

Der Arbeitskreis Komplementärmedizin stellt vor

Gesunde Ernährung bei CED mit Kräutern

Bettina Holzgrewe

FrISCHE KRÄUTER BEI CED – WICHTIGE MINERALSTOFFE UND MEHR



Foto: Fotolia / LiliGraphie.

Unser Körper benötigt Mineralstoffe z.B. für unsere Knochen, unsere Haut, unsere Muskeln, unseren Stoffwechsel und andere Körperfunktionen. Mineralstoffe sind u.a. reichlich enthalten in frischen Kräutern und in Trockenkräutern wie Dill, Schnittlauch, Petersilie. Allergiker vertragen gefrorene

Kräuter meistens besser als frische. Einfach ausprobieren. Küchenkräuter können auf der Fensterbank oder auf dem Balkon in Töpfe gesät werden, wenn kein Garten vorhanden ist. Frische Kräuter sind außerdem lecker, preiswerter und gesünder als Mineralstoff-tabletten.

Foto: B. Holzgrewe.



Dill

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl mit Carvon, Limonen, Phellandren, fettes Öl

Dill ist ein schmackhaftes gesundes Würzkräut und wird auch als Heilpflanze verwendet. Dill wirkt beruhigend, Magen stärkend und verhindert Blähungen. Somit ist der uns bekannte Dill aus der Diätkost, besonders der Gallen-/Leberdiät, als Würzmittel nicht wegzudenken.

Foto: Gerd Rieker Verlag.



Kümmel

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Carvon, Limonen, Dihydrocarvon, Geraniol, Gerbstoffe

Kümmel wird als Küchengewürz und für Heilzwecke verwendet. Der Kümmel, dessen „Früchte“, die Kümmelkörner genutzt werden, hat verdauungsfördernde, gallefreundliche und entkrampfende Wirkung bei Blähungen. Gerade deshalb macht der Kümmel beispielsweise einen Weißkohleintopf nicht nur geschmacklich besser, sondern auch sehr viel bekömmlicher. Als pflanzliches Mittel gegen Blähungen und Blähungsschmerzen (Krämpfe) im Magen-Darm-Bereich ist der Kümmel kaum zu übertreffen. Aber auch als Hustenmittel (beispielsweise gemahlen in heißer Milch) ist der Kümmel sehr geschätzt. Kümmel in Form des ätherischen Kümmelöls das in Apotheken erhältlich ist, ist der Darreichungsform als Tee vorzuziehen. Das Kümmelöl ist zu schwer verdaulichen Mahlzeiten praktisch anwendbar – einfach etwa zehn Tropfen auf etwas Zucker einnehmen.

Kamille

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Chamazulen, Azulen, Flavonglykoside, Bisabolole, Cumarin

Diese bekannte Heilpflanze ist wegen ihrer Vielseitigkeit und ihrer milden Wirkung sehr beliebt. Kamillentee wird äußerlich als feucht-warmer Umschlag, zum Gurgeln bzw. für Spülungen verwendet – bei Bindehaut- und Nagelbettentzündung, Entzündungen der Mundhöhle und des Rachens, bei Abszessen, schlecht heilenden Wunden, Koliken und schmerzhafter Menstruation. Kamillentee wird innerlich bei Magenverstimmung, Darm- und Gallenbeschwerden, Durchfall, Blähungen und Koliken, bei Unruhe, Schlafstörungen, Erkältung, Menstruationsbeschwerden, bei allen Infektionskrankheiten und schließlich bei Neuralgien (Nervenschmerzen) unterstützend angewendet.



Foto: B. Holzgrewe.

Petersilie

Inhaltsstoffe: Vitamin C, ätherisches Öl mit Apiol, Apiin, Schleimstoffe, Mineralsalze

Die Petersilie ist jedem von uns als Küchenkraut vertraut. Sie ist während des ganzen Jahres und überall frisch zu erhalten. Das macht die weniger bekannte Anwendung als Heilpflanze leicht. Das aromatische Doldengewächs wirkt stark harntreibend und hilft Wasser aus dem Gewebe (z.B. bei Ödemen) auszuscheiden. Auch bei Hautleiden hat sich die Petersilie gut bewährt. Ein Zuviel ist auch bei der Petersilie ungesund, sonst können Nierenschädigungen die Folge sein. Die Petersilie wirkt appetitanregend, stoffwechselfördernd, krampflösend und entblähend.



Foto: B. Holzgrewe.

Foto: B. Holzgrewe.



Melisse, Zitronenmelisse

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl mit Citral, Citronellal, Citronellol, Linalool, Geraniol, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonglykoside

Die Melisse ist eine ausdauernde, krautige Pflanze. Ihre Blätter sind mit vielen Drüsen besetzt, die das wirksame ätherische Öl enthalten, das zart nach Zitrone duftet. Deshalb wird die Melisse auch als Würzkraut für Salate, Suppen und Saucen angebaut.

Ihre Heimat ist aber der östliche Mittelmeerraum. Weil das ätherische Öl leicht flüchtig ist, empfiehlt sich auch hier der Gebrauch von standardisierten Auszügen in Form von Ölpräparaten (beruhigende Melissen-Ölbäder). Bei nervösen Herz-, Magen- und Darmbeschwerden, Reizüberflutung, Stress, Einschlafstörungen, ist eine Melissenkur (täglich zwei bis drei Tassen Tee) empfehlenswert.

Foto: B. Holzgrewe.



Thymian

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl mit Thymol, Carvacrol, Cymol und Borneol, ferner Gerbstoffe, Harz- und Bitterstoffe

Wie der Rosmarin ist auch der Thymian aus der Familien der Lippenblütler, im Mittelmeergebiet beheimatet und dort eine charakteristische Pflanze der Felsenheiden. Im übrigen Europa wird der Thymian kultiviert, ist teilweise aber auch wild anzutreffen. Auch für den Thymian gilt, dass er nicht nur eine wichtige Heil-, sondern auch eine hoch aromatische, beliebte Gewürzpflanze ist. Die ätherischen Öle sorgen dafür, dass die Gärung im Darmtrakt gebremst oder verhindert wird. Damit werden Blähungen vermieden.

Thymian macht besonders fette Speisen verträglicher. Nicht umsonst gehört Thymian zum Gänseschmalz wie die Butter zum Brot. Der Thymian hat eine gute krampf- und schleimlösende, desinfizierende Wirkung.

Bei allen Erkältungskrankheiten, Husten, Keuchhusten, Bronchitis, Asthma, Infekten des Magens und des Darmes sowie von Blase und Niere: Aufguss von einem gehäuften Teelöffel Thymiankraut auf eine Tasse Wasser bis zu dreimal täglich als Tee mit Honig gesüßt trinken.

Bei Erkältungskrankheiten sowie Rheuma: Vollbäder, angereichert mit einem Aufguss aus etwa 100 g Thymiankraut und einem halben Liter Wasser, sind sehr hilfreich. Auch hier gilt: Praktisch und bewährt sind die fertig erhältlichen Ölbäder.

Ingwer (Tee und zum Kochen)

Inhaltsstoffe: Zahlreiche Vitamine, Mineralien wie etwa Kalzium, Kalium oder Eisen, verschiedene ätherische Öle mit den Hauptkomponenten Zingiberen und Zingiberol, Scharfstoffe (Gingerole und Shoagole), Diarylheptanoide.

Ingwer ist eine scharfe Angelegenheit. Wer auf ein Stückchen frische Knolle beißt, dem brennt nicht nur die Zunge. Die Wangen röten sich, die Nase läuft und ein Wärmegefühl durchblitzt den Körper. Der Grund: Ingwer steckt voller Scharfstoffe. Sie aktivieren Wärmerezeptoren, wodurch das Blut in die Adern schießt und sich der Organismus für kurze Zeit aufheizt. Weitaus bekannter ist, dass die Knolle gegen Reiseübelkeit hilft. Inhaltsstoffe aus Ingwer mindern Übelkeit und Brechreiz.

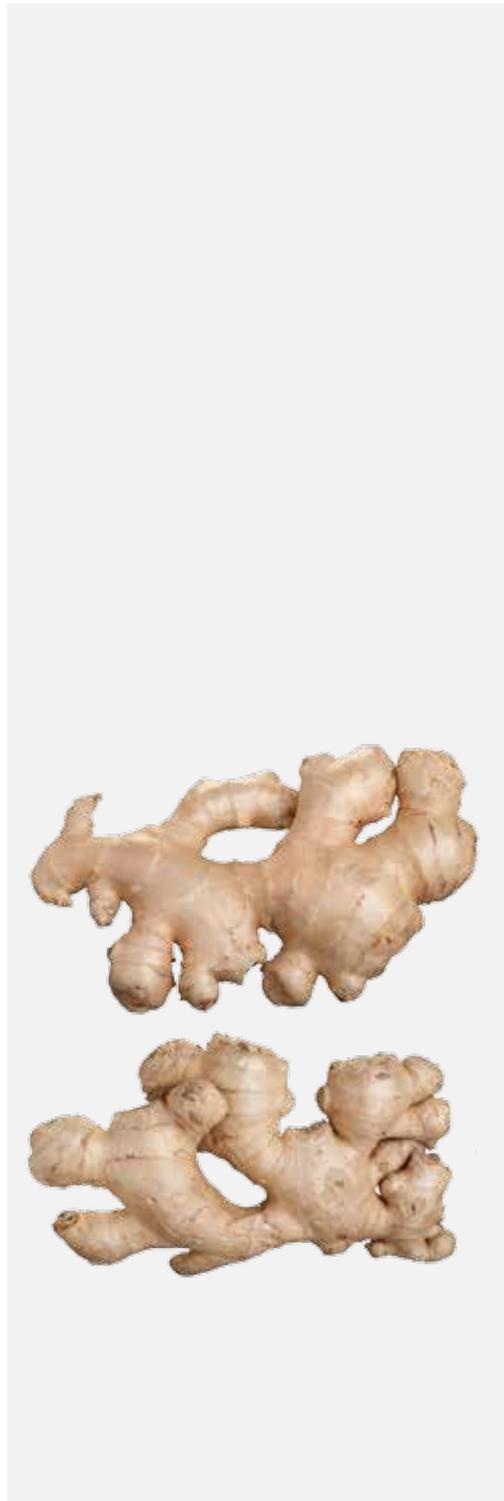


Foto: MEV / Karl Holzhauser.

Foto: © B. Holzgrewe.



Salbei

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, d-Kampfer, Salviol, Salven, Betulin, Asparagin, Bitterstoff, Borneol, Carnosinsäure, Zineol, Flavonoide, Fumarsäure, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Ledol, Limonen, Menthol, Östrogenartige Stoffe, Oleanolsäure, Pinen, Sabinol, Salizylsäure, Saponine, Terpeneol, Thujon, Thymol, Zink, Vitamine.

Der Salbei gehört zu den Kräutern, die im Mittelmeerraum heimisch sind, bei uns aber auch gut gedeihen. An der richtigen Stelle im Garten gepflanzt wuchert er über mehrere Quadratmeter.

Sein Spezialgebiet ist die zusammenziehende und desinfizierende Wirkung. Dadurch wirkt er gut bei Halsschmerzen und ist bei Halsentzündungen aller Art die Pflanze der Wahl. Der Salbei hat außerdem eine ausgesprochen Schweiß hemmende Wirkung.

Genauer betrachtet hat der Salbei so vielfältige Heilwirkungen, dass man ihn zu Recht fast als Allheilmittel bezeichnen kann. Salbei wirkt adstringierend, antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, tonisierend, u.s.w.

Foto: © B. Holzgrewe.



Rosmarin

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Terpene, Thymol, Verbanol, Gerbstoff, Gerbsäure, Kampfer, Bitterstoff, Beta-Sitosterol, Flavone, Salicylate, Saponine

Rosmarin ist im Mittelmeerraum heimisch, er wird aber gerne in Deutschland angebaut. Mit seiner anregenden Wirkung ist er unter den Heilpflanzen relativ selten, daher spielt er

bei der Behandlung von niedrigem Blutdruck eine wichtige Rolle. Morgendliche Armbäder in Wasser mit ätherischem Rosmarinöl können kleine Wunder wirken. Aber auch sonst hat er ein breites Wirkungsspektrum. Gartenbesitzer sollten auf ihn nicht verzichten, denn er ist nicht nur eine Zierde des Stein oder Kräutergartens sondern auch eine ganze

Naturheilapotheke in einer Pflanze vereint. Rosmarin wirkt u.a. adstringierend, anregend, antibakteriell, entspannend, entzündungshemmend, krampflösend, pilztötend, schmerzstillend, tonisierend, bei Atembeschwerden, Blähungen, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Magenschwäche, Durchfall, Rheuma, u.s.w..

Rezepte mit Kräutern

Pesto

Zutaten (für gemischtes) Pesto:

Petersilie, Basilikum. Oregano, etwas Thymian, Schnittlauch, etwas Estragon, eine Tüte 50/60 g. Pinienkerne, Knoblauchzehen (Knoblauchzwiebel), Salz, Pfeffer, Olivenöl. Die jeweiligen Mengen und welche Kräuter überhaupt, kann jeder nach Geschmack selbst herausfinden. Die Ätherischen Öle (des Gegenspieler) Oregano macht Knoblauch sehr gut verträglich und Mann/Frau riecht später nicht so stark nach Knoblauch. Knoblauch in Verbindung mit Kräutern, gerade Oregano plus Olivenöl ist verträglicher als Knofi pur, das wissen nicht nur die (alten) Griechen oder Inder.

Salbei-Kartoffel – oder Rosmarinkartoffel (schnelle Küche)

Die zarten Blätter vom Salbei oder z.B. Ananassalbei (Rosmarin) in der Pfanne im

heißen Öl kross rösten – anschließend Pellkartoffel hinzufügen, braten oder dünsten, etwas Salz, Pfeffer oder andere Gewürze begeben – selbst gemachter Kräuterquark (Quark gibt es auch Laktosefrei) dazu – und schnell ist ein preiswertes Essen mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen fertig.

Thymian-Salbei-Tropfen (Kaltauszug)

Benötigt wird ein ca. ½ Liter Glas, frischer Thymian und frischer Salbei, 32 Prozent Korn oder Klarer zum aufgießen: Das Glas (0,350–0,500 l) wird bis zu einem Drittel locker mit dem Thymian-Spitzen (muss nicht vom Stängel abgepflückt werden) und ca. sieben bis acht Salbeiblätter gefüllt – danach mit Korn das Glas auffüllen und das Glas sechs Wochen an einen dunklen Ort stellen. Nach dieser Zeit das Ganze abseihen und in Tropfflaschen füllen. (Vielleicht befinden sich Flaschen im Haushalt – diese spülen und auskochen). Die Tropfen helfen bei Husten

– dienen als schleimlösend bei Erkältungsinfekten – tun ebenfalls gut bei Magen- und Darminfekten.

Die Ätherischen Öle mit Thymol, Carvacrol, Cymol und Borneol, ferner Gerbstoffe, Harz und Bitterstoffe beeinflussen positiv die Schleimhäute des Verdauungstraktes.

Kräuter-Öle

Ein Beispiel: Lavendelöl – sehr hautverträglich und für Allergiker geeignet: Frische Lavendelblüten (eine große Handvoll Blüten und ca. 1/3 l Mandelöl) mit süßen Mandelöl oder Olivenöl aufgießen – vier Wochen ziehen lassen und abgießen (Blüten können noch für ein Bad genutzt werden).

Kräutertee – Zubereitung

Kräutertee wird in der Regel immer auf die gleiche Weise zubereitet. Die Teezubereitung ist recht einfach, bei losem Kräutertee rechnet man einen Teelöffel pro Tasse. Die Teemischung wird dann mit kochendem Wasser übergossen. Generell muss Kräutertee zwischen fünf und 10 Minuten ziehen, wobei einige Sorten offen andere Sorten abgedeckt ziehen müssen. Um die Wirkung von Kräutertee zu optimieren, sollte man ihn generell heiß und in kleinen Schlucken trinken.

Einige Kräuterteesorten muss man jedoch nicht zwingend als Fertigmischung kaufen. Tees, wie zum Beispiel Ingwertee bei Sodbrennen oder Fenchel- oder Kümmeltee bei Verdauungsproblemen kann man sehr leicht

selbst herstellen. So bereitet man einen Ingwertee zu, indem man ca. 1 cm Ingwer schält, in kleine Stücke schneidet und diese ca. fünf bis 10 Minuten in ausreichend Wasser kocht. Die Ingwerstücke werden herausgefiltert und der Tee kann sofort getrunken werden.

Ähnlich verfährt man mit Fenchel und Kümmel, wobei man bei Kümmeltee jedoch auf jeden Fall Kümmelkörner und kein Kümmelpulver verwenden sollte.

Kräuterteemischung z.B. bei Erkältungen

Holunderblüten, Wegrauke, Kamille, Salbei, Fenchel, Sauerampfer, Anis, Spitzwegerich, Brennessel, Brombeerblätter, Thymian, Pfefferminze, marokkanische Minze, Ingwer, Zitronenmelisse, Schwarzer Kümmel, Oreganoblüten, Ringelblume.

Kräutergewürzsalz

Oregano, Goldoregano, Estragon, Petersilie, Bärlauch, Schnittlauch, Liebstöckel, Dill, Basilikum, Ananassalbei, Salbei, Thymian, Bohnenkraut, Pimpinelle, Rosmarin, Harrissa, und Chili, Meersalz (10–13Prozent).

Wildkräutergewürzsalz

Oregano, Goldoregano, Alantwurzel, Giersch, Brennessel, Ingwer, Liebstöckel, Thymian, Salbei, Gänseblümchenblüten, Borretsch, Pimpinelle, Spitzwegerich, Sauerampfer, Löwenzahn, Schnittlauchblüten, Harrissa und Chili, Meersalz (10–13Prozent).

Absud

Ein Absud wird aus zähen, holzigen oder sehr flaumigen Pflanzenteilen oder aus Wurzeln zubereitet. Dabei lässt man die Pflanzenteile köcheln, um so viel Wirkstoff wie möglich herauszulösen. Für einen Absud nehmen Sie 28 g getrocknete Pflanzenteile, zerstampft oder in kleine Stücke geschnitten, auf 840 ml Wasser. Für kleine Mengen nehmen Sie einen Teelöffel getrocknete Kräuter auf eine große Tasse Wasser. Füllen Sie die Kräuter in ein Gefäß aus Emaille, Glas oder rostfreiem Stahl (kein Aluminium verwenden). Bringen Sie sie mit dem Wasser zum Kochen. Lassen Sie den Absud 10 Minuten lang köcheln oder so lange, bis ein Drittel der Flüssigkeit verdunstet ist. Filtern Sie die Pflanzenteile aus. Die meisten Heilmittel wirken am besten, wenn sie noch heiß sind.

Dosierung

Von einem Aufguss oder Absud nimmt ein Erwachsener 3mal täglich eine Tasse (oder 140 ml).

Dosierung für Kinder

Die Dosierungen für einen Absud variieren je nach Alter und Entwicklungsstand der Kinder.

Tipp

Weitere leckere Kräuter sind z.B. Basilikum (mehrere Sorten), diverse Schnittlauchsarten, Estragon, Bohnenkraut, Majoran, Rauke, Bärlauch, Fenchel und viele andere mehr. Auch Gewürze wie Curcuma, Curry, Muskat, Koriander, Nelke usw. helfen der Verdauung. ©



Bettina Holzgrewe

ist in der Selbsthilfegruppe Morbus Crohn/Colitis ulcerosa/ Reizdarm in Lippe und im DCCV-Arbeitskreis Komplementärmedizin tätig.
E-Mail: detmold@shg-dccv.de