

VERKÜHLUNGEN
VORBEUGEN

STRESS
AUSGLEICHEN

BESCHWERDEN
LINDERN & HEILEN

KRAFT
GEBEN

*Mit der
Kraft der Natur
vor Krankheiten
schützen*

Abwehrkräfte stärken

So bringen Sie mit grüner Kraft, einfachen Hausmitteln, pflanzlichen Antibiotika und neuen Ansätzen aus der Aromatherapie Ihr Immunsystem auf Trab. Die besten Ratschläge & neuesten Tipps, wie wir gesund und fit durch Herbst und Winter kommen.

VON MICHAELA WERTHMÜLLER

Pflanzliche Stresskiller

DEN WIDERSTAND STÄRKEN UND SO DAS IMMUNSYSTEM ANKURBELN



Tipps von Pharmazeutin Mag. Claudia Dungal

Fühlen Sie sich laufend matt, ausgelaugt und leer, müssen die Batterien für ein funktionierendes System aufgeladen werden. Denn bei Dauerbelastung kommt es zu einer Verschiebung des körperlichen Gleichgewichts. Wir ermüden rascher und erkranken leichter, da die nötigen Ressourcen nicht zur Verfügung stehen.

Denken Sie daran, dass man gelegentlich eine Auszeit braucht, lassen Sie kurze Atemübungen bei geöffnetem Fenster in Ihren Arbeitsablauf einfließen und sorgen Sie für Ausgleich zum stressigen Alltagsgeschehen. Verzichten Sie auch besser auf Zigaretten, ein Übermaß an Kaffee und achten Sie auf Ihre Ernährung. Doch es gibt auch andere tolle natürliche Hilfen.

**Gönnen Sie sich öfters
mal eine Auszeit!**



FOTO: WAVEBREAK MEDIA

Bei einer permanenten Dauerbelastung findet man nicht mehr genügend Ruhe, dem Körper fehlen notwendige Erholungsphasen. Der Dauerstress senkt die Immunabwehr, die Infektanfälligkeit steigt. Um die Stresstoleranz zu stärken, sind auch sogenannte adaptogene Pflanzen dienlich. Sie helfen dem Körper, sich an verschiedene Herausforderungen des Alltag und geänderte Lebensumstände besser anzupassen, um sich so gegen stressauslösende und immunsystemschwächende Faktoren zu schützen. Sie wirken wie ein Impfstoff, der einen milden Reiz setzt, um mit Herausforderungen im Alltag gelassener umzugehen. Die Ermüdung wird weniger, die Sauerstoffversorgung besser, die Infektabwehr gesteigert und die emotionale sowie die körperliche Belastbarkeit gehoben.

Selbstverständlich ist es nicht Ziel, sich dadurch noch mehr Stress zuzumuten, sondern in Situationen der starken Belastung genügend Kraft zu haben, wieder zum Weg der „Zeit für sich“ zu finden.

Die **Ginsengwurzel** ist wohl das bekannteste Adaptogen und viele wissen, dass sie ein ausgezeichnetes Stärkungsmittel ist. Was eher unbekannt scheint, ist der Umstand, dass Ginseng (Panax Ginseng) zu einer verbesserten Lungenfunktionsleistung und gesteigerten Sauerstoffaufnahme führt. Dies berechtigt bei Menschen mit Ermüdungserscheinungen und geschwächter Abwehr Ginseng als Tonicum einzunehmen.

Vergessen Sie aber nicht, dass er wie eine Zacke eines Schlüssels fungiert. Während der ganze Bart zum Öffnen des Schlosses agiert, kann eine einzelne Zacke nichts verrichten. Sie sollten parallel also auch das richtige Maß an Bewegung und gesunder Ernährung für einen optimalen Aufbau einfließen lassen.

Nicht außer Acht zu lassen ist allerdings auch die **Rosenwurz** (Rhodiola Rosea). Die Pflanze hat ihren Namen vom rosenartigen Geruch des frisch angeschnittenen Wurzelstocks, der vor allem in Russland und Skandinavien beheimatet ist und schon den Wikingern als Kraftspender für Ausdauer und Widerstandskraft diente. Sie gilt besonders bei psychischer Belastung als das Mittel der Wahl, senkt die Bildung von biochemischen Stressfaktoren, wie zum Beispiel Cortisol, Adrenalin, Beta-Endorphinen, Stickoxid, während der Energiestoffwechsel gesteigert, die Müdigkeit verringert und die Gelassenheit bereits nach zweiwöchiger Einnahme erhöht werden.

Ebenso sollten wir die gute, alte **Wegwarte** (Cichorium intybus), auch Zichorie genannt, nicht vergessen. Die Wegwartenwurzel wurde schon immer als Tonikum zur Stärkung verwendet und ist als Zichorienkaffee bekannt und leicht genießbar.



DO, 6. 10.,
13.15 Uhr,
ORF 2

heute mittag



7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at

Kurstipp: Natural Medicine

Wer sich näher mit naturheilkundlichen Verfahren beschäftigen möchte, dem trägt der Master-Lehrgang „Natural Medicine“ an der Donau Universität Krems Rechnung. Der Lehrgang kann auf zwei Arten abgeschlossen werden. Nach drei Semestern ist man „Akademischer Experte“, nach sechs Semestern „Master of Science“. Mehr Infos auch bei Radio NÖ am Vormittag am 2. 9. oder unter: www.donau-uni.ac.at/de/studium/naturalmedicine/index.php

REZEPTE FÜR AUSGEGLICHENHEIT UND INNERE RUHE

Porridge mit Rosenwurz

3–4 EL feine Haferflocken, 75 ml Milch, 75 ml Wasser, 1 EL Nüsse sowie 2 geschnittene Datteln, 1 Msp. Zimt, 1 Kapsel Rosenwurz*

*Während die Wurzel selbst nur selten verfügbar ist, bekommt man die Kapseln in Apotheken und Reformhäusern.

In einem Topf Milch mit Wasser und Haferflocken zum Köcheln bringen, Datteln zufügen und unter regelmäßigem Rühren den Hafer quellen lassen, bis ein Brei entsteht (3 Min.). Kapsel öffnen, Rosenwurz-Extrakt untermischen, Nüsse und Zimt hinzufügen und das Ganze warm genießen.



Rosenwurz liebten bereits die Wikinger

Zichorienkaffee mit Anis und Galgant

Setzen Sie dem Zichorienkaffee (erhältlich im Naturkostfachhandel und Reformhaus) je eine Prise Anis und Galgant zu.

Gerade wenn es kühler wird, stärkt diese milde Mischung auch die Atemwege.

Kraft-der-Mitte-Tee

1 EL mit ¼ l siedendem Wasser übergießen und 8–10 Min. ziehen lassen.

Tee mit Wegwartenwurzel bei verstärkter Stresssymptomatik und innerer Unruhe.

Bei dieser Teerezeptur harmonisieren das Tonikum Wegwartenwurzel mit vegetativ ausgleichender Melisse, kräftigendem Lavendel mit der sanft stärkenden Kraft der Holunderblüten.

Melissenblatt 30 g
Wegwartenwurzel..... 22 g
Holunderblüte..... 20 g
Apfel getr. 15 g
Lavendelblüte..... 10 g
Ringelblume..... 3 g



Gegen Stress und innere Unruhe: Tee mit Wegwartenwurzel

Ginseng-Reis-Congee

3 PORTIONEN

150 g Vollkornreis sowie 1 KL Ginseng (zuvor in einen Filterbeutel geben) in 0,6 l Wasser 1 St. mit Zimtrinde und Gewürznelken köcheln lassen. In den letzten 5 Min. den Filterbeutel entfernen und 3 fein geschnittene Marillen oder Datteln zugeben. Diese Menge reicht für drei Tage. Vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen, mit heißem Wasser durchrühren (damit das Congee nicht kalt ist), 1 KL Leinöl oder Walnussöl sowie geriebenes Obst oder Kompott zugeben.



FOTOS: EVEREST; KOSEN; KOSTREZ; SEREZNYL



Mindful Walking WANDERN WIRKT

Das Plätschern der kristallklaren Gewässer, Blätterrauschen mit prachtvollen Farbspielen und viel frische Luft: Ob zur Stärkung des Immunsystems oder um dem Herbstblues ein Schnippchen zu schlagen: Wandern kann wahre Wunder bewirken. Besonders im Trend: Der Achtsamkeitsspaziergang,

auch Mindful Walking genannt. Regelmäßig und mit all unseren fünf Sinnen (hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen) betrieben, steigert es nicht nur die Abwehrkräfte, sondern auch die Glücksgefühle. Zum Nationalfeiertag lädt der Dachverband Nationalparks Austria zu unvergesslichen Wander-Highlights ein.

3 TOP-TIPPS FÜR DEN 26. OKTOBER

Für Spurensucher: Nationalpark Donau-Auen lädt zur Geburtstagswanderung
Mittwoch, 26. Oktober 2016, 10.00 Uhr,
Treffpunkt: nationalparkhaus wien-lobAU

Vor 20 Jahren wurde in Hainburg der Vertrag für ein neues Nationalparkgebiet unterzeichnet: Die Geburtsstunde des Nationalparks Donau-Auen. Im Rahmen der Geburtstagswanderung erklärt ein Nationalpark-Ranger, welche Veränderungen die Tier- und Pflanzenwelt der Auwälder und savannenartigen Steppen seit Abschluss des Vertrages erfahren hat. Dauer ca. 3 Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos.
Information & Anmeldung: nationalparkhaus wien-lobAU, Tel. +43 (0) 1 4000 494 95
nh@ma49.wien.gv.at

Für Historiker: Nationalparkwandertag zum ehemaligen Eisernen Vorhang im Thayatal
Mittwoch, 26. Oktober 2016, 10.00 Uhr,
Treffpunkt: Thayabrücke Hardegg

Die diesjährige Wanderung im Nationalpark Thayatal führt die Teilnehmer in den tschechischen Teil des Schutzgebietes. Auf zwei Routen geht es hinauf nach Čížov, wo Geschichtsbewusste vollends auf ihre Kosten kommen: In der kleinen Gemeinde an der tschechischen Grenzen befindet sich nämlich ein letzter Teil des Eisernen Vorhangs. Ein Nationalpark-Ranger begleitet die Exkursion durch das ehemalige Sperrgebiet und versorgt Wissbegierige mit Fakten über die historischen Ereignisse, die hier Spuren hinterlassen haben. On top: Am Rückweg bietet die Hardegger Warte einen eindrucksvollen Ausblick auf Burg und Stadt Hardegg. Dauer ca. 3 Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos.
Information & Anmeldung: Nationalpark Thayatal, Tel. +43 (0) 2949 700 5
office@np-thayatal.at

Für Forscher: Artenvielfalt im Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel
Mittwoch, 26. Oktober 2016, 13.00–16.00 Uhr, Treffpunkt: Informationszentrum Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel

Im Rahmen einer dreistündigen Exkursion wird den Besuchern der Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel in all seiner Artenvielfalt nähergebracht. Auf befestigten Wanderwegen werden die Teilnehmer durch die einzigartige Steppenlandschaft geführt. Die Wanderroute wird je nach Wetterbedingung und Teilnehmerkonstellation spontan festgelegt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.
Information & Anmeldung: Informationszentrum Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel, Tel.: +43 (0) 2175 344 2
info@nationalpark-neusiedlersee-seewinkel.at



FR, 9. 9.,
16.00 Uhr,
Radio Wien

Radio Wien
Magazin

Klassiker für das Immunsystem

AUS ERFAHRUNG GUT: DIE BESTEN HAUSMITTEL AUS GROSSMUTTERS SCHATZTRUHE



Tipps von Pharmazeutin Mag. Claudia Dungal

Lindenblüten

Auch Lindenblütentee hilft dem Körper in der kalten Jahreszeit. Er wirkt schweißtreibend und unterstützt die Entgiftung über die Haut. Besonders hilfreich ist er, wenn man merkt, dass der Infekt sich in die unteren Atemwege ziehen will und ein leichter Druck auf der Brust herrscht, ohne dass noch Husten da ist. Auch hier gibt es eine Alternative zum Tee. Kochen Sie sich ein Birnenmus mit Lindenblütentee. Birnen sind nach der traditionellen chinesischen Medizin hervorragend geeignet, um den Lungenmeridian zu befeuchten und zu stärken. Gerade all jene, die unter trockener Heizungsluft leiden, tut dieses Mus gut.

2 Birnen waschen, schälen und entkernen. In Stücke schneiden mit 1/4 l Lindenblütentee, 1 Zimtrinde und 2 Gewürznelken weich kochen, Gewürze entfernen und abgekühlt mit etwas Honig gesüßt zu einem Mus pürieren.



Schwarzer Holunder

Selbstverständlich wirken auch unsere Hausmittel. So etwa Schwarzer Holunder mit seinen Beeren. Er enthält neben Flavonoiden auch Anthocyane, **wirkt harntreibend, schweißtreibend und auch antiviral**. Köstlich schmeckt da Mamas Hollerkoch – am besten jeden Tag ein kleines Schüsserl. Wer im Herbst nicht zum Einkochen gekommen ist, kann auch auf Säfte mit Holler zurückgreifen, um gesund und vital zu bleiben. Auch Holunderblütentee tut gut. Machen Sie sich einfach einen Fühl-dich-wohl-Cocktail:

Je 1 EL Holunderblüten, Lindenblüten und Hagebutten mit 3/4 l siedendem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen. Abseihen und 1/4 l Orangensaft sowie etwas Honig zugeben. Wer diesen Cocktail besonders schmackhaft haben möchte, kann zu den Kräutern während der Ziehzeit auch etwas wärmende Zimtrinde und Gewürznelken zugeben.

Hagebutten

... sind herrlich reich an Vitamin C, enthalten auch Beta-Carotin und ebenso reichlich Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium, aber auch Spurenelemente. Das heißt, sie dienen nicht nur dem Zellschutz, sondern **stärken auch allgemein den Körper**. Bei der Teezubereitung erhitzen Sie das Wasser und lassen es zum Aufgießen dann auf 70° C abkühlen, so bleibt das wertvolle Vitamin C erhalten.

Auch Medizinalweine haben in der Volksheilkunde ihren festen Platz. Wer nicht so gerne Tee trinkt, kann sich alternativ einen köstlichen Hagebuttenwein zur Stärkung ansetzen.

Setzen Sie dazu einfach 100 g Hagebutten, 50 g Honig und 2 Scheiben Ingwer in 0,5 l Rotwein an und lassen ihn 1 Woche an einem dunklen Ort stehen. Hierauf wird er abgeseiht und tgl. abends 1/16 l eingenommen. Neben der bewährten Wirkung der Hagebutten unterstützen wärmender Ingwer ebenso wie die Anthocyane des Rotweins die kräftigende Wirkung.

Kneippsche Wechselgüsse

Und wenn Sie sich all die Mühe nicht machen wollen, so greifen Sie einfach zur bewährten Methode der Wechselgüsse Pfarrer Kneipps. Wer sich morgens das Gesicht mit kaltem Wasser im Wechsel mit warmem duscht und dieses dreimal wiederholt, hat bereits eine Kräftigung erreicht. Denn **die wechselweise Anwendung von kaltem und warmem Wasser trainiert die Gefäße und auch den Körper**, sich plötzlicher Kälte zu erwehren. Wichtig ist allerdings, immer nur zu kneippen, wenn der Körper ein angenehmes Wärmeempfinden hat und nicht fröstelt! Wenden Sie den kalten Guss deutlich kürzer an als das Warmwasser und schließen Sie die Behandlung mit Wärme. Am Ende der Kneipp-anwendung unbedingt noch in der Wärme bleiben, eventuell nachruhen und zumindest eine Stunde nicht außer Haus gehen.



FR, 2. 9.,
ab 9.00 Uhr,
Radio NÖ

Radio NÖ am
Vormittag

Roter Sonnenhut

... steigert die Leukozytenzahl und aktiviert die Phagozytoseleistung der Granulozyten. Das heißt, die Abwehrzellen und die Arbeitsleistung der Fresszellen werden angeregt. Es muss jedoch die genaue Anwendungsdauer von maximal acht Wochen beachtet werden. **Die derzeitige Empfehlung lautet zwei Wochen Therapie** mit anschließend 2-wöchiger Pause und erneuter Wiederholung.



Mit den Waffen der Natur

PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA, DIE BAKTERIEN UND VIREN DEN GARAUS MACHEN



Sie wurden in der Vergangenheit wohl zu oft verordnet und zu häufig eingenommen: Antibiotika. Mittlerweile geht ein Aufschrei durch die Gesellschaft: Schluss mit der Chemiekeule. Ganz so einfach ist es dann doch nicht. Aber man könnte es auch mit Alternativen aus der Natur versuchen. Denn die gibt es schon seit ewigen Zeiten und die Heilkraft ist

ebenso lang bekannt, ist jedoch eine Zeit lang in Vergessenheit geraten: natürliche Antibiotika aus Heilpflanzen und Kräutern. Die Phytotherapeuten Anne Wanitschek und Sebastian Vigl zeigen Ihnen, wie Sie sich die Heilkraft von Kren, Knoblauch etc. zunutze machen können (Mehr dazu in ihrem neuen Buch „Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden“, s. S. 49).



Die ätherischen Öle von Rosmarin und Co. sollen Bakterien unschädlich machen

FOTOS: VICTORIA SHIBUT; HANDMADEPICTURES

Senföle



Beim Schneiden von Knoblauch, Zwiebeln oder Lauch verbreitet sich in kurzer Zeit ein charakteristischer, etwas beißender Geruch.

Grund hierfür sind die leicht flüchtigen Senföle, die sich durch den in ihnen enthaltenen Schwefel auszeichnen. Die organischen Schwefelverbindungen der Senföle wurden schon seit der Antike verwendet, um Infektionen zu behandeln. Knoblauch zum Beispiel diente in vielen Kulturen nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilpflanze. Unter anderem wurde Knoblauch bei infektiösen

Durchfall-Erkrankungen erfolgreich eingesetzt. Die moderne Forschung lieferte die Erklärung für die Wirkung des Knoblauchs: Weder Viren noch Bakterien sind von Senfölen sonderlich „begeistert“. Sie werden durch diese Stoffe entweder in ihrem Wachstum gehemmt oder gleich ausgeschaltet. Senföle werden bereits im menschlichen Dünndarm aufgenommen und können somit der Darmflora im Dickdarm nicht schaden. Sind sie einmal in das Blut gelangt, werden sie von Transporteiweißen

zum nächsten Ausscheidungsorgan transportiert.

Das sind im Wesentlichen die Lunge und die Blase. Dort werden die ätherischen Öle wieder freigesetzt und entfalten ihre antibakterielle und antivirale Wirkung. Deshalb sind Senföle besonders bei Atemwegs-erkrankungen und Harnwegsinfektionen sehr hilfreich.



Kren hilft bei Atemwegs-erkrankungen und Harnwegs-infekten



FR, 4. 11.,
ab 9.00 Uhr,
Radio NÖ

Radio NÖ am
Vormittag

Ätherische Öle



Was haben Thymian, Basilikum und Rosmarin gemeinsam? Wer ein Blatt dieser Kräuter zerreibt, dessen Nase wird mit einem angenehmen Geruch belohnt. Der Grund dafür sind die ätherischen Öle, die beim Reiben des Blattes frei werden und in die Nase aufsteigen. Ätherische Öle schaden Bakterien auf zweierlei Weise:

1. Randle: Wie Geister können auch ätherische Öle durch Wände gehen: Eine Zellwand stellt für sie kein Hindernis dar. Sie zischen durch die Zellwand der Bakterien und sorgen meist gleichzeitig dafür, dass diese bröckelig und instabil wird. Viele Bakterien gehen schon durch diesen Angriff zugrunde. Die restlichen erleben

ihr blaues Wunder! Denn die Natur der ätherischen Öle ist es, Unruhe zu stiften. Einmal im Zellinneren eines Bakteriums angelangt, stören sie alle wichtigen Abläufe und Strukturen, die ihnen in die Quere kommen. Möchte ein Bakterium noch den verzweifelten Versuch unternehmen, die entstehenden Schäden zu reparieren, wird es schnell kapitulieren: Die ätherischen Öle haben ganze Arbeit geleistet und gleichzeitig die zell-eigenen Reparatur-mechanismen des Bakteriums gehemmt!

2. Schutzschild
ade: Krankheitserregende Bakterien

Typische Heilpflanzen
THYMIAN + ROSMARIN + DOST
EUKALYPTUS + MYRRHE
MAJORAN + SALBEI + NELKE
INGWER + GALGANT + MINZE
KAMILLE + ANIS + FENCHEL

scheinen es verinnerlicht zu haben, dass sie von uns Menschen nicht toleriert werden. Sie können nur dann überleben, wenn sie sich ausreichend schützen. Manche Bakterien hüllen sich in einen Schleimmantel, den sogenannten Biofilm, ein, um sich antibakterielle Stoffe vom Leib zu halten. Ätherische Öle beeindruckt das wenig: Sie durchschießen den Biofilm und zerstören dabei dessen Stützgerüst. Der bakterielle Schleimschutz fällt in sich zusammen und die Bakterien sind den

nachströmen-
den ätheri-
schen
Ölen
schutzlos
ausgeliefert.



Gerbsäuren



Grüner Tee
schützt vor
Bakterien

Starker schwarzer oder grüner Tee verursacht ein zusammenziehendes Gefühl im Mundraum. Grund dafür ist sein hoher Gehalt an sogenannten Gerbsäuren. Gerbsäuren mögen und schätzen Eiweiße. Sie verbinden sich mit diesen und verändern deren Eigenschaften. Treffen Gerbsäuren auf biologisch aktive Eiweiße, werden diese kurzerhand ihrer Fähigkeiten beraubt und funktionsunfähig gemacht. Damit können sie Bakterien auf zweierlei Weise beeinträchtigen:

- Gerbsäuren können Eiweißbestandteile der bakteriellen Zellwand schädigen.
- Wichtige bakterielle, eiweißhaltige Enzyme werden in ihrer Funktion gestört.

Typische Heilpflanzen
GRÜNER ODER SCHWARZER TEE
EICHENRINDE + ZISTROSE
BLUTWURZ + BROMBEERE
GÄNSEFINGERKRAUT + SALBEI

Pflanzliche und herkömmliche Antibiotika im Vergleich



Keine Resistenzen: Bakterien ist es unmöglich, gegen einen Cocktail aus verschiedenen Pflanzeninhaltsstoffen immun zu werden.

Gegen Viren oder Pilze: Die Wirkung pflanzlicher Antibiotika beschränkt sich in der Regel nicht nur auf ihre antibakteriellen Eigenschaften.

Freundlich zur Darmflora: Viele antibakteriell wirkende Pflanzen-

inhaltsstoffe werden bereits vor dem Dickdarm, dem Hauptwohnsitz der menschlichen Darmflora, in das Blut aufgenommen und können sie somit nicht schädigen.

Erwünschte Nebenwirkungen: Die meisten pflanzlichen Antibiotika zeichnen sich nicht ausschließlich durch ihre antibakteriellen Eigenschaften aus. Ein Thymianextrakt, der bei einer

Entzündung der Atemwege eingesetzt wird, wirkt nicht nur antibakteriell, sondern erleichtert auch das Abhusten aufgrund seiner schleimlösenden Wirkung.

Wenig unerwünschte Nebenwirkungen: Pflanzliche Antibiotika sind in der Regel gut verträglich und weisen nur geringe unerwünschte Nebenwirkungen auf.



Zitronen können bei der Vorbeugung von Erkältungen helfen

Zitronen-Knoblauch-Schlempe

(NACH HEILPRAKTIKER KLAUS KRÄMER)

- 300 g frische Knoblauchzehen
- 15 Biozitronen samt Schale
- 200 g frischer Ingwer
- 100 g Kurkumapulver oder frische Kurkumawurzel
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

- * Die festen Bestandteile klein schneiden und mit den pulverförmigen vermengen.
- * Alles mit 3 l Wasser übergießen, pürieren und anschließend auf dem Herd kurz aufwallen lassen.
- * Mit geschlossenem Deckel 20 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Tuch oder Sieb passieren und heiß in Flaschen (möglichst Braunglas) füllen.
- * Nach dem Abkühlen

werden diese im Kühlschrank aufbewahrt. Sie können sich das Passieren auch sparen.

* Dann erhalten Sie eine sämige Flüssigkeit, die Sie vor Gebrauch stets schütteln müssen.

* Das Grundrezept kann mit 100 g Bockshornkleepulver oder 100 g frischem Galgant erweitert werden.

Dosierung: In den Wintermonaten täglich zwei Schnapsgläser

trinken. Bei akuten Infekten dies drei- bis viermal täglich wiederholen.

Nicht anwenden bei bestehenden Allergien oder Unverträglichkeiten gegen einen der Inhaltsstoffe. Ebenso zu meiden ist die Schlempe während der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Magenreizung, Gastritis, Gallenerkrankungen, Sodbrennen oder Magengeschwüren.

Dieses schmackhafte Rezept vereint die antivirale und antibakterielle Kraft von verschiedenen Heilpflanzen. Lassen Sie sich nicht vom Knoblauch abschrecken! Unangenehmer Knoblauchgeruch wird durch die Bearbeitung und die restlichen Zutaten vermieden. Die Schlempe eignet sich gut, um Erkältungen vorzubeugen, kann aber auch im Krankheitsfall hilfreich sein.



Eine ganz besonders angenehme Art, Süßholz zu genießen: in Form von Lakritze

Saponine



Saponine haben ihren Namen vom lateinischen Wort „sapo“ (Seife), da sie beim Schütteln oft einen seifenähnlichen Schaum bilden. Bei Infekten der Atemwege werden sie häufig aufgrund ihrer schleimlösenden Eigenschaften eingesetzt. Wie Gerbsäuren greifen auch Saponine die Zellwände von Bakterien an, indem sie diese aufweichen und instabil machen.



* Mehr Infos in: „Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden. Mit natürlichen Alternativen Infektionen effektiv behandeln“, von Anne Wanitschek und Sebastian Vigl, humboldt, 144 Seiten, € 20,60

FOTOS: RUSLAN IVANTSOV, PAHELA MCADAMS

Die 5 wichtigsten ätherischen Öle

DAS GEHÖRT IN DIE DUFTMEDIZIN-HAUSAPOTHEKE



Der Duft macht's. Wir lassen uns von ihm verführen, er schickt uns süße Träume und kann gesund machen. Ätherische Öle können nicht nur gegen Bakterien helfen (s. S. 46), sie können uns vom Herbstblues befreien, die Konzentration fördern, wär-

men und Schmerzen lindern. Die Aromatherapeutin Maria L. Schasteen weilt uns auf den nächsten Seiten in die Welt der Düfte und deren nachhaltig positive Gesundheitswirkungen ein (Mehr im soeben erschienenen Buch „Duftmedizin“, s. S. 55).

Pfefferminzöl

Der starke Held für den Kopf



Ätherische Öle können positive Wirkungen auf die Gesundheit entfalten

Wenn der Kopf schmerzt, die Sommerhitze herunterbrennt oder die Hormone verrückt spielen, sollte man sofort zum erprobten Pfefferminzöl greifen.

Auch für Magen-Darm-Probleme ist Pfefferminze wie geschaffen. Hat man einmal zu viel gegessen, schafft dieses Öl Erleichterung. Wenn Fieber den Körper schüttelt, ist Pfefferminzöl temperatursenkend und schenkt kühle Linderung.

Ob man einen Tropfen Pfefferminzöl zur Abkühlung in das Sommergetränk gibt; ob man einige Tropfen in eine mit Wasser gefüllte Sprüh-

flasche mischt, um sich abzukühlen oder die lästigen Insekten in Schach zu halten; ob man die müden Gelenke wieder mobilisieren will; ob man Konzentration für sein Studium braucht, damit man sich das Gelernte besser merkt oder bei der Prüfung das Gelernte besser abrufen kann; ob man eine sofortige Erfrischung braucht, wenn man nachts müde mit dem Auto nach Hause fährt: Pfefferminzöl ist in all diesen Situationen hilfreich. Keine Hausapotheke kann ohne Pfefferminzöl auskommen! Bei Schmerz: Rezept auf S. 51.

FOTOS: HERDKANNO; NATALLIA KHLAPUSHYNA; NIKOLAY LITOV

Lavendelöl

Ein „Notfallöl“ in jeder Situation

Ist ein kleiner Unfall passiert, z. B. ein Schnitt in den Finger, oder sind in einer Notfallsituation Schock und Traumata mit im Spiel?

Das lieblich duftende Lavendelöl beruhigt die Nerven, lindert Schmerzen, desinfiziert Wunden und regt die Wundheilung an.

Lavendel ist bei Hautirritationen immer die erste Wahl. Es ist mild und gut verträglich.

Ist man nervös, gereizt oder aufgeregt, dann riecht man am Lavendelöl-Fläschchen.

Kann man nicht schlafen, legt Lavendelöl seinen Duft wie eine tröstende Hand auf die Schulter. Es schenkt Ruhe und Gelassenheit und lässt alles viel leichter erscheinen.

Schmerzstillende Ölmischung

30 Tr. Balsamtanne
10 Tr. Immortelle
5 Tr. Pfefferminze
5 Tr. Weihrauch
1 Tr. Oregano

Bei blauen Flecken oder Schmerzen in Knochen und Gelenken wirkt diese schmerzstillende Ölmischung wohltuend. Sie ist aus fünf Einzelölen meisterhaft komponiert, um die chemischen Bestandteile von Phenolen, Monoterpenen und Sesquiterpenen (PMS) zum Einsatz zu bringen.



Lavendel beruhigt die Nerven und lindert Schmerzen

Keine Chance für den Herbstblues!

Gewürz-Düfte als Stimmungsmacher

Von Helga Fiala

Im Herbst und Winter reduzieren sich die Sonnenstunden, es wird früher dunkel und oft beherrscht graues Wetter den Alltag. Da unsere Stimmung sehr stark von Licht abhängig ist, fällt es schwer, schon morgens in gute Stimmung zu kommen, es begleitet uns oft eine gewisse Müdigkeit gemeinsam mit einer „grauen Stimmung“. Was tun für gute Laune? Viele Aromen sind gute Stimmungsaufheller, nicht umsonst beschäftigt sich die Aromachologie mit der Wirkung von Aromen auf Körper, Geist und Seele. Und weil viele Gewürze die Laune heben können, greifen wir gerade im Herbst gerne zu aromatischen Düften – als Raumduft, Duftkerze oder persönliche Duftgarderobe.

WELCHE DÜFTE ERZEUGEN WELCHE STIMMUNG?

Safran

Safran ist eines der teuersten und edelsten Gewürze der Welt. Das goldgelbe Gewürz kann aber über den kulinarischen Einsatz hinaus weitaus mehr. Safran ist in der Lage, die Konzentration von Serotonin und Dopamin zu erhöhen, was zu einem erhöhten Glücksgefühl sowie einer verbesserten Stimmung beiträgt. Daher hat es auch ein Potenzial als natürliches Antidepressivum. Wie riecht Safran: Der Duft ist ganz charakteristisch – etwas scharf, zart-bitter mit herbem, rauchigem Aroma.



Erhöht
Glücksgefühl

Zimt

Er weckt die Erinnerung an Omas Apfelkuchen und gilt als ausgezeichnetes Aromatherapeutikum, das Wohlbefinden und innere Ruhe auslöst: Zimt zählt mit seinem besonderen Aroma zu einem der beliebtesten Gewürze und ist in der Weihnachtsbäckerei nicht wegzudenken. Das Gewürz, gewonnen aus der getrockneten Rinde von Zimtbäumen, wird auch bei Depressionen empfohlen. Man hat herausgefunden, dass das süße Aroma von Zimt auch die kognitiven Funktionen (Erkenntnis- und Informationsverarbeitung) verbessert.



Innere
Ruhe

Vanille

Vanille ist ebenfalls ein Multitalent in der Aromachologie. Der Duft wird als angenehm und beruhigend empfunden. Der Geruch, aber auch Geschmack lindern Nervosität, Angst, Stresszustände und Depressionen. Interessant: Das wohlduftende Gewürz stimuliert die Sekretion von Verdauungssäften und fördert die Verdauung. Außerdem: Es gibt etwa 110 Vanille-Arten, doch nur 15 von ihnen liefern die aromatischen Kapseln, aus denen das Gewürz gewonnen werden kann.



Beruhigend

Anis

Ähnlich wie Zimt oder Nelke ist auch Anis ein Gewürz, das die meisten von uns mit Weihnachten assoziieren. Unverkennbar ist sein typisch süßlich-würziger Duft und Geschmack mit der leicht herben Note. Schon Pythagoras von Samos bezeichnete um 550 v. Chr. ein mit Anis gewürztes Brot als Delikatesse. 2014 wurde Anis zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Seine heilungsfördernden Eigenschaften liegen im Öl und den Anissamen. Das Öl wirkt beruhigend, es hilft bei Depressionen, Angstgefühlen, nervösen Beschwerden oder Stress.



Gegen
Nervosität

Wintergrünöl Das Öl gegen Schmerzen

Das nach Minze süß duftende Öl von Wintergrün enthält den aktiven Wirkstoff Methylsalicylat (Salicylsäuremethylester), der bei rheumatischen Beschwerden sehr wohltuend wirkt, Linderung von Verspannungen in Nacken- und Schulterbereich bringt und nach sportlicher Betätigung und strapazierten Muskeln erfolgreich eingesetzt wird. Sollte man kalte Füße haben,

trägt man Wintergrün auf den Fußsohlen auf. Wintergrün regt die Durchblutung an und heizt den Füßen richtig ein. Wenn man einen Zug bekommen hat, reibt man Wintergrün auf die betroffene Stelle, um einem steifen Genick vorzubeugen. Wintergrün zeigt antimikrobielle und antioxidative Wirkung und ist ein Freiradikale-Fänger.



Ingwer wirkt
wärmend und
reinigend

Wärmendes Ingwerfußbad und Wintergrünöl

Ingwerpulver, einige Scheiben Ingwer oder drei Tropfen Ingweröl, Wintergrünöl



Man gibt Ingwerpulver in das warme Fußbad oder kocht Ingwerscheiben 10 Min. lang, seiht ab und fügt den Sud hinzu. Natürlich kann man auch Ingweröl verwenden. Nach dem Fußbad werden die Fußsohlen mit Wintergrünöl eingerieben. Die meisten Frauen mit chronisch kalten Füßen leiden immer auch unter Beschwerden des Unterleibs. Da empfehle ich gerne, ein Fußbad mit wärmendem Ingwerpulver zu nehmen. Es ist wichtig, nach dem Ingwerfußbad die Fußsohlen noch zusätzlich mit Wintergrünöl einzureiben. Das hält die Füße warm.



SA, 1. 10.,
ab 9.00 Uhr,
Radio Wien

Das Radio-Wien-
Wochenende

Zitronenöl
Mein Lebensretter in Sachen Darm!



Ohne Zitronenöl gehe ich nie außer Haus. Es ist eines meiner absoluten Lieblingsöle, schon allein deshalb, weil es mir in so mancher „ausweglosen“ Situation augenblicklich Schützenhilfe geleistet hat.

Man stelle sich vor, man steht beim Abflug in einer langen Warteschlange, da rührt sich ein unmissverständliches Gefühl im Bauch: Durchfall! Was sollte man jetzt tun?

Eine Toilette aufsuchen und den Flug verpassen? Oder sofort ein paar Tropfen Zitronenöl auf die Zunge nehmen? Ungeachtet dessen, ob es die Nerven sind, die den Bauch rebellieren lassen, oder ein unverträgliches Essen: Zitronenöl geht sofort ans Werk. Es sucht die aufrührerischen Bakterien, macht sie unschädlich und beruhigt die Nerven. Zitrone wirkt zudem stimmungsaufhellend. Es gehört unbedingt in die Hausapotheke.

Rezept bei
Atemwegsbeschwerden

*Pfefferminzöl, Eukalyptusöl,
Teebaumöl und Zitronenöl*

Für eine verstopfte oder rinnende Nase mischt man je zwei Tropfen Pfefferminz-, Eukalyptus-, Teebaum- und Zitronenöl und verwendet diese Mischung zur Dampf-inhalation oder in einem Diffuser. Zum Einreiben auf Brust und Hals nimmt man dieselbe Mischung und fügt Mandelöl oder ein anderes reines Pflanzenöl dazu. Diese Öle entspannen, öffnen die Atemwege und verringern die Entzündung der Schleimhäute.

Weihrauchöl
Der Alleskönner

Schon im Altertum wurde das universelle Weihrauchöl vom Schädelbruch bis zur gebrochenen Zehe für alles verwendet. Der knorrige, auf kargem Boden wachsende Weihrauchbaum hat wunderbare Urkräfte, die geistige Entspannung und spirituelle Anhebung schenken, das Immunsystem unterstützen, Zellerneuerung und Geweberegeneration anregen, die Haut pflegen, entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken und zudem antibakterielle Eigenschaften besitzen.

Weihrauchöl glättet mit seinem weichen, balsamartigen Duft die Sorgenfalten auf der Stirn, beruhigt bei Stress, Nervosität und Ängstlichkeit und unterstützt den Schlaf und die Träume. Man atmet Weihrauch

Weihrauch
entspannt, pflegt
und kurbelt das
Immunsystem an



ein, wenn man seinen Geist in den Himmel erheben und zugleich seine Füße fest auf der Erde verankern will. Weihrauchöl unterstützt uns und unsere Lieben bei jeder auch noch so ausweglosen gesundheitlichen oder seelischen Situation.

Die Weisen aus dem Morgenland haben schon gewusst, warum Weihrauch ein königliches Geschenk und wertvoller als Gold war. Mit diesem heiligen Salböl wurden Könige in ihr Amt eingesetzt. Die uralte Heilergeste, die auf so mancher Ikone zu sehen ist, stammt daher, dass man mit Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand das Öl in der linken Handfläche mit dreimaliger Rechtsdrehung aktivierte und damit die Kranken salbte und heilte.

FOTOS: AYLIV, PAYLESSIMAGES

10

TIPPS GEGEN ERKÄLTUNG UND GRIPPE

1

Gehen Sie ihr aus dem Weg

Waschen Sie sich öfters die Hände und vermeiden Sie Händeschütteln.

2

Sorgen Sie für eine ausgewogene, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung

Am besten essen Sie täglich „die Farben der Ampel“.

3

Bewegen Sie sich möglichst oft im Freien

Bei jedem Wetter mit guter Kleidung. Frische Luft ist ein wahrer Stress- und Erkältungskiller.

4

Trinken Sie mindestens 1,5 l Wasser oder Kräutertee täglich

Dabei hilft eine gefüllte Karaffe, Wasserflasche oder Teekanne in Reichweite.

5

Lüften Sie öfters

Das sorgt nicht nur für frische Luft, sondern hält auch die Schleimhäute feucht.

6

Schlafen Sie ausreichend

Schlafräume sollten eine Zimmertemperatur von 18 bis 20 Grad nicht überschreiten. Lassen Sie frische Luft vor dem Schlafengehen ins Zimmer einströmen.

7

Kneipp lässt grüßen

Warm-kalte Wechselduschen. Hören Sie – wenn möglich – mit einem kalten Guss auf.

8

Vermeiden Sie Stress

Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol wirken sich negativ auf die Durchblutung und lokale Immunabwehr aus.

9

Erwischt Sie ein grippaler Infekt ...

... heißt es: schonen, Bettruhe und den Infekt gut auskurieren.

10

Für die Echte Influenza ...

... gibt es Impfmöglichkeiten und auch Medikamente.



• Noch mehr Informationen erhalten Sie in dem neuen Buch „Duft-Medizin – Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung“ von Maria L. Schasteen, Crotona Verlag, 224 Seiten, € 20,95

* Dieser Artikel ersetzt nicht den Arztbesuch. Die Redaktion kann keine Haftung für Folgen des Gebrauchs der dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.