



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Verband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2022/1

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir grüßen Sie herzlich im neuen Jahr und wünschen Ihnen beste Gesundheit! Was erwartet Sie heute im neuen Newsletter? Im Portrait stellen wir Ihnen Simone Häbel vor, die ihre Tätigkeit als Gesundheitsberaterin (IHK) aufgenommen hat. Die typgerechte Ernährung von Kindern ist diesmal das Thema der Serie „Darmgesundheit für Kinder – das Immunsystem stärken“ von Jana Schackey. Wir teilen mit Ihnen ein kleines kulinarisches Winterhighlight und steigen danach gestärkt in den „Jahreskreis der Heilpflanzen“ ein.

All dies erwartet Sie in unserer ersten Ausgabe des Jahres 2022 – das Newsletter-Team wünscht Ihnen viel Lesevergnügen und gute Erkenntnisse!



PORTRAIT SIMONE HÄBEL

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



BVGB e.V.: Simone, was war Dein persönlicher Beweggrund für deine jetzige Tätigkeit? Welche Entwicklung gab es dabei?

Simone Häbel: Schon als Kind fiel es mir – zum Leidwesen meiner Eltern – schwer, ein „das ist halt so“ einfach hinzunehmen. Viele Jahre später wollte ich, nach drei Fehlgeburten mit etlichen Arztbesuchen und verschiedensten Diagnosen, bei unserer ersten Tochter einfach nur „alles richtig“ machen. Damit war der Samen für Neugierde und Wissensdurst rund das Thema Gesundheit gepflanzt.

Mit den Kinderkrankheiten, Erkältungen, kleinen und größeren Wehwehchen, wuchs mein Vertrauen und meine Kenntnis in alte Hausmittel. Ich zog diese den vielen x-beliebigen Medikamenten vor. Als dann in meiner Herkunftsfamilie so nach und nach Krankheiten auftraten, beschäftigte ich mich intensiver mit dem Warum, Wann & Wieso.

Um meine Erfahrungen und das mir selbst angeeignete Wissen fundiert untermauern zu können, absolvierte ich die Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin (IHK). Danach folgten die Weiterbildungen zur Darmberaterin und zur Beraterin Wechseljahre.

BVGB e.V.: Gibt es in der Umsetzung Deiner Erfahrung, bzw. Idee einen erkennbaren roten Faden?

Simone Häbel: Nach dem Motto „das ist halt so! – geht gar nicht“ stellte und stelle ich immer wieder vieles in Frage. Für ein gesundes Wohlfühl sind Ernährung, Lebensstil und Achtsamkeit die wichtigsten Faktoren. Die Überzeugung und das Wissen, meine Gesundheit zum großen Teil mitbestimmen zu können, ist mein ständiger Motivator.

BVGB e.V.: Welchen Menschen möchtest Du durch Deine Arbeit mit Rat und Tat zur Verfügung stehen?

Ich unterstütze und begleite selbstverantwortliche gesundheitsbewusste Frauen auf ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil, Wohlfühl und Darmgesundheit. Mir ist hier besonders die Eigenverantwortung der Klientinnen wichtig. Sie sollen wissen, wie sie zu ihrer Energie zurückfinden und dass sie es in der Hand haben.



BVGB e.V.: Wie sieht Dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst Du mit Deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen?

Simone Häbel: Ich werde meine Beratungs- und Vortragstätigkeit weiter ausbauen. Wenn andere sich durch meine Beratung in ihrem Körper wieder wohl und gesund fühlen, bestärkt mich das auf meinem Weg. Für dieses Jahr sind in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsberaterin und Coachin Retreats in Planung. Darauf freue ich mich schon sehr. Hier können Frauen sich bewusst Zeit für sich nehmen. Neben Energie tanken und entspannen, werden sie in Theorie und Praxis Inspirationen für ein gesünderes Leben bekommen.

BVGB e.V.: Zum Abschluss des Portraits über Dich würden wir uns freuen, wenn Du noch etwas über Dich schreibst. Etwas, was Dich in der Arbeit begleitet, berührt, verändert, entwickelt, vielleicht etwas, was Dich ärgert ... wie auch immer.



Simone Häbel: Als wichtiges Learning der vergangenen Jahre durfte ich mitnehmen: Für mich einzustehen und auch gegen massive Widerstände im Umfeld, in meiner Eigenverantwortung zu bleiben. Als kleines Beispiel nenne ich meine Ernährungsumstellung, die natürlich auch Auswirkungen auf meine Familie hatte. Anfangs war diese alles andere als begeistert.

Immer wieder erlebe ich, dass Frauen sich zurückstellen. Auf Dauer geschieht dies zum Leidwesen ihrer Gesundheit und wird dann einfach so hingenommen. Ich möchte wachrütteln und rufen: geh in die Eigenverantwortung, nimm Deine Gesundheit in die Hand, kümmere Dich um Dich! Wer das einmal verstanden und verinnerlicht hat, dem können äußere Umstände und Unwägbarkeiten nicht mehr so viel anhaben. Denkt immer daran:

Das Leben ist für Dich!

BVGB e.V.: Liebe Simone, wir danken Dir für dieses interessante Gespräch.

Simone Häbel

Internet: www.simonehaebel.de

Leb Dich
GESUND



DIE ARNDT-SCHULTZ'SCHE REGEL

- 1 Schwache Reize wecken die Lebensfunktion.
- 2 Mäßige (individuelle) Reize fördern die Lebensfunktion.
- 3 Starke Reize hemmen die Lebensfunktion.
- 4 Stärkste Reize bringen die Lebensfunktion zum Erliegen.

*Der beste Reiz ist der schwächste Reiz,
der eine ausreichende Reaktion zur Folge hat.*



Darmgesundheit für Kinder – das Immunsystem stärken

Teil 3 der Serie von Jana Schackey (LESEZEIT: CA. 7 MINUTEN)

Typgerechte Ernährung, ausgewogen und vielfältig, fördert ein gesundes Multikulti-Mikrobiom und stärkt das Immunsystem.

Aus den letzten beiden Teilen wisst ihr nun, dass bewusstes und ausreichendes Kauen sowie ausreichend Flüssigkeit / genug trinken, die erste Grundlage für eine reibungslose Verdauung bilden und somit die Gesundheit des Darms fördern. Je besser die Nahrung im Mund zerkleinert wird und dem Körper ausreichend Flüssigkeit zugeführt wird, umso mehr kann einer Verdauungsstörung vorgebeugt werden. Nun kommen wir zu dem nächsten wichtigen Faktor für ein gesundes Multikulti-Mikrobiom, die **typgerechte Ernährung**, die zudem auch **ausgewogen und vielfältig** sein sollte.

Typgerechte Ernährung bedeutet, es gibt Unterschiede z. B. in der Verdauung und Verwertung der Nahrung, sowie in der Esskultur und der Historie. Diese Unterschiede wurden in Typen eingeteilt. In der TCM (Traditionell Chinesischen Medizin) wurden z. B. die verschiedenen Typen den 5 Elementen und Yin und Yang zugeordnet, die Grundlagen sind Erfahrungen und die Philosophie. Es wurden drei Ernährungstypen entwickelt und dabei die Übereinstimmungen verschiedener Modelle (TCM, Ayurveda, Hippokrates, Astrologie, Kretschmer und Huter) zusammengefasst.

Daraus hat sich die Einteilung in Empfindungstyp, Bewegungstyp und Entspannungstyp ergeben. Es gibt natürlich auch hier Unterschiede: 60% aller Menschen sind eher Mischtypen, z. B. Bewegungs-Empfindungs-Typ, Entspannungs-Bewegungs-Typ. Bei den Mischtypen überwiegt meist ein Typ ausgeprägter als der andere. Damit ihr euch ein Bild machen könnt, was die einzelnen Typen benötigen, habe ich euch dies pro Typ einmal veranschaulicht:

Empfindungstyp

Faustregel: regelmäßig essen und auf die Atmosphäre beim Essen achten

Besonders wichtig für den Empfindungstyp: regelmäßiges Entspannungstraining und Wohlfühl-Inseln. Besonders Mädchen/Frauen: Osteoporose vorbeugen mit Bewegung, Vitamin D und Kalzium



Charakteristische Merkmale: ist kreativ, begeisterungsfähig, lebendig, ideenreich, himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt, geistige und körperliche Energie kommt in Schüben, leichter, zarter, feingliederiger Körperbau, handelt rasch und impulsiv, neigt zu Besorgnis, hat einen leichten, unterbrochenen Schlaf, neigt zu Schlafstörungen, ermüdet schnell, neigt zu Nervosität und Hyperaktivität, unregelmäßiger Appetit und unregelmäßige Verdauung, neigt zu Untergewicht und Verstopfung, isst nicht gern bei Stress, mag es gerne „schön“

Beispiele für Mahlzeiten:

Frühstück: warme Getreidespeisen, z. B. Haferbrei, Hirsebrei, Grießbrei, Feines Müsli, Vollkorntoast oder Grahambrot

Hauptmahlzeit: Suppen, feines Gemüse wie z. B. Erbsen, Möhren, Kartoffeln, Speisen mit Sahne oder kaltgepressten Ölen anreichern, Quarkspeisen, Pürees, Pudding

Energiespender für zwischendurch: Trockenfrüchte z. B. Energiekugeln, Nuss und Fruchtschnitten, Vollkornkekse

Gut geeignet: Warme Gerichte (warme Milchgerichte, Suppen, Getreidebrei), mit Fett angereicherte Gerichte, gut verdauliche Lebensmittel

Weniger gut geeignet: Rohkost (wenn, dann geraspelt oder gedünstet), grobe Vollwertkost z. B. Hülsenfrüchte, Frischkornbrei (wenn, dann Erbsen, Rote Linsen, Kichererbsen)

Sonstige Empfehlung: viel trinken, keine eiskalten Speisen

Bewegungstyp



Faustregel: Genuss ist wichtig. In Ruhe und konzentriert essen.

Wichtig besonders für den Bewegungstyp: Aktive Arten von Entspannungstraining, z. B. PME und regelmäßige sportliche Aktivität, Machertyp

Charakteristische Merkmale: sportlich, dynamisch, eher athletischer Körperbau, heller Hauttyp, sonnenempfindlich, starker Hunger (neigt dann dazu zornig zu werden), starker Durst und gute Verdauung, Essen ist die wichtigste Nebensache, zielstrebig, scharfer Verstand, gute Führungseigenschaften, sucht Herausforderungen, geht Dingen gerne auf den Grund, leicht reizbar und ungeduldig

Beispiele für Mahlzeiten:

Frühstück: Frischkornbrei, kräftige Vollkorn-Sorten, pikante Brotaufstriche

Hauptmahlzeit: Salat, Rohkost, deftige Eintöpfe, kräftige Gemüse z. B. Paprika, Kohlsorten, Kartoffeln

Energiespender für zwischendurch: Studentenfutter, Nuss- und Fruchtschnitten, Trockenfrüchte

Gut geeignet: Kräftige, deftige Gerichte, viel Rohkost, kohlenhydratreiche Lebensmittel

Weniger gut geeignet: sehr fette, schwere Mahlzeiten, sehr eiweißreiches Essen, sehr salzreiche Lebensmittel

Sonstige Empfehlungen: Getränke auch kalt geeignet (nicht eiskalt)

Entspannungstyp



Faustregel: Bewusst essen! Besonders auf Schadstoffgehalt der Nahrung (Zusatzstoffe) achten!

Wichtig besonders für den Entspannungstyp: Ausdauerbewegung wie Radfahren, Inline-Skating, schwimmen, Spaziergehen, Wandern, Walking, Skilanglauf, und Möglichkeiten, sich in etwas hineinzuverkennen, z. B. Basteln, Kochen.

Charakteristische Merkmale: ruhender Pol, beständig, eher kräftiger Körperbau, kein großes Interesse an Bewegung, nimmt Neues langsam auf, aber gutes Langzeitgedächtnis, brütet lange über Entscheidungen, schwer aus der Fassung zu bringen, neigt zu Trägheit, eher langsame Verdauung, widerstandsfähig gegenüber Krankheiten, mütterlich, liebevoll und tolerant, liebt gutes Essen und Trinken, isst jederzeit gerne, neigt zu tiefem, langem Schlaf.

Beispiele für Mahlzeiten:

Frühstück: eventuell nur Obst, Knäckebrötchen, fruchtige Brotaufstriche

Hauptmahlzeit: Rohkost vorweg, wenig Fleisch, reichlich Gemüse, Obst zum Dessert, Zitrusfrüchte

Zum Knabbern zwischendurch: Reiscracker, Gemüsechips, Apfelchips, Vollkornkekse, Obst

Gut geeignet: pikante und würzige Gerichte, viel Rohkost, Obst max. 2 x 1 Kinder-Hand pro Portion, dabei auf den Zuckeranteil achten

Weniger gut geeignet: Süßes und Süßungsmittel, sehr fette Gerichte, sehr kalorienreiche Mahlzeiten, zu viel Obst: vorsichtig Fettleber, Diabetes

Sonstige Empfehlung: zum Frühstück evtl. nur Obst (1 Kinderhand-Portion) z. B. Apfel, Heidelbeeren, Himbeeren)

Familien-Übung 3: ausgewogene, vielfältige, typgerechte Ernährung

In welche Ernährungstypen habt ihr eure Kinder und euch wiedererkannt? Tauscht euch dazu in der Familie aus. Macht euch bewusst, was ihr evtl. in eurer Familien-Ernährung anpassen könnt, um einer typgerechten Ernährung, die auch vielfältig und ausgewogen ist, näher zu kommen. Schaut und stöbert nach Rezepten, probiert diese einfach mal aus. Wichtig dabei: Geht das Ganze mit Freude und Spaß an. Lasst die Kids ruhig mitentscheiden, was es mal Neues zu Essen geben soll.

Hier noch ein paar Empfehlungen:

Mit Hülsenfrüchten, viel Gemüse, gern auch vergoren, wie zum Beispiel Sauerkraut und in Maßen Obst, dazu Vollkornprodukte und fermentierten Milchprodukten, wie Kefir oder Joghurt, ist man schon auf der richtigen Seite und schafft eine gute Grundlage für ein artenreiches Mikrobiom.

Probiotika: Milchsäure-vergorene Lebensmittel, z. B. Sauerkraut, Naturjoghurt, Brottrunk, Kefir, Apfelessig, Saure Gurken

Präbiotika: Ballaststoffe, Pflanzenfaserstoffe

- **Gemüse:** mind. 3 Portionen täglich (2 Kinderhände pro Portion, bei Erwachsenen 2 Erwachsenenhände)
- **Obst:** max. 2 Portionen (1 Kinderhand pro Portion für Kinder / 1 Erwachsenehand pro Portion) täglich!!! (hier auf den Zuckergehalt der Früchte achten, Dysbiose, Übergewicht, Fettleber, Diabetes)
- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Linsen, Erbsen
- **Vollkorn:** Reis, Nudeln, Brot, Mehlsorten mit einer hohen Typ-Zahl sind nährstoff- und ballaststoffreicher und halten zu dem länger satt.
- **Resistente Stärke:** gekocht und abgekühlte Nudeln, Reis, Kartoffeln
- **Nüsse:** Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse, Cashew, Sonnenblumenkerne
- **Fleisch/Fisch:** 1 x wöchentlich, dann aber gute Qualität

- **Fett/Öl:** LIEBER ungesättigte Fette: Olivenöl, Leinöl, Rapsöl (entzündungshemmend) ALS gesättigte Fette wie z. B. Butter und Schmalz (entzündungsfördernd)

Wer noch Ideen oder Anregungen braucht, findet unter dem nachfolgenden Link super Rezepte zum Ausprobieren:

<https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/Rezepte-fuer-eine-gesunde-Ernaehrung-von-Kindern,rezepte466.html>

Ich wünsche euch viel Spaß beim Ausprobieren, Nachkochen und Erfahrungen sammeln. Im nächsten Teil wird es um die **Bewegung** gehen.



Bis dahin, alles Gute. Jana Schackey. Fragen und Anregungen gerne an: jana.schackey@web.de

Bild/Quellen/Recherche/-Angaben

Unsplash Bilder free Download:

Foto Empfindungstyp: jonathan-borba-47whM1ZEvfU-unsplash

Foto Bewegungstyp: elizaveta-dushechkina-XPLCCRTX3ic-unsplash

Foto Entspannungstyp: jonathan-borba-Z1Oyw2snqn8-unsplash

Akademie für Gesundheit Skript GB04/20, „Die typgerechte Ernährung“ (Herausgeber Südwest) von Marlies Weber und Bernd Küllenberg, DGE.de

Fritz&Fränzi: Das Schweizer Elternmagazin (Darm-Gesundes Kind) Reformhaus Magazin/ März

reformhaus.de Reformhaus-Ratgeber: Gesunder Darm

Alles Gute für den Darm von Martin Rutkowski

medizin-kompakt.de

Spotify: Podcast: Dr. Anne Fleck / BRIGITTE LEBEN: Immunsystem und Darmgesundheit/ Vitamine&Co.

gesundheitstrends.com



REZEPT GRÜNKOHL-PESTO

- 6 große Grünkohlblätter (gewaschen und gezupft)
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Olivenöl
- 4 EL Kürbiskerne
- Saft einer ½ Zitrone
- etwas Salz und Pfeffer
- optional 40 g geriebener Parmesan

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und mixen bis eine homogene Konsistenz erreicht ist. Schmeckt herrlich auf Brot, zu Nudeln oder als frisches Topping in einer Suppe - lecker gesund!

Grünkohl

viel Eiweiß, wenig Kalorien,
reich an Ballaststoffen,
viel Vitamin C,
Vitamin A und E,
Kalzium, Zink,
Magnesium, Eisen,
Folsäure
und vieles mehr ...



Eine kleine Serie über den Einsatz unterschiedlicher Heilpflanzen, bei den für die entsprechende Jahreszeit typischen gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Winter - Erkältungskrankheiten

Die kalte Jahreszeit ist klassischerweise eng mit dem Auftreten von sog. respiratorischen Atemwegserkrankungen verknüpft. Umgangssprachlich bezeichnet als Erkältungskrankheiten. Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Heiserkeit, zählen zu den typischen Symptomen. Meist fängt es mit einem leichten Kratzen im Hals an, gefolgt von einem Hustenreiz und irgendwann läuft dann auch die Nase. Das Ziel der Erreger sind unsere Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum. Aufgrund der geringen Außentemperatur ist deren Durchblutung eingeschränkt und den knock-out gibt ihnen dann die meist zu trockene Raumluft, beim Aufenthalt in geheizten Räumen. Leider sind trockene schlecht durchblutete Schleimhäute eine offene Tür für Erreger aller Art und die kleinen Ungeheuer nutzen das aus, um bei uns einzuziehen.

Statistisch gesehen, bekommen Erwachsene zweimal im Jahr einen sogenannten grippalen Infekt. Bei den Kindern sind bis zwölf Infekte pro Jahr, laut Kinderärzten völlig normal. Manche Mitmenschen erwischt es so gut wie nie, andere wiederum sind dauerverschnupft. Solche grippalen Infekte werden meist durch Viren ausgelöst. In der Regel haben diese Infekte einen milden Verlauf. Subjektiv betrachtet, mehr oder weniger belastend für die Betroffenen.

In diesem Fall lohnt sich bei Auftreten der ersten Symptome ein Blick in die Schatzkiste der Naturheilkunde, um unser Atemwegssystem bei seinen Abwehrmaßnahmen bestmöglich zu unterstützen. So wusste schon Sebastian Kneipp um deren fantastische Regulationshilfen.

Allerdings bei Auftreten von hohem Fieber und schwerem Krankheitsgefühl oder wenn bei mildem Verlauf nach spätestens drei Tagen keine signifikante Besserung oder gar Verschlechterung eingetreten ist, sollte man ärztlichen Rat hinzuziehen. Das gilt insbesondere bei Kindern oder durch chronische Erkrankungen vorbelastete Personenkreise und ältere Menschen.

Gefährlich werden solche Virusinfektionen, wenn sich Bakterien dazugesellen. In der Medizin spricht man dann von einer bakteriellen Superinfektion. Kennzeichen ist die deutliche Verschlechterung anfänglicher Symptome. Oft ist zuvor schon eine Besserung der Beschwerden eingetreten. Auch dieser Verlauf gehört ohne Wenn und Aber in schulmedizinische Hände. Nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt sollte aber auch bei solch schwereren Verläufen eine ergänzende Begleitung mit pflanzlichen Mitteln möglich sein, um das körpereigene Abwehrsystem zu entlasten.

“Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.“

Sebastian Kneipp

Diese Erkenntnis stammt aus einem Zitat vom berühmten Wasserpfarrer Kneipp. Nach Kneipp umfasst die Naturheilkunde fünf Säulen:

Wassertherapie, Ernährungstherapie, Bewegungstherapie, Ordnungstherapie, Phytotherapie

Letztere beinhaltet die Heilpflanzen und Wildkräutertherapie. Zu den Top 3 der bekanntesten Kräuter für Atemwegserkrankungen gehören: Salbei, Thymian und Spitzwegerich.

Salbei (*Salvia officinalis*)

- Er gehört zur Familie der Lippenblütler.
- Verwendete Pflanzenteile sind die Blätter.
- Seit über 1000 Jahren ist Salbei bei uns als Heilpflanze bekannt.
- Man unterscheidet viele Arten, doch nur der echte Salbei hat aufgrund seines sehr hohen Anteils von Thujon eine antiseptische Wirkung.
- Salbei hemmt Entzündungen und wirkt antibakteriell.
- Die Stärke von Salbei liegt klar bei der Linderung von Halsschmerzen, sowie bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.
- Er greift auf vielen Wegen gleichzeitig ins Geschehen ein.
- Salbei enthält ätherische Öle mit desinfizierender Wirkung gegen Bakterien, Viren und Pilze und Gerbstoffe.
- Die im Salbei enthaltenen Gerbstoffe wirken zusammenziehend, dadurch schwillt die Schleimhaut ab und durch das „Gerben“ wird sie undurchlässiger für die Viren und Bakterien.
- Zum Einsatz kommt er bei Atemwegsinfekten als Tee, Lutschbonbons oder Lösung zum Gurgeln.
- Bei sachgerechter Anwendung ist er auch für Schwangere und Kinder unter 12 Jahren geeignet.
- Von einem Einsatz des reinen ätherischen Öles oder einer innerlichen Einnahme einer Tinktur (enthält Alkohol) ist für diesen Personenkreis jedoch abzuraten.
- Bei der Anwendung alkoholischer Zubereitungen (Tropfen) ist ebenfalls zu beachten, dass sie nicht über längere Zeit angewendet werden, da das ätherische Öl des Salbeis, das Nervengift Thujon enthält. Bei Überdosierung kann es zu Vergiftungen mit Halluzinationen führen.
- Neben dem Einsatz als Erkältungsmittel kann er aufgrund seiner weiteren Wirkstoffe und Wirkweise auch bei Verdauungsbeschwerden, starkem Schwitzen und Wechseljahrsbeschwerden hilfreich eingesetzt werden.
- In der mediterranen Küche ist er ein beliebtes Würzkräut.



Thymian (*Thymus vulgaris*)

- Er ist ebenfalls ein Vertreter der Lippenblütler.
- Zur Anwendung kommt die obere Hälfte des blühenden Krautes.
- Thymian ist ein wichtiges Heilkraut bei Husten.
- Husten ist bekannterweise lästig und oft schmerzhaft. Aber er ist ein sehr sinnvoller und wichtiger Schutzmechanismus unseres Körpers.
- Als Reflex sorgt er dafür, dass unsere Atemwege frei von Fremdkörpern oder Schleim bleiben, damit wir ungehindert atmen können.
- Thymian entspannt die Bronchien, denn er wirkt krampflösend.
- Er lindert Hustenreiz und hat gleichzeitig eine schleimlösende Wirkung.
- Das in ihm enthaltene ätherische Öl mit Thymol wirkt antiseptisch und somit wachstumshemmend auf Bakterien, Viren und Pilze.
- Neben dem ätherischen Öl finden sich Gerbstoffe, Saponine und Bitterstoffe im Thymian.
- Dank seiner zahlreichen Inhaltsstoffe wird er nicht nur als Hustenmittel eingesetzt.
- Klassische Darreichungsformen sind Tee, Sirup oder Tinkturen.
- Linderung verschafft er bei Magen- Darm Beschwerden.
- Bei rheumatischen Beschwerden leistet er in Form von Badezusatz oder Einreibung gute Dienste.
- Studien belegen inzwischen seine Wirksamkeit neben anderen ätherischen Ölen bei der Bekämpfung von multiresistenten Keimen auf der Hautoberfläche.
- Hier bringen Waschungen mit der dreifachen Aufgussdosierung Erfolge.
- Mit seinem Aroma ist er ein beliebtes Würzkräut in der Küche.



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

- Er zählt mit zu den bekanntesten Mitteln gegen Husten.
- Spitzwegerich hört zur Familie der Wegerichgewächse.
- Verwendet werden die jungen Blätter.
- Seine wertvollen Inhaltsstoffe sind u.a. Schleimstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Zink und das entzündungshemmende Aucubin.
- Das wichtigste Einsatzgebiet für Spitzwegerich ist der Reizhusten.
- Er lindert Husten, reduziert die dadurch verursachten Schmerzen und löst sehr hartnäckige Verschleimungen.
- Durch die Auflösung des Schleims hat er einen reizmildernden und auswurfördernden Effekt.
- Die im Spitzwegerich enthaltene Kieselsäure festigt zudem das Lungengewebe.
- Seine blutreinigende, antibakterielle Wirkweise und seinen Einsatz als Wundheilmittel kann man bis in die Steinzeit zurückverfolgen.



- Mangels fehlender Antibiotika behandelten viele Ärzte im zweiten Weltkrieg Wunden mit Spitzwegerich.
- Der Inhaltsstoff Aucubin schützt die Pflanze selbst auch vor dem Befall von Krankheitserregern und dient ihr als pflanzliches Antibiotikum.
- Das Wachstum vieler Bakterien und sogar von Salmonellen wird gehemmt.
- Die adstringierende (zusammenziehende) Eigenschaft der Gerbstoffe hilft Entzündungen einzudämmen, indem sie den Erregern die Nährstoffe entziehen.
- Zink unterstützt zusätzlich die Wundheilung.
- Diese sehr gelungene Kombination von Wirkstoffen lässt ihn zu einem Allrounder werden, bei der Bekämpfung von Krankheitserregern auf Haut und Schleimhäuten.
- Bei Ausflügen in der Natur findet er Verwendung als „Wiesenpflaster“ bei Verletzungen und Insektenstichen.
- Auch in der Wildkräuterküche ist Spitzwegerich vielseitig einsetzbar.
- Darreichungsformen sind Tee, Sirup oder Lutschpastillen.
- Im Reformhaus findet man außerdem einen Frischpflanzenpresssaft.

Sichere Anwendung von Heilpflanzen zur Eigenbehandlung

Die gängigsten Heil- und Wildpflanzen findet man in Form von Arzneitees und anderen Endprodukten in der Apotheke, dem Reformhaus oder dem gut sortierten Fachhandel. Der Vorteil von Arzneitee liegt in der Tatsache begründet, dass die jeweilige Menge an arzneilich wirksamen Bestandteilen garantiert ist. Ein Kräutertee aus dem Lebensmittelbereich kann durchaus Geschmackserlebnisse bieten. Eine Heilwirkung ist jedoch nur bei den Arzneitees zu erwarten.

Auch hier gilt, alles was eine Wirkung hat, kann auch Nebenwirkungen haben.

Daher ist von einem Dauergebrauch abzusehen. (Individuelle Dosierempfehlungen unbedingt beachten). Ein empfohlenes Maß ist auch, maximal drei Wochen am Stück, und ca. drei Tassen pro Tag. Das gilt auch für handelsübliche Kräutertees aus dem Lebensmittelhandel.

Hintergrund für diese Empfehlung sind die oft nicht kalkulierbaren Belastungen mit Gift- und Schadstoffen. Durch einen regelmäßigen Wechsel der Teesorten kann eine zu hohe Belastung mit unerwünschten Begleitstoffen vermieden oder zumindest reduziert werden.

Wer Kräuter für den Eigenbedarf selber sammeln und verarbeiten möchte, muss einiges beachten:

- Nicht in Naturschutzgebieten sammeln
- Nicht an viel befahrenen Straßen oder Gassi Geh Routen
- Besitzrechte sind zu beachten
- Betretungsverbote beachten
- Natur und Pflanzenschutzrichtlinien sind einzuhalten
- Nur für den Eigenbedarf (eine Handvoll, Sträußchen-Regel)
- Sichere Kenntnisse, um Verwechslung mit giftigen Doppelgängern zu vermeiden
- Angemessene Kleidung und passende Sammelutensilien

Zum Aneignen der Kenntnisse gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Angebote vor Ort in Form von Kräuterwanderungen
- Seminarangebote unterschiedlicher Bildungsträger
- Der Buchhandel bietet ebenfalls eine große Auswahl an Fachliteratur zu diesem Thema an.

Sibylle Otto

Krankenschwester
Gesundheitsberaterin für ganzheitliche Gesundheit (IHK)
Allergieberaterin Lebensmittel
Kräuter- Erlebnispädagogin AGL

Quellen: „Lexikon der Heilpflanzen und ihrer Wirkstoffe“ Birgit Frohn, Weltbildverlag. „Heil und Wildpflanzen“ Skript AGL, „Die Kräuter in meinem Garten“ Sigrid Hirsch und Felix Grünberger, Freya Verlag



VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für März 2022. Bis dahin: bleiben Sie gesund!



ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abmelden“ an newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de.



IMPRESSUM

Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.

Gotische Str. 15
61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

Bildrechte: Simone Häbel, Jana Schackey (siehe Beitrag) und Sibylle Otto