biss, zum Schlemmen oder Verschenken, als Würfel, Kugel oder Rolle: Hier finden Sie über 15 verschiedene Käsesorten, aber auch DIY-Rezepte für Butter, Ghee und Joghurt sowie Serviervorschläge (z.B. Füllung oder Topping) und nützliche Tipps zur Aufbewahrung.  
431-720 • 19,99 €

Die Versandkostenpauschale für Lieferungen innerhalb Deutschlands beträgt 2,95 €. Portofreie Lieferung in [D] ab 35,- € Mindestbestellwert.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Firma/Künstlerna/Handwerk

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

**Karfunkel Verlag**  
**Karfunkel Bestellannahme**  
**Marienhöhe 1**  
**74706 Osterburken**







Besuchen Sie doch mal unseren kombinierten Shop von Karfunkel und Heil & Kraut

www.karfunkel-shop.de

# Der neue Codex

www.karsunkel.de

2020 • Nr. 18

## Karsunkel Codex

Von der Antike bis zum 19. Jh.

Die Wikinger

Die großen Entdecker

Einbaum, Kogge & Kraweel

Die Vitalienbrüder

Seemannsgarn & Seemannsbräuche

Gerichte aus der Kombüse

### Seefahrt in der Geschichte

Best-Nr:

018-100

9,90 €

Tel.: 06291-647913

www.karsunkel-shop.de

# Holzartikel im Karfunkel-Shop



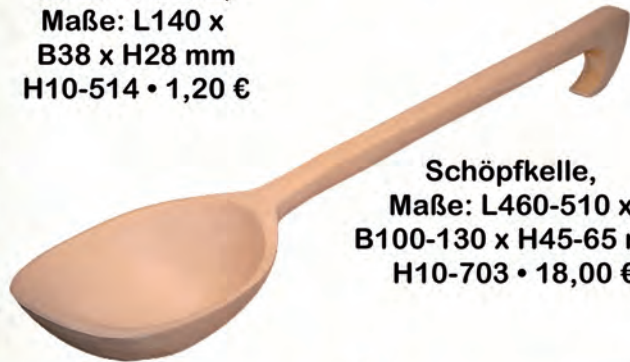
Schäufelchen,  
Maße: L140 x  
B38 x H28 mm  
H10-514 • 1,20 €



Schäufelchen,  
Maße: L55 x ø15 mm  
H10-517 • 1,20 €



Zitruspresse,  
Maße: L145 x ø45 mm  
H10-423 • 3,60 €



Schöpfkelle,  
Maße: L460-510 x  
B100-130 x H45-65 mm  
H10-703 • 18,00 €



Löffel, handarbeit,  
Maße: L235 x B40 x H25 mm  
H10-641 • 4,80 €



Wiegemesser,  
Maße: L140 x B112 x H26 mm  
H10-437 • 9,00 €



Schöpfer,  
Maße: L170 x B90 x H40 mm  
H10-741 • 9,00 €



Löffel, handarbeit,  
Maße: L400 x  
B75 x H35 mm  
H10-644 • 9,00 €



Teller, Maße: ø240 x H22 mm  
H12-855 • 14,00 €



Flaschenstöpsel,  
Maße: ø28 x H36 mm  
für Flaschenöffnungen  
von ø18-19mm  
H20-324 • 1,20 €



Schale, ø140 mm  
H20-163 • 6,50 €



Handmühle  
Maße: L110 x ø45 mm  
H10-440 • 5,90 €



Pflanzschild  
Beschriftungsgröße  
ca. 5 x 2 cm  
H29-103 • 0,50 €



Schale geölt, ø160 mm  
H20-160 • 16,00 €



Molle  
Maße: L180xB100xH30 mm  
H20-100 • 9,00 €



Holzkrug, ca.0,5l  
H20-231 • 37,90 €

Bestellen Sie im Shop auf [www.Karfunkel-Shop.de](http://www.Karfunkel-Shop.de) oder bei  
Karfunkel-Verlag, Marienhöhe 1, 74706 Osterburken, Tel. 06291 - 64 79 13

Schneller Versand

Versandkostenfrei ab 95 € (innerhalb D)

30 Tage Rückgaberecht



**15%  
Rabatt\***  
mit Gutscheincode  
KARF20

Entdecke die Welt  
des Mittelalters



Mäntel & Umhänge



Met & Trinkschalen



Alles für Wikinger



Accessoires



Schmuck