

Dr. med. Franziska Rubin
10 Kräuter gegen 100 Krankheiten

Dr. med. Franziska Rubin

10 Kräuter gegen 100 Krankheiten

A large orange circle containing text.

Ihre ganz
**persönliche
Hausapotheke**
hergestellt aus den
gängigsten
Küchenkräutern

Co-Autorin: Gudrun Strigin
Porträt-Fotos: Judith Bütke
Food-Fotos: Hubertus Schüler

GOLDMANN



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es freut mich, dass Sie sich für Kräuter und ihre unglaublichen Wirkungen interessieren. Mein erstes prägendes Erlebnis mit Kräutern war, als mein Vater bei einem Urlaub in der Toskana die Holzläden unseres Kinderzimmers zu Beginn der Nacht weit aufstieß. Der ganze Raum war plötzlich voller Duft nach Rosmarin, Salbei und Lavendel. Wenn ich nur an das Essen in diesen Urlauben denke, habe ich gleich wieder Appetit. Köstlich! Deshalb finden Sie auch wunderbare Rezepte in diesem Buch.

Allerdings verfeinern Kräuter nicht nur unser Essen – sie können noch viel mehr. Mit der richtigen Auswahl von Küchenkräutern können wir Krankheiten vorbeugen, sie aber auch bessern und zu ihrer Heilung beitragen: Kamille desinfiziert, Thymian ist stark für die Lunge, Lavendel hilft beim Einschlafen. Klar, das wissen wir schon lange. Doch auch ich war verblüfft, als ich bei der Recherche las, dass Lavendelöl Brandwunden schneller heilen lässt und Narben verhindert. Dass Thymian nicht nur unsere Lunge beruhigt und desinfiziert, sondern auch unsere Zellen langsamer altern lässt, Anti-Aging aus dem Kräuterbeet sozusagen. Rosmarin macht nicht nur müde Haut munter und schmeckt fantastisch zu Fleisch, sondern stützt das Gedächtnis und löst Ängste. Wer Alzheimer oder Demenz vorbeugen möchte oder sich manchmal schon von seinem Gedächtnis im Stich gelassen fühlt, dem kann Salbei helfen, wie Studien belegen.

Kräuter kann man also genießen und damit bereits etwas für seine Gesundheit tun oder sie aber direkt als äußerliche oder innerliche Medizin einsetzen. In diesem Buch finden Sie die hilfreichsten und am besten belegten Anwendungen – wie immer einfach, aber wirkungsvoll!

Viel Spaß und Erfolg damit und natürlich: Guten Appetit!

A handwritten signature in black ink, reading "Tongolo Peter". The script is cursive and fluid, with a large initial 'T' and 'P'.

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

Ohrenscherzen

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



01

Heilmittel selbst herstellen und richtig anwenden 12

Schatzkammer »Grüne Apotheke« 13

Zubereitung von Kräuterarzneien für den Hausgebrauch 14

Tees 15

Ölauszüge 18

Salben 20

Cremes 22

Tinkturen 26

Medizinalweine 28

Sirupe 29

Praktische Anwendungen 30

Wickel, Auflagen und Kompressen 31

Breiauflagen 34

Inhalationen 35

Mundspülungen 35

Bäder 36

Waschungen 37

Ätherische Öle 38

Aromatherapie 39

Wirkung ätherischer Öle 41

Dosierung ätherischer Öle 42

Ätherische Öle richtig aufbewahren und lagern 44

Wie man gute Qualität erkennt 45

02

Meine Top 10 heilsamer Küchenkräuter 47

Kapuzinerkresse 48

Knoblauch 64

Koriander 84

Lavendel 106

Melisse 138

Petersilie 160

Pfefferminze 178

Rosmarin 200

Salbei 232

Thymian 256

Mit praktischen Küchenrezepten am Ende jedes Kräuterkapitels

Übersicht aller Rezepte 312



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.

Zubereitung von Kräuterarzneien für den Hausgebrauch

Heilpflanzen können auf vielfältige Weise zubereitet und verwendet werden. Am bekanntesten sind Tees, Tinkturen und ätherische Öle. Aber es gibt sie auch als sogenannte Medizinalweine, in Form von Sirupen, Ölextrakten oder Essigauszügen. Hier die wichtigsten Zubereitungen für den Hausgebrauch. Die angegebenen Standarddosierungen gelten für Erwachsene.

Tees

Ölauszüge

Salben

Cremes

Tinkturen

Medizinalweine

Sirupe

Tee und seine verschiedenen Zubereitungen

Tees gehören zu den häufigsten Zubereitungsarten von Heilpflanzen. Die therapeutisch wichtigsten Wirkstoffgruppen in Pflanzen wie die Gerb- oder Bitterstoffe, die Saponine und die ätherischen Öle sind gut wasserlöslich – in der Regel durch den Aufguss mit heißem Wasser oder andere Verfahren des Ausziehens mit Wasser. Die Auszugsart richtet sich nach dem Verwendungszweck oder dem Pflanzenstoff, den man therapeutisch nutzen möchte.

Aufguss/Tee

Das ist die einfachste Methode, um die medizinisch wirksamen Inhaltsstoffe verfügbar zu machen. Ein Aufguss (auch Infus genannt) wird vor allem von Blättern und Blüten zubereitet, aber auch von fein zerkleinerten anderen Pflanzenteilen. Dabei können einzelne oder mehrere Kräuter kombiniert werden.

ZUBEREITUNG Das Kraut in ein Teesieb, ein Teeei oder den Filtereinsatz einer Kräutertasse geben und mit frisch gekochtem, heißem Wasser übergießen. Die Tasse abdecken und 5 Minuten (Blüten) bis 10 Minuten (Kraut/Blätter) ziehen lassen. Teesieb, Teeei oder Einsatz herausnehmen oder abseihen.

STANDARDMENGE 1 gestrichener TL (2–3 g) getrocknetes oder 1 EL (4–6 g) frisches Kraut auf eine Tasse (150 ml).

STANDARDDOSIS Drei- bis viermal täglich.

AUFBEWAHRUNG Kühl und abgedeckt bis zu 24 Stunden haltbar.



INFO Abgedeckt ziehen lassen

Egal, wie lange der Tee je nach Rezeptur ziehen soll: Das Abdecken der Tasse oder des Teeglases ist wichtig. Ohne Deckel würden wichtige Wirkstoffe mit dem Wasserdampf entweichen. Die Kondensotropfen am Deckel sind sozusagen eine gesammelte Wirkstoffkonzentration, die man unbedingt in die Tasse abtropfen lassen sollte.

