



Über unseren Verdauungstrakt und alle seine Funktionen hat die Forschung in den vergangenen Jahren neue Erkenntnisse gebräut. Das **Verdauungssystem** ist eines unserer fundamentalen Körpersysteme, es hat einen immensen Einfluss auf unsere körperliche, **geistige** und **seelische Befindlichkeit**. Nicht umsonst wird der Magen auch zweites Gehirn oder Bauchhirn genannt. Eine Vielzahl an bekannten Redewendungen wie z.B. „das ist mir auf den Magen geschlagen“ zeigen, was uns passiert, wenn unsere Verdauung nicht funktioniert, wie weitreichend die Auswirkungen sind. Der obere Verdauungstrakt ist das Eintrittstor, schon hier beginnt eine gesunde Verdauung.

GUT KAUFEN! meine Urgroßmutter pflegte die »**30-mal-kaufen-bevor-man-schluckt-Regel**«. Ganz bestimmt ertappen wir uns alle dabei, wie wir ab und an unser Essen nur nebenbei herunterschlucken. Unsere Verdauung beginnt eigentlich schon, bevor unsere Zähne, Enzyme und Magensäure aktiv werden. Der Anblick eines leckeren Essens oder die reine Vorstellung reichen aus, um auch bei uns die Pawlowschen Reflexe auszulösen und den Speichelfluss in Gang zu setzen. Stress verhindert das. Eine fast vergessene Geschmacksqualität - bitter - ist unser Freund und viele Kräuter helfen so für eine gute Verdauung. Sie schützen gegen saures Aufstoßen, Sodbrennen, Magendruck und Völlegefühl. Beruhigende Kräuter helfen einem gestressten Magen, wenn die Mahlzeit doch zu schwer war.

Der untere Verdauungstrakt ist unsere Schaltzentrale für die Aufnahme von Nährstoffen und den Abbau und Abtransport. Eine gute Darmflora mit unterstützenden Bakterien ist das A und O, sie hilft, die Darmperistaltik zu aktivieren, wirkt entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem und wehrt so Krankheiten ab. Eine an unterstützenden Bakterien reichhaltige Küche wie in Fermentiertem, wie im Sauerkraut, Kimchi oder Joghurt, ist nicht nur wohlschmeckend sondern ein echter gesundheitlicher Zugewinn.

Bei Blähungen und Schmerzen, die häufig im Zusammenhang mit wenig positiven Bakterien, ungünstigen Ernährungsgewohnheiten, Allergien, Stress und Darmerkrankungen stehen, ist es wichtig, nach und nach unterstützende Lebensmittel und Kräuter in den Speiseplan zu integrieren. Viele Kräuter können Erleichterung bei Blähungen schaffen, wirken krampflösend und schmecken dabei einfach köstlich.

Qualitäten: verdauungsfördernd, bitter, krampflösend.



Artischocke

- CYNARA SCOLYMUS -

Vor der Artischocke schrecken viele zurück. Zum einen, weil sie nicht wissen, wie sie das Gewächs in der Küche zubereiten sollen, viele aber auch, weil besonders die Blätter, aus denen der Extrakt gewonnen wird, sehr bitter ist. Die Artischocke ist eine meisterhafte Heilpflanze, wenn es darum geht, unser Verdauungssystem in Schwung zu bringen und die Leber zu schützen.

Die Pflanze gehört zu den Distelgewächsen und wurde schon als Zeichnung an den Wänden in ägyptischen Pharaonengräbern gefunden. Im 16. Jahrhundert wurden sie bereits als Mittel **gegen Gelbsucht** eingesetzt, laut Aufzeichnung auch als **Aphrodisiakum**. Angebaut werden die Artischocken vornehmlich im Süden Frankreichs, Mittelitalien und in gemäßigt-milden Zonen der Atlantikküste.

Reich an **Vitamin C**, **Vitamin E**, **Betakarotin** und

einer Vielzahl an **Mineralien** und **Spurenelementen**, ist sie eine Pflanze mit höchstem Gesundheitswert. **Kalzium** schützt die Knochen, das enthaltene **Magnesium** schützt vor Stress und lässt uns psychische Anforderungen besser tolerieren.

Das **Cynarin**, der Bitterstoff der Artischocke, fördert den Gallefluss, die Verdauung und den Abtransport und Ausscheidung schädlicher Stoffe. Besonders der Extrakt aus den Blättern enthält Stoffe, die freie Radikale bekämpfen. Neuere Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass sowohl die Artischocke selbst als auch ihre Blätter eine günstige Wirkung auf Arteriosklerose und erhöhte Blutfettwerte haben. Sie können nachweislich den Cholesterinspiegel senken. Verwendet man die Artischocke in der Küche, dann ist es wichtig, sie nicht zu lange zu kochen. Je kürzer die Zubereitungszeit, umso besser ist sie verträglich. Stillende Mütter sollten auf Artischocken verzichten, da sie der Verzehr auf die Sekretion der Milch ungünstig auswirkt. Getrocknete Artischockenblätter sind als Auszug ein super Start in den Morgen.

Am Abend 1 Teelöffel Artischockenblätter in 150 ml kaltem Wasser in einem Glas ziehen lassen. Morgens abseihen und trinken. Es ist sehr bitter aber nach ein paar Tagen Gewöhnung ist es ein wunderbares Morgen-Elixier.

Fenchel

- FOENICULUM VULGARE -



Süßholz

- GLYCYRRHIZA GLABRA -

Fenchel ist wahrhaft vielseitig einsetzbar. Sowohl Knolle und Blattwerk des Gemüsefenchels als auch der Samen können verwendet werden. Im Mittelmeerraum beheimatet war der Fenchel schon in der Antike beliebt und hat seinen Siegeszug nicht nur durch Europa geschafft, sondern ist auch in Japan und Südamerika zu finden. Seit mehr als 5000 Jahren angewendet stärkt Fenchel den **Magen**, wirkt **gegen Blähungen** und **Völlegefühl**. Einige Samen im Mund zerkaut können umgehend Linderung bringen.

Viele kennen die **Mischung aus Fenchel, Anis und Kümmel** als Tee für Kleinkinder, stillende Mütter schätzen die anregende Wirkung auf den Milchfluss. In der heutigen Naturheilkunde werden in der Regel die Samen verwendet. Die heilenden Eigenschaften gehen von den ätherischen Ölen aus, darunter das hoch wirksame **trans-Anethol**, das krampflösend, schleimlösend und antibakteriell ist. Fenchel gehört zu den Doldenblütlern und ist verwandt mit Dill, Anis und Kümmel.

Natürlich ist der Fenchel auch eine Pflanze, die unseren Speiseplan bereichern kann. **Knolle, Samen** und auch die **Blätter** sind vielseitig verwendbar. Die Knolle kann roh, gebraten, gekocht oder gegrillt werden, Samen geben Plätzchen und Gewürzkuchen eine spezielle Note und sind für Fisch und Fleisch ein wunderbarer Aromat. Auf keinen Fall sollte man die Blätter wegwerfen. Die feingliedrigen, zarten Stängel verfeinern jeden Salat und sind als Garnierung für eine Suppe wunderbar.

Süßholz ist in der Regel besser bekannt unter dem Namen **Lakritz**. Es ist der Saft der Wurzel, der zu seiner Herstellung verwendet wird. Leider wird heutzutage oft einfach Mehl mit Anis versetzt und dann Lakritz genannt. Die getrockneten Wurzeln des Süßholzes, das zur Gattung der Hülsenfrüchtler gehört, haben **heilende Wirkung** bei **Gastritis** und **Magengeschwüren** und helfen bei **Sodbrennen**.

Ursprünglich stammt Süßholz wohl aus **Südwestasien**. Aufzeichnungen belegen, dass es seit Anfang des 16. Jahrhunderts bis in die 1950er Jahre im Raum Bamberg angebaut wurde. Angeblich gehörte die Pflanze zur Ausstattung römischer Soldaten. Das Kauen sollte Durst- und Hungergefühl unterdrücken. Im Mittelalter wurde die Wurzel als Tee zubereitet oder in Wein gekocht und gegen Harn- und Nierenbeschwerden angewendet.

In der Naturheilkunde ist Süßholz heute von großer Bedeutung. Das enthaltene **Glycyrrhizin** wirkt entzündungshemmend. Weitere Stoffe wirken krampf- und schleimlösend. Bei Magenbeschwerden hilft ein Tee aus Süßholz, Pfefferminze und Zitronenmelisse. Sogenannte medizinische Lakritze wird bei Magenbeschwerden gegessen und kann bei alkoholinduzierten Kopfschmerzen Linderung verschaffen. In der Schwangerschaft sollte Süßholz möglichst nicht verzehrt werden, da Lakritz die Funktion der Nebennierenrinde stimuliert und zur gesteigerten Ausschüttung von Cortisol anregt. Ebenso ist bei Herz- und Nierenleiden ein Arzt zu konsultieren, da Süßholz die Harnproduktion anregt.

BOUQUET GARNI

Kontributor: **SANDY NEUMANN**

Ein Bouquet Garni ist eine wunderbare Möglichkeit, sowohl mediterranes Flair auf den Tisch und in die Speisen zu bringen als auch dem Körper etwas Gutes zu tun. Man benötigt Stängel von Rosmarin, Thymian, echtem Lavendel, sowie Blätter von Salbei und Lorbeer. Das Kräuter-Sträußchen würzt Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte. Da es zusammengebunden wird, lässt es sich nach dem Kochen gut wieder entfernen. Frisch oder getrocknet, sieht es auch als Dekoration ganz reizend aus. Wieviel wovon ins Sträußchen kommt, entscheidet der persönliche Geschmack.

Hier empfohlen für ein Bouquet garni:

- 2-3 Stängel Thymian
- 1 Stängel Rosmarin
- 1 Stängel Lavendel
- 2 Salbeiblätter
- 1 Lorbeerblatt

STEP 1 Die Stängel mit einem Bast-Band oder Küchengarn zusammenbinden.

STEP 2 Im Sommer reichlich davon machen, trocknen und dann luftdicht in einem Behälter aufbewahren. Alternativ frische Sträußchen binden und verwenden.

REZEPTE

Kontributor: **SANDY NEUMANN**

GALETTE MIT FENCHEL, FETA UND EI

Für 4 Personen:

220 g Buchweizenmehl
1 Ei
1 Prise Salz
500 ml Wasser
Etwas Öl zum Braten
2 Knollen Fenchel
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Saft einer Zitrone
200 g Feta
4 Eier
Öl zum Braten

SCHRITT 1 Für den Galette-Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Eine kleine Mulde formen, das Salz und das Ei hinein geben und mit einer Gabel verrühren. Nun nach und nach das Wasser dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren. 1 Stunde stehen lassen.

SCHRITT 2 Den Fenchel waschen, abtrocknen und fein schneiden. Das Fenchel-Grün in jedem Fall verwenden, das schmeckt besonders intensiv. Mit etwas Salz vermengen und für 20 min stehen lassen. Dann Olivenöl und Zitronensaft verrühren und zum Fenchel geben. Mit Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 3 Die Eier in der Pfanne mit etwas Öl zu Spiegeleiern braten. Beiseite stellen.

SCHRITT 4 Für die Galettes etwas Öl in die Pfanne geben. Jeweils eine Kelle Teig nehmen und in die Pfanne geben. Von beiden Seiten braten.

HEILTEE

für 500 ml Tee

1 Stange Süßholz
1 Stange Zimt
5 Kardamom-Kapseln
1 Zweig frische Pfefferminze
Blütenblätter von 2-3
Blüten Calendula

SCHRITT 1 Kräuter und Gewürze in 500 ml Wasser aufkochen und für 25 min bei sehr kleiner Hitze köcheln lassen.

SCHRITT 2 Durch ein Sieb gießen und dann eine Tasse Schluck für Schluck genießen. Schmeckt im Sommer auch klar sehr gut.

Detox



»Saubermachen und Aufräumen«- auch für unseren Körper ist das wichtig und noch immer wird das von der Schulmedizin gern übersehen. Naturheilkunde und Homöopathie-Anwender wissen um die heilende und unterstützende Wirkung von z.B. Fastenkuren und einer Lebensweise, die hilft, unsere Organe zu unterstützen.

Viele Krankheitsmuster hängen mit einer suboptimaler Entgiftung der Organe zusammen, unter anderem Asthma, Migräne, Autoimmunerkrankungen und nicht zuletzt Erkrankungen der Haut wie Neurodermitis und Akne.

Die **Leber** ist dabei eine echte **Power-Workerin**. Um sie zu unterstützen, sind besonders bittere Kräuter die richtige Wahl. Man muss keine Diät machen. **Grünes Gemüse, Wildkräuter, Kurkuma** schützen die Leber, helfen dabei, Giftstoffe abzutransportieren und das Blut zu reinigen. Auch **Lymph**e und **Haut** brauchen ein Clean-up. Über die Lymphflüssigkeit werden Giftstoffe transportiert, in den Lymphknoten finden sich Immunzellen, die den Transport von Stoffen sicher stellen. Lymphflüssigkeit bewegt sich im Körper, wird aber nicht aktiv »gepumpt«. Unterstützend sind hier Massagen, Trockenbürsten der Haut, Saunabesuche aber auch Kräuter.

Qualitäten: bitter, entgiftend, reinigend

Löwenzahn

- TARAXACUM OFFICINALE -



Kurkuma

- CURCUMA LONGA -

Man mag es kaum glauben, aber das, was Kleingärtner in ihren Gärten so oft bekämpfen, ist ein echter Superstar, um **Entgiftung zu befördern**. An Bitterstoffen reich hilft es als anerkanntes **Heilkräut, Leber - und Gallenbeschwerden zu bekämpfen**. **Löwenzahn** gehört zu den Korbblütlern und hat seinen Ursprung auf der Nordhalbkugel. Er verbreitet sich quasi überall, selbst Mauerritzen sind ihm nicht zu eng und unbequem.

Vom Löwenzahn lassen sich **Blätter, Wurzeln und Blüten** verwenden. Er ist ein toller **Vitamin-C-Lieferant** und sollte am besten frisch zubereitet werden. Die Blätter sind zusammen mit anderen Wildkräutern eine echte Delikatesse, der herb-würzige, bittere Geschmack ist eine schöne Abwechslung zu herkömmlichen Salaten. Die Blätter enthalten eine hohe Konzentration an **Eisen** und **Calcium**, die gelben Blüten sind reich an Karotinoiden.

Als Heilpflanze ist Löwenzahn lange bekannt und unterstützt in der Naturmedizin die Heilung vieler Beschwerden. Sie hilft der **Leber**, Schadstoffe abzutransportieren, Gallenflüssigkeit zu produzieren und wirkt entwässernd, indem er die **Nieren** unterstützt. Im Französischen heißt Löwenzahn Pissenlit, was soviel heißt, wie »ins Bett pinkeln«, weil er harntreibend ist. Neben Bitterstoffen enthält Löwenzahn Stoffe, die ihn auch bei **Hautallergien, Exzessen und Unreinheiten als Helfer ausweisen**.

Auch Gelber Ingwer oder Gelbwurz genannt, hat in der traditionellen aryuvedischen und chinesischen Medizin schon seit Jahrtausenden eine große Bedeutung. Nun schafft es die kleine Wurzel auch bei uns, dass ihr mehr und mehr Aufmerksamkeit gewidmet wird und ihre heilsamen Kräfte bei zahlreichen Leiden genutzt werden.

So kann der Gelbwurz als **Entzündungshemmer, Antioxidans** und sogar **Schmerzmittel bei rheumatischer Arthritis** und **Osteoarthritis** helfen. Kurkuma wirkt als **Blutverdünner**, verbessert die Durchblutung, **schützt vor Herzerkrankungen, unterstützt die Behandlung von Depressionen** und **fördert die Verdauung**.

Die gelbe Farbe, die durch den enthaltenen **Farbstoff Curcumin** entsteht, wird auch für Lebensmittel zum Färben eingesetzt. Hoch färbend, sollte man in der Verwendung vorsichtig sein, um Hände und Bekleidung zu schützen. Kurkuma ist **kaum wasserlöslich** und wird nur schwer vom Darm absorbiert, weshalb es sinnvoll ist, etwas **schwarzen Pfeffer dazu zu geben**. Ähnlich gut funktioniert Nahrungsfett, z.B. in Öl als »Transporthelfer«.

Ringelblume

- CALENDULA OFFICINALIS -



Die Ringelblume ist eine sehr alte Heilpflanze, die in Südeuropa und im mediterranen Raum heimisch ist. Sie wurde wohl schon von den Ägyptern verwendet und war dort so wichtig, dass sie als Grabbeigabe in Pharaonengräbern diente.

Auch im antiken Griechenland wurde die Ringelblume wahrscheinlich als Heilpflanze genutzt. So wird in alten Schriften eine Pflanze mit dem Namen Klymenon erwähnt, bei der es sich der Beschreibung nach um die Ringelblume handelt. Sie wurde zur **Behandlung von Verletzungen** und **Brandwunden** eingesetzt. Im antiken Rom verwendete man eine Pflanze mit dem Namen Caltha flaventia lumina zur Behandlung von Verletzungen, die auch Ähnlichkeiten mit der Ringelblume hat.

Hildegard von Bingen verwendete die Ringelblume unter dem Namen Ringula innerlich **gegen Verdauungsstörungen** und **Vergiftungen**, äußerlich **in einer Salbe gegen Ekzeme**.

Die Ringelblume wird hauptsächlich äußerlich als Salbe zur Wundheilung eingesetzt. Bei Verstauchungen und schlecht heilenden Wunden können feuchte Umschläge aus abgekochten Ringelblumen Linderung schaffen, ebenso bei entzündlichen Formen der Akne. Medizinisch nachgewiesen und anerkannt wurde die Wirkung der Ringelblume auch bei Riss-, Quetsch- und Brandwunden sowie bei Entzündungen der Schleimhäute. Innerlich wirkt ein Aufguss aus Blüten zur Blutreinigung und bei Menstruations-Beschwerden.

REZEPTE

Kontributor: **SANDY NEUMANN**

LÖWENZAHN - MACADAMIA - PESTO

- 1 Handvoll Löwenzahnblätter, geschnitten
- 150 g Macadamia-Nüsse, gehackt
- 100 g geraspelter Parmesan
- 1 Knoblauche, fein gehackt
- 150 ml Olivenöl
- 1 Spritzer Saft einer Zitrone

SCHRITT 1 Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einer homogenen Paste verarbeiten. Schmeckt auf einem Quark mit einer Scheibe Baguette köstlich und ist eine tolle Alternative zu klassischem Pesto zur Pasta. Im Kühlschrank hält es sich zwei Tage.

CALENDULA - MESSAGE - BARS

Es empfiehlt sich, Silikon-Formen für Serienherstellung zu nutzen.

- 500 g Ziegenmilch-Seifenbasis Rohseife
- 4 EL Calendula Öl
- 20 Tropfen Orangenöl
- 4 EL Koriandersaat
- 50 g getrocknete Calendula-Blüten

SCHRITT 1 Die Seifenbasis im Wasserbad schmelzen. Nicht über 72 Grad Celsius erhitzen, da die Seifenbasis sonst gelb wird und dehydriert.

SCHRITT 2 Dann die Öle und Koriandersaat einrühren. Vorsichtig in die Formen gießen. Einige Calendula darüber streuen. Für 3-4 h auskühlen und fest werden lassen. Dann aus der Form nehmen.

ACHTUNG: Die Lektüre und die Einnahme der Kräuter ersetzt nicht den Gang zum Arzt und erfolgt auf eigenes Risiko. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung. Des Weiteren wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.