

Hilft seit Jahrtausenden!

Heilen mit sanfter Kräuter-Medizin

Leider kommen mit dem Frühling nicht nur die ersten Sonnenstrahlen, sondern auch ganz typische Frühjahrsbeschwerden. Aber keine Sorge, mit den kleinen grünen Helfern kommen Sie schnell wieder auf die Beine!

„Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken“

sagte Paracelsus, der berühmte Arzt des 16. Jahrhunderts. Er war davon überzeugt, dass Pflanzen heilen, lindern und vorbeugen. Wer also nicht sofort zur „chemischen Keule“ greifen will, wenn Halsschmerzen und Schnupfen den Körper angreifen, kann es auch mit der starken Wirkung von sanften Heilpflanzen versuchen. Heilpflanzen-Expertin Barbara Simonsohn (55) aus Hamburg verrät hier ihre besten Rezepte.

Spitzwegerich-Tee löst Husten

Das unscheinbare Kraut Spitzwegerich ist bei Husten optimal. Simonsohn: „Er lindert schweren Husten, da er schleimlösend und antibakteriell wirkt. Trinken Sie Tee aus den getrockneten Blättern. Dazu 1 EL Spitzwegerich (erhältlich in Apotheken) auf 1 l kochendes Wasser geben, 3 Minuten ziehen lassen, abseihen.“
Alternative: „Mir persönlich hilft immer ein Sud, dessen Rezept ich von meinem Großvater bekommen habe, der sich gut mit Heilpflanzen auskannte und 105 Jahre alt wurde! Also: Eine klein geschnittene Zwiebel mit 3 TL Honig oder braunem Zucker vermischen, über Nacht in einem Gefäß – außer bei Fliegen- oder Wespenalarm – offen stehen lassen, am Morgen durch ein Sieb gießen, den Sud trinken.“



Spitzwegerich

Kräutertee belebt bei Müdigkeit und Erschöpfung

Seltsam: Die Sonne scheint, die Vögel singen – und wir möchten nur schlafen ... Im Frühjahr sind Müdigkeit und Erschöpfung besonders häufig. „Das ist ganz natürlich“, erklärt Barbara Simonsohn. „Im Frühling verstellt sich unsere innere Uhr, damit muss unser Körper klarkommen. Die kurzen Wintertage hatten den Körper zur vermehrten Bildung des Hormons Melatonin angeregt, um uns erholsame Nächte zu gönnen. Doch am Ende des Winters ist so viel Melatonin ausgeschüttet worden, dass wir uns auch tagsüber schläfrig fühlen.“

Dann hilft eine Entschlackungstee-Kur! So wird der Stoffwechsel belebt, die Heilpflanzen wirken blutreinigend und regen die Ausscheidung von schädlichen Stoffen an. Simonsohn: „Allgemeinbefinden und Hautbild verbessern sich. Für die Kur Ehrenpreis-Blätter, Taubnessel-Blüten und Birken-Blätter zu gleichen Teilen abwägen. Einen Tee mit 1 EL Teemischung aufbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, abfiltrieren. Damit der Tee nicht nur gesund ist, sondern auch schmeckt, mit Honig süßen. 3 Tassen Tee pro Tag über zwei Wochen trinken.“



Taubnessel

Birke

Ehrenpreis

Goldrute hilft gegen Blasenentzündung

Empfehlenswert sind warme Sitzbäder und feuchtwarme Unterbauchaufgaben mit Goldrute. Hierzu 2 Handvoll in ein Geschirrhändtuch einschlagen, zubinden, dann ins Wasser geben, etwa 15 Minuten ziehen lassen, bei Körpertemperatur für mindestens ins Wasser 10 Minuten setzen.
Alternative: Ein Tee aus Bärentraubenblättern heilt auch gut. Dazu 2 TL Blätter in 1/2 l kochendes Wasser streuen, so lange köcheln lassen, bis das Wasser zur Hälfte verdampft ist. Morgens nüchtern eine Tasse trinken und tags-

über eine weitere Tasse. Durch diesen Tee wird der Harn verdünnt und die Vermehrung von Bakterien vermindert. Außerdem wird die Bildung von Primärharn (= neuer Harn ohne Bakterien) gefördert, ohne gleichzeitig Mineralstoffe auszuschwemmen. Barbara Simonsohn: „Bei Patienten mit chronischen Blaseninfektionen sollte der Sexualpartner immer mitbehandelt werden, sonst können Keime immer wieder vom einen auf den anderen übertragen werden (Ping-Pong-Effekt).“



Goldrutenessig

Salbei bekämpft Halsweh und Schnupfen

Wen es erwischt hat, der sollte auf jeden Fall viel heißen Salbeitee, gern auch mit Honig gesüßt, trinken. Expertin Barbara Simonsohn: „Dieser Tee löst den Schleim und hemmt die Bildung von Bakterien in der Mundregion. Wer bereits merkt, das Halsschmerzen kommen, sollte mit heißem Salbeitee sogar gurgeln. 1 TL Salbeitee (Apotheke) mit 1/4 kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten abgedeckt ziehen lassen.“
Alternative: Mit Teebaum- und Eu-

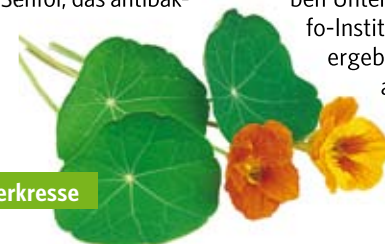


Salbei

Kapuzinerkresse lindert Mandelentzündung

Mandelentzündungen sind im Frühjahr – oft als Folge von Erkältungen – nicht selten. Natürlich ist dann ein Arztbesuch unumgänglich, denn bei so einer eitrigen Entzündung müssen Ihnen Antibiotika verabreicht werden. Barbara Simonsohn: „Bei den ersten Symptomen kann aber noch Kapuzinerkresse (Presssaft) helfen. In dieser Pflanze stecken nämlich Senföle, das antibakteriell wirkt und gleichzeitig das Immunsystem stärkt.“

Alternative: Eine Studie der Berliner Charité-Klinik zeigt, dass eine Mandelentzündung auch schneller heilt, wenn man mindestens viermal täglich für mindestens 90 Sekunden mit Cystus-Sud, gewonnen aus der griechischen Zistrose, gurgelt. Barbara Simonsohn: „Das liegt an den Gerbstoffen, die diese Heilpflanze enthält.“ Außerdem, so haben Untersuchungen des Lefo-Institutes in Ahrensburg ergeben, ist ein Bio-Tee aus Zistrosenblüten empfehlenswert.



Kapuzinerkresse



Kräutergarten im Mini-Format: Auf dem Balkon gedeihen die Pflanzen ganz problemlos in Töpfen

Heilpflanzen kaufen oder sammeln: Worauf muss ich achten?

Grundsätzlich sind Apotheken verpflichtet, rückstandsfreie Kräuter anzubieten. Kräuter aus biologisch-kontrolliertem Anbau haben mehr Wirkstoffe in sich, als konventionell angebaute Pflanzen. Wer selbst sammeln will, muss die Kräuter kennen und wissen, wie man die Pflanzen trocknet und aufbewahrt. Dafür kann man zum Beispiel Kurse bei der Freiburger Heilpflanzenschule, aber auch an Volkshochschulen belegen. Bitte nie an Straßen oder Plät-



Barbara Simonsohn

zen, wo viele Hunde ausgeführt werden, Wildpflanzen sammeln! Wer selbst säen und pflanzen will, kann bei www.artemisiagarten.de oder bei www.hofberggarten.de Samen und Pflanzen bestellen. Kräuter kann man auch gut auf dem Balkon ziehen! Noch mehr Infos über natürliche Heilmittel und -pflanzen bekommen Sie auf der Homepage von Barbara Simonsohn.



www.barbara-simonsohn.de

Rosmarinbad ist gut gegen trockene Haut

Draußen Kälte, drinnen Heizungsluft – die letzten Monate haben die Haut rau und empfindlich gemacht. Durch die richtige Pflege wird sie wieder fit fürs Frühjahr. Wer selbst Kräuter anbaut, die sehr pflegeleicht sind, kann auch große Mengen ernten – und damit sein Badewasser anreichern. Dazu 2 Handvoll in ein sauberes Geschirrhändtuch geben, mit einem Gummiband abbinden und das Ganze für 15 Minuten ins 38 °C warme Badewasser geben, beim Baden entfernen. Für 20 Minuten im Wasser bleiben, danach nur trocken tupfen. Rosmarin ist z.B. belebend und anregend, Lavendel beruhigt und Brennnessel (keine Sorge, brennt nicht im Wasser!) mineralisiert die Haut.

Alternative: „Wenn die Haut leicht entzündet ist, hilft Heidelbeermuttersaft“, empfiehlt Barbara Simonsohn. „Es handelt sich hierbei um eine direkte Pressung ohne jegliche Zusatzstoffe. Tragen Sie den Saft dreimal täglich auf die entzündeten Hautstellen auf.“



Rosmarin