



Leseprobe

Dr. med. Franziska Rubin
10 Kräuter gegen 100 Krankheiten

Ihre ganz persönliche
Hausapotheke hergestellt
aus den gängigsten
Küchenkräutern

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 320

Erscheinungstermin: 24. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Entdecken Sie die Apotheke auf dem Fensterbrett!

Küchenkräuter verfeinern nicht nur jedes Gericht, sie stecken auch voller heilsamer Wirkstoffe, die Sie ganz einfach nutzen können. Dr. Franziska Rubin zeigt, wie die beliebtesten **10 Kräuter gegen 100 Krankheiten** helfen und erläutert ihre medizinische Wirkung:

- Eine Kompresse mit **Kapuzinerkresse** etwa hilft beispielsweise bei Muskelschmerzen, und **Melisse** bei Unterleibsbeschwerden.
- Das Gurgeln mit **Salbei** bekämpft wirksam Entzündungen im Rachenraum.
- Tees oder Bäder mit **Rosmarin** bringen den Körper in Schwung und
- **Lavendel** wirkt beruhigend.

So können Sie auf der Fensterbank eine **kleine, hochwirksame Hausapotheke** zusammenstellen und **Tees, Salben, Öle, Tinkturen, Wickel und Bäder** unkompliziert selbst herstellen.



Autor

Dr. med. Franziska Rubin

Dr. med. Franziska Rubin ist Ärztin, Moderatorin, Medizinjournalistin und mehrfache Bestsellerautorin zu den Themen Gesundheit, Hausmittel und gesundes Kochen. Ihr Herz schlägt aus Überzeugung und mit viel Begeisterung für die Naturheilkunde. Als TV-Moderatorin präsentierte sie unter anderem 17 Jahre lang die Gesundheitssendung »Hauptsache Gesund« des MDR. Die TV-Ärztin setzt auf bewährtes Wissen aus beiden Welten, der Hochschulmedizin

Übersicht der Beschwerdebilder

Die Indikationen der Kräuter sind in diesem Buch von A bis Z sortiert.
Dazwischen finden Sie interessante Informationen und Tipps.

Abwehrschwäche

68

Akne

52, 68, 88-89, 142, 206, 260

Altersherz

143

Alzheimer

154, 234, 251

Angina

53

Anti-Aging

275

Aphthen

261

Appetitlosigkeit

89

Arteriosklerose

69

Arthrose

112, 182, 207

Asthma bronchiale

118

Atemwegsinfekte

53

Babykoliken

92

Bauchkrämpfe

182

Beine, müde

143

Beschwerden, rheumatische

125, 273

Bindehautentzündung

93, 236

Blähungen

94, 114, 182

Blasenentzündung

95, 164

Blutarmut

173

Blutdruck, niedriger

115-116, 208, 262

Bluthochdruck

70, 115-116

Brandwunden, leichte

117

Bronchitis

118, 166, 263-264

Cholesterinspiegel, hoher

78

Depressionen, leichte

144



Diabetes mellitus Typ 2

173

Durchblutungsstörungen

210

Entzündungen, rheumatische

172

Erkältung

71-72, 119, 166, 237

Erschöpfung

144, 212

Flecken, blaue

165

Furunkel

120, 216, 265

Fußpilz

74, 95, 213, 266

Gelenkschmerzen

97

Gicht

172, 180

Haarausfall

55

Haarprobleme

167

Halsschmerzen

184, 238

Harnwegsinfekte

58, 218

Haut, trockene

131

Haut, unreine

91, 184, 239

Herpes simplex

74, 96, 152, 194

Herzbeschwerden

168

Herzbeschwerden, funktionelle

146, 214

Herzrhythmusstörungen

121

Herzschwäche, leichte

218

Hitzewallungen

240

Hühneraugen

75

Husten

96, 118, 185, 242, 269

Impotenz

169, 219

Infekt, grippaler

54, 145, 216, 267



Insektenstiche

169

Juckreiz

185, 270

Kopfhaut, trockene

90

Kopfhaut, schuppige

186, 220

Kopfschmerzen

97, 122, 147, 187

Krebs

58, 298

Leberbeschwerden

221

Magen-Darm-Beschwerden

148, 243, 270

Magen-Darm-Grippe

188

Magenschleimhautentzündung

170

Menstruationsbeschwerden

149, 172, 222, 275

Migräne

133, 187, 224

Mundgeruch

101, 172, 249

Mund-Rachenraum-Entzündungen

271

Mundschleimhautentzündung

190, 244

Muskelschmerzen

56, 97, 189

Muskelverspannungen

225

Nasennebenhöhlenentzündung

245, 272

Nervenschmerzen

189

Nervosität

149

Neuralgie

124

Neurodermitis

23-24, 90

Nierengrieß

171

Oberbauchbeschwerden, funktionelle

123, 195

Ohrenschmerzen

76

Pigmentflecken

171

Polyneuropathie

124

Reizhusten

118

Reizmagen

123, 155, 191, 195, 243

Restless-Legs-Syndrom (RLS)

124

Rheuma

226

Rheumatische Beschwerden

125, 273

Rheumatische Entzündungen

172

Scheidenentzündung

151, 246

Schlafstörungen

126, 150

Schnupfen

192, 274

Schwangerschaftsbeschwerden

128, 151

Schwitzen

247

Sonnenbrand

130

Sterbebegleitung

154

Übelkeit

193

Übelkeit in der Schwangerschaft

151

Vaginalinfektion

56

Verbrennungen

130

Verdauungsbeschwerden

98, 226

Verstopfung

195, 284

Warzen

77, 274

Wechseljahre

248

Wunden

57

Zahnfleischentzündungen

99, 249, 271, 275



03

Heilpflanzen selbst anbauen 280

Pflanztipps für die grüne Hausapotheke 281

- Pflanzen im Garten 281
- Topf- und Kübelpflanzen 281
- Pflanzen in der Wohnung 281
- Auf Einkaufstour 282
- Übersicht Arzneipflanzen 283

Erntezeit - die wichtigsten Tipps 286

Richtig konservieren und aufbewahren 286

- Trocknen 286
- Tiefrieren 287
- Lagerung und Haltbarkeit 287

04

Pflanzenheilkunde früher und heute 288

Ein Blick in die Geschichte 289

- Klostermedizin und Klostergärten 289
- Hildegard von Bingen 290
- Eine bedeutende Gesundheitsreform 291
- Das erste gedruckte Kräuterbuch 291
- Paracelsus systematisiert die Heilpflanzenkunde 292

Die moderne Pflanzenheilkunde 293

- Phytopharmaka - Definition der WHO 293
- Pflanzliche Arzneien in der Wissenschaft 294
- Forschungsfeld sekundäre Pflanzenstoffe 294
- Großes Potenzial für die Menschen 295
- Wichtige Inhaltsstoffe von Heilpflanzen 295
- Internationale Gremien und ihre Funktionen 298
- Studien richtig verstehen 300

Anhang 302

- Auswahl wissenschaftlicher Studien 304
- Rezeptübersicht 312
- Sachregister 313
- Dank 315
- Impressum 320

01

Heilmittel selbst herstellen und richtig anwenden

In der grünen Apotheke der Natur sind etwa 28 000 Pflanzen verfügbar, denen nach heutigem Wissensstand heilsame Wirkungen nachgesagt werden. Doch schon aus den zehn geläufigsten Küchenkräutern können Sie zu Hause sehr einfach eine Vielzahl an heilsamen Tees, Tinkturen, Salben oder Ölen selbst herstellen. Außerdem bringen sie ganz nebenbei noch einen besonderen Geschmack in die Küche.

»Alle Wiesen, Matten und Felder sind Apotheken!« Paracelsus

Schatzkammer »Grüne Apotheke«

Sie ist die größte Apotheke der Welt und immer geöffnet: die Natur. Neben Licht, Luft und Wasser finden die Menschen hier seit Jahrtausenden heilkräftige Pflanzen.

Ihre Heilwirkungen zu entdecken, gehört zu den großen Kulturleistungen der Menschen. Überall auf der Welt gibt es dieses oft etwas geringschätzig bezeichnete »Erfahrungswissen«.

Noch bis ins frühe 20. Jahrhundert waren Kräuter aus dem Garten, vom Feld oder aus dem Wald die wichtigste Quelle für Heilmittel – ganz besonders für all diejenigen, die sich keinen Arzt leisten konnten.

Mit dem Siegeszug der synthetischen Präparate gerieten Heilkräuter etwas in Vergessenheit. Doch längst erleben sie eine Renaissance, und altes Wissen erfährt oft Bestätigung durch die Wissenschaft. Bislang sind 100 000 Wirkstoffe entschlüsselt. Dabei sind längst noch nicht alle Schätze gehoben, weder auf der Erde noch in den Meeren.

In Deutschland werden etwa 1500 Heilkräuter nach strengen Kriterien angebaut, um eine gleichmäßige pharmazeutische Qualität zu sichern. Bei diesen Präparaten spricht man von Phytopharmaka, also pflanzlichen Heilmitteln.

Ölauszüge

Bei diesem Verfahren werden die fettlöslichen Wirkstoffe eines Heilkrauts herausgelöst. Ein Ölauszug eignet sich sehr gut für Einreibungen, Massagen, Auflagen und Wickel. In Öl getränkte Tücher als Ölwickel oder -auflagen haben sich zur Linderung von Schmerzen oder zur Lösung von Verspannungen bewährt. Als Auflage bei Unruhezuständen oder bei Erkältungen sind Ölanwendungen ebenfalls ein einfaches, aber sehr wirksames Hausmittel. Dem Ölextrakt können zur Verstärkung der Wirkung ätherische Öle zugesetzt werden. Und natürlich kann man Kräuteröle einfach nur zur Hautpflege nutzen, entweder pur oder man setzt sie Salben oder Cremes zu.

Ein Ölauszug ist leicht herzustellen. Dabei unterscheidet man zwischen Kaltauszug und Heißauszug.

Kaltauszug

Am einfachsten ist der Kaltauszug herzustellen, allerdings muss man auf das Ergebnis einige Wochen warten. Dafür sind zarte Pflanzen besonders geeignet. Sie benötigen für den Kaltauszug ein sauberes Einmachglas, frische Kräuter und Öl. Am besten nimmt man geschmacksneutrale Öle (zum Beispiel Sonnenblumen-, Weizenkeim- und Distelöl), aber auch geschmacksintensivere Sorten wie Oliven- oder Sesamöl können dafür verwendet werden. Die Kräuter müssen trocken und einwandfrei sein. Deshalb ist es sinnvoll, frische Pflanzenteile nach dem Ernten für ein paar Stunden antrock-

nen zu lassen, um Schimmel- oder Fäulnisbildung zu vermeiden. Für den Kaltauszug eignen sich vor allem frische Blüten (zum Beispiel Johanniskraut oder Ringelblume), aber auch frische mediterrane Kräuter wie Lavendel, Thymian und Rosmarin oder die Samen (Früchte) des Korianders und auch getrocknete Kräuter.

ZUBEREITUNG Füllen Sie die Kräuter in ein sauberes, gut verschließbares Einmachglas. Sie sollten das Glas zu zwei Dritteln füllen. Begießen Sie die Kräuter mit Öl, dabei darauf achten, dass die Kräuter vollständig mit Öl bedeckt sind. Das Glas anschließend gut verschließen. Lassen Sie das Öl mindestens 3, noch besser 4–6 Wochen an einem sonnigen Ort (Fensterbank) stehen. Die Wirkstoffe werden durch das Sonnenlicht herausgelöst und gehen ins Öl über. Je nach Intensität der Sonneneinstrahlung und Dauer der Extraktion erhöht sich die Wirkstoffkonzentration. Sie können den Wirkeffekt steigern, indem Sie dem Ölauszug frische Kräuter zugeben und das Procedere wiederholen.

Zwischendurch immer mal wieder schütteln. Anschließend durch ein Tuch abseihen, zum Schluss das Tuch noch ausdrücken und das Öl durch einen Trichter in eine dunkle Flasche abfüllen.

Heißauszug

Das Verfahren ist etwas umständlicher als der Kaltauszug, aber schneller im Ergebnis. Beim Heißauszug werden die Wirkstoffe in warmem Öl herausgelöst,

Salben

Sie bilden eine Schutzschicht auf der Haut oder den Schleimhäuten, um Entzündungen oder Verletzungen zu vermeiden oder einen Heilungsprozess zu unterstützen. So verhindern Salben bei wunder Haut wie bei der Windeldermatitis das Eindringen von Feuchtigkeit, die die Entzündung verstärken würde. Auch vorbeugend sind Salben gut zum Hautschutz geeignet. Die Fettgrundlage schützt nicht nur, denn über die Salbe gelangen auch Wirkstoffe zu den betroffenen Stellen, die der Salbe je nach Bedarf zugesetzt werden. Das können ätherische Öle, aber auch Auszüge sein (siehe Ölauszüge). Zu den häufigsten Grundlagen einer Salbe gehören Vaseline oder ein sogenanntes Basisöl sowie Wollwachs beziehungsweise Bienenwachs.

Salben sind relativ einfach herzustellen. Je nach Anwendung kann man unterschiedliche Konsistenzen herstellen. Eine einfache Salbe für den Hausgebrauch, deren Konsistenz Sie durch die zugegebene Menge von Bienenwachs variieren können, ist das folgende Rezept:

TIPP Aufbewahrung

Da selbst gemachte Salben ohne Konservierungsstoffe auskommen, gilt für beide Salben: Am besten in dunklen Gläsern kühl aufbewahren. Haltbarkeit etwa 3 Monate. Unbedingt beschriften.

Beispiel für eine Allzwecksalbe

Diese Salbe hilft bei der Behandlung rissiger Hautstellen und kleiner Wunden, aber auch zur Beruhigung der Haut bei Schuppenflechte. Sie wird sogar zur Behandlung bei Hämorrhoiden empfohlen.

STANDARDMENGE 50ml kalt gepresstes Olivenöl, 20g (für weichere Salbe) bis 25g (für festere Salbe) Bienenwachs (Apotheke, Bioladen oder Reformhaus), 25g flüssiger Imker- oder Biohonig.

STANDARDDOSIS Ein- bis dreimal täglich auftragen.

ZUBEREITUNG Geben Sie das Olivenöl mit dem Bienenwachs in einem Glasschälchen in ein heißes Wasserbad. Das Bienenwachs schmilzt relativ schnell darin. Zum Erkalten herausnehmen und entweder an der Luft oder im kalten Wasserbad auf etwa 40°C abkühlen lassen, bevor Sie den Honig einrühren. Anschließend in mehrere kleine Cremedosen oder in ein sterilisiertes Schraubglas abfüllen.

STANDARDDOSIS Ein- bis dreimal täglich auftragen.

EXTRA

Basisöle für die Herstellung von Salben oder Cremes - ein kleiner Überblick

Die unterschiedlichen Fettsäuren, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe in vielen Pflanzenölen sind nicht nur aus ernährungsphysiologischer Sicht wertvolle Substanzen, sondern wirken auch äußerlich pur oder als Bestandteil von Cremes und Salben. Für diese Art der Verwendung hat sich der Begriff »Basisöl« beziehungsweise »Trägeröl« etabliert. Man kann auch verschiedene Öle mischen. Viele Öle enthalten die Vitamine E und A (oft auch als Provitamin A/Carotin). Vitamin E fungiert als Zellschutzmittel der Oberhaut, während das Provitamin A den Verhornungsprozess der Haut normalisiert, harte und verhornte Haut wird weich, zugleich wird die Hautregeneration angeregt und die Haut dadurch erneuert.

Weitere sogenannte Fettbegleitstoffe sind sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralien und in manchen Ölen Phytosterole (Pflanzenhormone). Hier ein kleiner Überblick über die Vorteile der äußeren Anwendung als Basisöl für Cremes oder Salben.

Distelöl wird aus den Samen der Färber-(Saflor-)Distel gewonnen.

Dieses Öl hat einen der höchsten Anteile an ungesättigten Fettsäuren (etwa 80 Prozent Linolsäure und 13 Prozent

Ölsäure). Weitere Bestandteile sind die Vitamine A und E. Durch den hohen Linolsäuregehalt wirkt es entzündungshemmend und entfettend. Als Massageöl ist es bei stumpfen Verletzungen gut geeignet, da es das Abschwellen unterstützt.

Auch zur Hautpflege bei Akne und Pickeln ist es geeignet. Das Öl wird auf die befallenen Hautstellen aufgetragen, wo es in die Hautoberfläche einzieht und die Talgproduktion reguliert.

Hanföl wird aus *Cannabis sativa* gewonnen. Bis zum Zweiten Weltkrieg war es ein bekanntes Pflanzenöl, das aber durch das Marihuana-Verbot in Vergessenheit geriet. Seitdem der Anbau bestimmter Hanfsorten wieder erlaubt ist, feiert auch Hanföl ein Comeback. Und das zu Recht: Die lebenswichtigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren liegen im Hanföl in einem sehr guten Verhältnis von 1:3 vor.

Auch findet sich im Hanföl die seltene und entzündungshemmende Gamma-Linolensäure, sodass es sich nicht nur als Feinschmeckeröl auszeichnet, sondern auch der Vorbeugung von entzündlichen Erkrankungen dient.

Äußerlich eignet es sich zur Hautpflege, ganz besonders bei Hautproblemen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte.

Jojobaöl ist im eigentlichen Sinn kein Öl, sondern ein flüssiges Wachs, das aus den Samen des Jojobastrauches gepresst wird. Es besteht zur Hälfte aus Öl. Des Weiteren enthält Jojobaöl Vitamin E, Beta-Carotin (Provitamin A) und Vitamin B₆. Alle drei Vitamine haben hautpflegende und -regulierende Eigenschaften. Weil es dem eigenen Hautfett sehr ähnlich ist, dringt es leicht in die Haut ein. Es schützt die Haut nachhaltig und reguliert den Fettfeuchtigkeitsgehalt der Haut. Dadurch ist es besonders bei juckender Haut und Neurodermitis empfehlenswert. Allerdings ist es auch sehr teuer.

Mandelöl ist ein Allrounder und für jeden Hauttyp geeignet. Von der zarten Baby- bis zur trockenen Altershaut ist das Öl der süßen Mandeln zu empfehlen. Durch den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren kann Mandelöl leicht in tiefere Hautschichten eindringen. Weitere wertvolle Bestandteile sind die hautschützende Linolsäure sowie die Palmitinsäure, die den Säureschutzmantel der Haut stärkt. In Kombination mit vielen Vitaminen (A, B, D) aktiviert Mandelöl den Hautstoffwechsel, unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt und ist eine ausgezeichnete Pflege für trockene, spröde und rissige Haut.

Olivenöl hat einen hohen Anteil an Ölsäure (etwa 75 Prozent). Interessant sind auch die sogenannten Fettbegleitstoffe wie Polyphenole und pflanzliche Hormone, die Phytosterole. Sie sind ein natürlicher Bestandteil der hauteigenen Fettschicht und sorgen dafür, dass Nährstoffe von außen besser aufgenommen werden können. Das beste Öl trägt die Bezeichnung »natives Olivenöl extra«, gefolgt von »natives Olivenöl«.

Es wirkt hautpflegend und -regenerierend und ist deshalb auch zur Anwendung bei kleinen Verletzungen wie Insektenstichen geeignet. Es wirkt durchblutungsfördernd bei Massagen und löst Muskelverhärtungen.

Rapsöl dringt gut in die Haut ein. Neben einem sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren enthält es noch Fettbegleitstoffe wie Carotin und Vitamin E. Es eignet sich sehr gut als Hautpflege- und Massageöl und beruhigt entzündete Haut. Auch für die Baby- und Kinderhaut geeignet.

Sesamöl gilt in Indien als eines der wichtigsten Pflege- und Heilmittel. Im Ayurveda gehört das tägliche Ölziehen mit Sesamöl zum Morgenritual und dient der Entgiftung. Dazu wird das Öl etwa

