

Fühl dich gesund



Pimpernelle

Die Gerbstoffe lindern Blutungen und Durchfall

■ Pimpernelle kennen viele als Grundzutat der legendären Grünen Soße. Die kugelartige Form der Blüte erinnert an einen kleinen Knopf. Deswegen wird das rosenartige Gewächs, das bis zu einem Meter hoch werden kann, auch Kleiner Wiesenknopf genannt. Doch nicht die Blüte, sondern die saftig-grünen Blätter haben es in sich: jede Menge adstringierende (zusammenziehende) Gerbstoffe, straffendes Vitamin C sowie Flavonoide. Aufgrund der Gerbstoffe verwendete man in der Volksheilkunde Extrakte aus Kraut und Wurzel, um starke Regelblutungen oder Verdauungsprobleme wie Durchfall in den Griff zu bekommen. Den Tee trinkt man am besten schon einige Tage vor Beginn der Monatsblutung. Dafür zwei Esslöffel voll Wiesenknopfblätter überbrühen. Fünf Minuten ziehen lassen und den Sud abseihen.

◀ VIELSEITIG
Aus Pimpernelle lässt sich Grüne Soße, aber auch Heiltee zubereiten



KURKUMA

INGWER

KAMPFER

GOJI-BEERE

Das jahrhundertealte Wissen kann bei Krankheiten helfen

Heilpflanzen aus dem Fernen Osten

Pflanzenmedizin wird immer beliebter. Kein Wunder: Sie lindert Beschwerden besonders sanft und stärkt den gesunden Körper auf natürliche Weise. Nie war die Bandbreite an verfügbaren Arzneigewächsen so groß wie heute. Längst sind sogar Exoten aus Fernost, die dort schon seit Jahrhunderten wirkungsvoll eingesetzt werden, bei uns angekommen. Höchste Zeit also, sich die Naturschätze der Asia-Apotheke mal genauer anzuschauen.

Von Wurzelkraft und Wunderbeeren

Wenn es darum geht, das Immunsystem fit zu machen und Krankheitserreger in die Flucht zu schlagen, greift man in der asiatischen Medizin gern auf heilkräftige Wurzeln zurück. Die Knolle des Ingwers etwa aktiviert durch ihren Scharfstoff Gingerol die Abwehrzellen. Das auch bei uns immer beliebtere Kurkuma (Gelbwurz) ist hingegen reich an Curcuminoiden, wodurch das Mikrobiom im Darm, also das Zentrum un-

serer Immunkraft, an Stärke gewinnt. Prall gefüllt mit Ginsenosiden, hat auch Ginseng immunstimulierende Effekte. Die Abwehrzellen reagieren rascher auf Erreger-Angriffe. Die roten Goji-Früchte werden gern als „Wunderbeeren“ bezeichnet, da in ihnen nicht nur extrem viele verschiedene Nährstoffe kombiniert sind, sondern auch noch in großer Menge. Als Trockenfrüchte im Frühstücks-Müsli oder als Tee am Nachmittag sind sie also ein idealer Kraft- und Energielieferant. Ein weiterer Tausendsassa Asiens ist Kampfer. Extrakte aus dem Baum kurbeln den Kreislauf an, lösen Verschleimungen bei Erkältungen, lindern Muskelschmerzen – doch Vorsicht, nicht bei Kindern anwenden!

TEE-AUSZEIT
Nicht nur die Inhaltsstoffe des Tees haben eine Wirkung, auch die sorgfältige Zubereitung und der achtsame Genuss spielen eine Rolle



Noch mehr Medizin-Tipps

Organ-Wissen

Ein Tabu-Thema, mit Humor genommen: Autorin Birgit Bulla erklärt auf lockere Art, wie die Blase funktioniert und was hilft, wenn sie zickig ist. **„Noch ganz dicht?“**, hanserblau, 17 Euro



Zwiebel bei Verstauchung

Lindert den Schmerz: Zwiebel hacken, mit etwas Salz und Wasser verrühren, in Mull einschlagen, auf die verstauchte Stelle legen. Mehrmals täglich.



Schoki fürs Gehirn

Sie erhöht die Gedächtnisleitung, senkt Entzündungen, stärkt die Abwehr: Schokolade! Nur dunkel muss sie sein – in Studien zeigte sich der Effekt ab 70 Prozent Kakaoanteil.