

Heilkräftiges Gemüse

Der Gemüsekeller bot in alten Zeiten nicht nur einen Vorrat an Nahrungsmitteln, sondern auch eine regelrechte Hausapotheke. War jemand krank, so griff man traditionell zu Zwiebel und Kohl, Möhren, Kartoffeln und Rettich. Denn Arzneimittel waren teuer. Und gerade kleinere Beschwerden konnte man gut mit dem, was sich vor Ort befand, in Haus, Hof und Garten, behandeln.

Viele alte Hausmittel traten im Laufe des 20. Jahrhunderts mehr und mehr in den Hintergrund. Die Arzneimitteltherapie boomte, mit ihrer Hilfe konnte man die Krankheitserreger bekämpfen, gezielt in den Organismus eingreifen. Die Hausmittel schienen überholt.

Heute jedoch erinnert man sich wieder an sie – bei leichten Erkrankungen als allei-

nige Therapie, bei schwereren Erkrankungen zur unterstützenden Behandlung. Denn Hausmittel haben eine ganze Reihe von Vorteilen: Sie sind, wenn man sie richtig und in angemessenem Rahmen durchführt, nebenwirkungsarm oder –frei. Sie führen zu einer Steigerung der Gesundheitskompetenz, der Sensibilität für den eigenen Körper, der Aktivität und der Fürsorge. Die Mutter, die ihrem Kind einen Zwiebelhustensaft zubereitet oder dem alten Vater einen Kohlwickel ums Knie legt, steht für Aufmerksamkeit und Zuwendung. Zudem verdeutlicht sie: Man kann sich selbst helfen. Es ist nicht schwierig. Und es ist nicht teuer. Salz, Zucker, Honig, Gemüse, Obst, Speck, Gewürze, Schnaps und Seife sind das, was man dafür braucht.

Heute werden Hausmittel und die dafür erforderlichen Ausgangsmaterialien

Praxistipp 1

Legen Sie 2-3 gekochte Pellkartoffeln auf ein Küchenkrepp, das auf einem Baumwoll-Geschirrhandtuch liegt. Bedecken Sie sie mit einem weiteren Küchenkrepp (dann lassen sich die Kartoffeln anschließend besser entsorgen), schlagen Sie das Ganze mit dem Geschirrhandtuch zu einem Päckchen in gewünschter Größe ein. Zerdrücken Sie nun die Kartoffeln, so dass sich ein flaches Kissen ähnlich einer Fangopackung ergibt. Kleben Sie möglichst die umgeschlagenen Ränder des Päckchens mit Leukoplast zu, vor allem bei der Anwendung mit Kindern – die Kartoffeln sind heiß und man möchte schließlich jeden Unfall vermeiden. Nun legen Sie ein Frotteehandtuch ins Bett, darauf die Kartoffelaufgabe. Auch darüber kommt ein Frotteehandtuch, um eine Verbrennung zu vermeiden. Der Patient darf sich nun hinlegen. Wenn erforderlich, zum Beispiel bei festsitzendem Husten, gibt es noch eine zweite Kartoffelpackung auf die Brust, nach dem gleichen Prinzip. Dann den Patienten gut einpacken. Dauer der Anwendung: solange angenehm.

Übrigens: eine derartige Auflage darf man auch bei sich selbst durchführen, wenn einige Kartoffeln vom Mittagessen übrig geblieben sind. So wird die Mittagspause ein echter Kuraufenthalt!

wieder neu beachtet und erforscht. Zu Recht, muss man hier doch die Spreu vom Weizen trennen. Manche Hausmittel sind überholt oder gefährlich. Andere jedoch können guten Gewissens auch in der heutigen Zeit als ein Baustein von vielen in der Heilkunde empfohlen werden. Und dazu gehört auch die Verwendung von Gemüse, das jeder von uns kennt.

KARTOFFEL

Die gelbe Knolle ist aus naturheilkundlicher Sicht ein wichtiger Basenspender. Kartoffelsuppe, gekocht mit Sellerie, Möhren, Pastinaken oder Petersilienwurzel ist eine leichtverdauliche, wärmende und entsäuernde Mahlzeit (vorausgesetzt, man hält sich mit Speck und Schweinebauch bei der Zubereitung etwas zurück). Ein besonders schönes Hausmittel: Als Pellkartoffelaufgabe führt die Kartoffel langanhaltende, feuchte Wärme zu – eine echte Wohltat, wenn man es einmal ausprobiert hat! Gerade im Nacken-, Brust- und Lendenbereich ist diese Wärme sehr angenehm und übertrifft jede Wärmflasche. Eingesetzt wird sie bei festsitzendem, trockenem Husten, hier vor allem bei „innerer Kälte“, außerdem bei Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen, wenn Wärme gut tut.

MÖHREN

Karotten sind bekannt als Vitaminspender (wichtig: immer ein Tröpfchen Öl dazugeben!). Weniger bekannt ist, dass lang gekochte Karottensuppe ein sehr gutes Mittel gegen Durchfall ist. Wiederentdeckt wurde diese Maßnahme 1908 von dem damaligen Ordinarius der Heidelberger Universitäts-Kinderklinik, Prof. Ernst Moro, der mit dem Durchfall von Säuglingen und kleinen Kindern zu kämpfen hatte, eine der Haupt-Todesursachen für Kinder zu dieser Zeit. Moro besann sich auf die Karottensuppe und konnte dadurch viele Kinder retten. Erst sehr viel später wurde der Wirkmecha-

Praxistipp 2

Für die „Anti-Durchfall-Suppe“ 500 Gramm geschälte Karotten in einem Liter Wasser 1 bis 1,5 Stunden kochen, durchsieben oder im Mixer pürieren. Die verbleibende Menge mit Wasser auf einen Liter auffüllen, 3 Gramm Salz (einen knapp gestrichener Teelöffel) Kochsalz hinzufügen. In kleinen Mengen verabreichen. Täglich frisch kochen.

Achtung: Die Karottensuppe ist ein hilfreiches Hausmittel. Sie stellt jedoch vor allem eine „Entgiftungsmaßnahme“ dar, geht aber nicht gegen die Ursache der Erkrankung vor. Suchen Sie daher im Krankheitsfalle einen Arzt auf. Gehen Sie umgehend zum Arzt, wenn ein Säugling an Durchfall erkrankt ist.

nismus entdeckt: Durch das lange Kochen – und nur dadurch – entstehen in der Suppe Wirkstoffe, die das Anheften der Bakterien an die Darmwand verhindern und ihre Ausscheidung begünstigen.

Die Karottensuppe nach Moro ist wenig bekannt, neue Aktualität bekam sie in den letzten Jahren als Behandlungsmaßnahme beim EHEC-Virus. Nach Prof. Guggenbichler, Emeritus der Universitätskinderklinik Erlangen, auch bei dieser Erkrankung eine vielversprechende Therapie, so die Ärztezeitung.

DER KOHL

Der Kohl wurde lange Zeit als „Arme-Leute-Essen“ eingestuft. Mittlerweile aber wird Kohl wieder beliebter. Im Zeichen der allgemeinen Überernährung hat die „magische Kohlsuppe“, die vor allem mit Weißkohl zubereitet wird, als Schlankmacher Konjunktur. Grund dafür: Kohl enthält viele

Praxistipp 3

Nehmen Sie für eine Kohlauflage möglichst die äußeren, grünen Blätter. Die mittlere Blattrippe wird entfernt, um nicht zu drücken. Die Blätter werden gewalzt, denn die Zellen müssen aufgebrochen werden. Früher wurde dies mit einem Nudelholz auf dem Holzbrett gemacht, heute könnte man auch eine gewaschene Rotweinflasche und ein Resopalbrettchen verwenden, damit der Kuchenteig für Weihnachten nicht nach Weißkohl schmeckt. Die Blätter werden auf den betroffenen Bereich ziegelartig aufgelegt, mit einer Kompresse fixiert und locker mit einer Mullbinde umwickelt. Achtung: Flüssigkeit kann austreten, also evtl. noch ein Handtuch unterlegen. Anwendungsdauer: mindestens eine Stunde, am besten über die ganze Nacht. Abnehmen, wenn die Schmerzen sich verstärken oder der Kohl sich verfärbt.

Ballaststoffe, macht dadurch satt, ohne kalorienreich zu sein, außerdem bietet er wichtige Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe (besonders eisenhaltig ist übrigens der Grünkohl) und schließlich auch noch antibiotisch wirkende Senfölglykoside.

Zubereitet werden sollte Kohl immer mit etwas Öl oder Butter, um die fettlöslichen Vitamine aufnehmen zu können. Eine Zugabe von etwas Kümmel, aber auch Fenchel oder Anis helfen, ihn bekömmlicher zu machen und wirken Blähungen entgegen. Dünsten Sie Kohl, kochen Sie ihn nicht zu lange.

Noch gesünder als Kohl ist Sauerkraut, das im Ausland auch als deutsches Nationalgericht gilt, selbst wenn es vermutlich ursprünglich aus China stammt. Frisches Sauerkraut enthält zum einen viel Vitamin

C – man erinnere sich daran, dass erst die Entdeckung der Zitrusfrüchte, aber auch des sehr viel billigeren Sauerkrautes im 18. Jahrhundert die Seefahrer vor der gefürchteten Krankheit Skorbut bewahrte. Zum anderen entsteht durch die Gärung Milchsäure. Milchsäurebakterien gehören zu den „guten“ Bakterien in unserem Darm. Und so ist Sauerkraut ein natürliches Mittel, nicht nur um die Verdauung anzuregen – bei Sauerkrautsaft bisweilen mit durchschlagendem Erfolg – sondern auch, um die Darmflora wieder auf Vordermann zu bringen.

Äußerlich angewendet sind Kohlblätter echte Klassiker der Volksmedizin. Ihre Heilkraft wurde bereits im 2. Jhd. v. Chr. von Marcus Porcius Cato beschrieben, der in einem Buch über den Landbau „De agricultura“ eine wahre Lobeshymne auf den Weißkohl verfasste. Hier heißt es über die äußerliche Anwendung von Kohlblättern: „Auf alle Wunden und Geschwülste lege (den Kohl) zerrieben auf; er wird alle Geschwüre reinigen und heilen ohne Schmerz; er bringt Geschwüre zur Reife und lässt sie auch aufbrechen, er wird faulende Wunden und Krebschäden reinigen und heilen, was kein (anderes) Heilmittel leisten kann.“ Zusehens jüngerer Zeit, die bei Natur und Medizin e.V., der Fördergemeinschaft der Karl und Veronica Carstens-Stiftung eingingen, bescheinigen dem Kohl ebenfalls eine wundheilende Wirkung bei Entzündungen.

In der Fachliteratur werden als Indikationen von Kohlauflagen (hier bevorzugt Wirsing) Entzündungen und Verletzungen der Gelenke, Gicht, Muskelzerrungen, Schmerzen infolge von Operationen und Vernarbungen, Abszessbildung, Nagelbettentzündung, Ohrenschmerzen genannt. Kontraindikationen sind nicht bekannt, allerdings werden Kohlanwendungen in Erfahrungsberichten als stark wirksame Maßnahmen beschrieben, so dass hier auf eine individuelle Reaktion zu achten ist.

DIE ZWIEBEL

Die Zwiebel ist eine bedeutende Heilpflanze mit langer Tradition. Legendär ist die Geschichte, dass die Arbeiter an der Cheopspyramide mit Lauch, Knoblauch und großen Mengen Zwiebeln versorgt wurden, damit ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten blieb. Auch Dioskurides und Plinius äußern sich in antiken Schriften ausführlich zur Wirkung der Küchenzwiebel: Sie sei appetitanregend, reinigend, erweichend und menstruationsbefördernd. Ferner sei der Saft gut gegen Augenleiden, Schwerhörigkeit und schlechten Haarwuchs.

Die Zwiebel enthält schwefelhaltige Verbindungen, ätherisches Öl und Flavonoide, sie wirkt entzündungsmindernd und antibakteriell. Der regelmäßige Genuss von Zwiebeln wirkt sich positiv auf den Blutdruck und das Blutbild aus und beugt Gefäßkrankungen vor. Neben dieser innerlichen Einnahme spielte die Zwiebel in der Volksmedizin als Mittel für äußerliche Auflagen eine große Rolle, beispielsweise bei Ohrenschmerzen oder Insektenstichen.

Wissenschaftlich belegt ist eine antibakterielle, lipidsenkende, blutdrucksenkende, antiasthmatische, antiarteriosklerotische und antiphlogistische (entzündungshemmende) Wirkung. Nach der Kommission E (Erklärung siehe Kasten!), die vor allem in den 1980er Jahren viele Heilpflanzen prüfte und begutachtete, bestehen Indikationen für die Zwiebel innerlich bei Appetitlosigkeit und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen. Auf traditionelle Anwendungen wie Zwiebelauflagen bei Mittelohrentzündung wird mittlerweile bereits in der ärztlichen Fachliteratur hingewiesen.

MEERRETTICH

Meerrettich ist in vielen Ländern und Kulturen ein wichtiger Verbündeter des Menschen im Kampf gegen Krankheitserreger. Die enthaltenen Senfölglykoside machen ihn zu einem potenten pflanzlichen Antibiotikum, außerdem enthält Meerrettich viele Vitamine (u.a. Vitamin C), Mineralien und Spurenelemente (v.a. Kalium).

Fortsetzung Seite 28

Kommission E

Die Kommission E war zwischen 1978 und 1994 eine selbstständige, wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes (BGA) und des heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Diese Kommission berät das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte in der Regel bei der Zulassung von traditionellen Arzneimitteln und von Arzneimitteln der besonderen Therapierichtungen. Die Aufgabe der Kommission bestand darin, wissenschaftliches und erfahrungsheilkundliches Material zu erwünschten und unerwünschten Wirkungen pflanzlicher Arzneidroge zu verfassen. Daraus wurden die bis heute gültigen Monografien erstellt, die als Grundlage für die Neuzulassung und Nachzulassung pflanzlicher Arzneimittel gelten.

In der interdisziplinär zusammengesetzten Kommission E sitzen Sachverständige mit besonderen Kenntnissen der wissenschaftlichen oder praktischen Phytotherapie. Die Kommission umfasst Experten für: pharmazeutische Biologie, Biometrie, Medizin (Ärzte), Naturheilkunde (Heilpraktiker), experimentelle Pharmakologie und Toxikologie