



Gesundmacher aus dem Garten

Bei vielen Hobbygärtnern ist jetzt Erntezeit: die Beete sind voll mit Tomaten, Zucchini & Kräutern. Doch wohin mit der Flut an Gemüse & Co, wenn Familie und Nachbarn schon abwinken? Trocknen, Einlegen und Einfrieren lauten die besten Tipps. So kann man noch im Winter geschmacklich vom Sommer träumen!

Gartenkräuter lassen sich gut konservieren. Kurz vor der Blüte haben die meisten Kräuter den höchsten Aromagehalt. Die beste Erntezeit ist vormittags, wenn der Morgentau abgetrocknet ist, aber die heiße Mittagssonne noch nicht auf die Pflanzen brennt.

Trocknen

Kräuter mit festen Stängeln und herben Aromen lassen sich am besten durch das Trocknen haltbar machen. Dazu zählen beispielsweise Rosmarin, Minze, Salbei oder Bohnenkraut. Am besten bindet man die Kräuter zu kleinen, lockeren Sträußchen und hängt sie kopfüber an einem dunklen, warmen Ort auf, gern auch auf dem Dachboden. Vorher sollte man die Blätter noch auf Schädlinge kontrollieren. Je nach Umgebungstemperatur dauert das Trocknen fünf Tage bis drei Wochen.

Wer nicht so viel Zeit hat, kann die Kräuter auch im Backofen bei etwa 40 Grad trocknen. Dazu die Pflanzenteile locker auf einem Backblech mit Backpapier ausgelegt und in den Herd schieben. Dabei die Tür einen Spalt offen lassen und am besten einen Holzlöffel dazwischen klemmen, damit der Wasserdampf entweichen kann. Die Blätter sind richtig trocken, wenn sie beim Anfassen rascheln und die Stängel leicht brechen.

Einfrieren

Schnittlauch, Petersilie oder Dill eignen sich wie alle Kräuter mit weichen Blättern und Stängeln eher zum Einfrieren. Einfach die frischen Kräuter waschen, abtropfen lassen und klein hacken. Anschließend kleine Portionen in einen Eiswürfelbehälter packen, etwas Wasser darüber gießen und ab ins Tiefkühlfach. Die gefrorenen Kräuterwürfel nicht auftauen, sondern direkt am Ende des Kochvorgangs ins Essen geben. Eingefrorene wie getrocknete Kräuter sind etwa eine Saison haltbar.

In Öl einlegen

Kräuter und Öle sind ein perfektes Paar: Die fettlöslichen Aromastoffe der Kräuter werden von Speiseölen gut aufgenommen und so konserviert. Gut geeignete Kräuter sind Rosmarin, Thymian oder Salbei. Was die Wahl des Öls angeht, sind der Experimentierfreude keine Grenzen gesetzt. Olivenöl bringt seinen typischen Eigengeschmack mit, wer eher ein geschmacksneutrales Öl möchte, sollte zu Rapsöl greifen. Feste Kräuter wie Rosmarin können vor dem Aufgießen etwas angedrückt werden, um die Aromausbeute zu erhöhen. Alle Kräuter sollten vollständig mit Öl bedeckt werden, um Schimmelbil-

dung zu vermeiden. Nach etwa zwei bis drei Wochen an einem warmen Ort hat das Öl den Kräutergeschmack angenommen und kann gefiltert werden. Kühl und dunkel gelagert, hält es sich einige Monate.

Topfkräuter

Geschmack lebt von Frische und ein Kräutertopf passt eigentlich auf jede Fensterbank. Doch viele Kräutertöpfe aus dem Supermarkt haben nur eine kurze Lebensdauer. Woran liegt's? Meist an der Bewässerung. Zu viel Wasser führt zu Schimmelbildung, bei zu wenig vertrocknen die Kräuter. Ein normaler Topf braucht etwa 100 ml am Tag, Schnittlauch verträgt etwas mehr. Wer lange Freude an seinen Topfkräutern haben möchte, sollte sie nach dem Kauf in einen größeren Topf umtopfen oder auf mehrere Töpfe verteilen.

Taboulet

Im Sommer holt sich unsere französische Köchin Aurélie Bastian immer den Garten auf den Teller. Ihr Tipp: ein gesunder Salat mit vielen frischen Kräutern.

Zutaten für 3-4 Personen:

150 g Couscous
3 große Tomaten
1 Gurke
1 kleine Zucchini
1 Paprika
1 Handvoll Kräuter (Petersilie, Salbei, Oregano, Thymian)

Vinaigrette:

3 EL Olivenöl
2 EL Essig
1 TL Senf
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Couscous in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Tipp: der Couscous wird nicht klebrig, wenn man vor der Zugabe des Wassers etwa einen Esslöffel Olivenöl dazu gibt. Mit dem klein geschnittenen Gemüse vermischen. Zutaten der Vinaigrette verrühren und erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Eingelegte Zucchini im Olivenöl

Wer Zucchini im Garten hat, hat oft zu viel davon. Das gesunde Gemüse haltbar machen empfiehlt Köchin Aurélie Bastian!

Zutaten:

1-2 Zucchini
300 ml Weinessig
400 ml Wasser
3 Lorbeerblätter
Thymian
Wacholderbeeren
4-5 Knoblauchzehen
2 kleine Schalotten
Schwarzer Pfeffer und Salz
300 bis 500 ml Olivenöl

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben nicht zu dünn schneiden. In einem Kochtopf mit 400 ml Wasser, 300 ml Essig und einer Prise Salz zwei Minuten lang kochen (blanchieren). Nicht zu viel Salz verwenden, sonst werden die Zucchini matschig. Die Scheiben aus dem Wasser nehmen, auf einem sauberen Tuch abkühlen und trocknen lassen. Den Knoblauch und Schalotten in Scheiben schneiden. Einweckgläser gründlich waschen und mit heißem Wasser abspülen. Danach alles in die sauberen Gläser schichten. Die Gläser anschließend mit Olivenöl befüllen und verschließen.

Schmerzen im Knie – alte Heilmethoden neu entdeckt

Eine Kniegelenksarthrose ist sicherlich eine der häufigsten Diagnosen in der Orthopädie. Doch bevor man sich für eine Operation entscheidet, sollte man alle anderen Behandlungsmethoden und Therapien ausprobieren. Erfolgreich können auch traditionelle naturheilkundliche Therapien sein, welche oft sehr einfach anwendbar sind und auch von manchen Ärzten wieder neu entdeckt werden.

Blutegel bei Kniearthrose

Innerhalb der letzten Jahre konnten einige Studien zeigen, dass Blutegel nicht nur bei Kniegelenksarthrose helfen, sondern sogar einer Behandlung mit Schmerzmittel überlegen sind.

Diese Studie führten Prof. Andreas Michalsen und sein Team an der Klinik für Naturheilkunde in Essen durch.

In seinem Buch „Heilen mit der Kraft der Natur“ schreibt er: „Besonders gern erinnere ich mich an den ersten Patienten dieser Studie, einen über 80-jährigen Herrn, der durch sein Knieleiden sehr in seiner Mobilität eingeschränkt war. Er war etwas zweifelnd, was diese Therapie betraf, war aber letztlich bereit, alles auszuprobieren. Ich bat ihn, sich ein Jahr nach der Studie nochmals zu melden, und siehe da, er war immer noch weitgehend beschwerdefrei, ging auch weiterhin nicht mehr am Stock. Die schon ins Auge gefasste Operation mit einer Knieendoprothese – deren Erfolg unsicher ist – war kein Thema mehr.“

Heute hat Andreas Michalsen eine Stiftungsprofessur der Charité inne, am Immanuel-Krankenhaus in Berlin: „Das Faszinierende ist, dass Blutegel in ihren Speicheldrüsen eine Art Mini-Apotheke haben. Das sind mindestens 30, wahrscheinlich sogar 50 bioaktive, pharmakaktive Substanzen, die so einen Cocktail ergeben, der wirksamer ist als jedes einzelne Medikament.“

Medizinische Blutegel haben drei Kiefer mit ganz feinen Zähnchen. Dazwischen befinden sich sehr feine Ausleitungskanäle für den Speichel. Mit den Zähnchen raspelt sich der Blutegel durch die Haut und gibt dabei seinen Speichel ab. Dieser dringt dann in die Wunde ein und sorgt dafür, dass der Blutfluss verstärkt wird. Daher ist die Blutegeltherapie auch eine sogenannte „ausleitende Therapie“.

Seit der erfolgreichen Studienlage wenden viele Kliniken Blutegeltherapien wieder verstärkt an. Mittlerweile werden 500.000 von ihnen jährlich in deutschen Kliniken zu Therapie Zwecken eingesetzt.

Auch am Leipziger Sankt Georg Krankenhaus wird die Blutegeltherapie seit mehreren Jahren erfolgreich bei Kniegelenksarthrose angewandt. Eine Sitzung dauert circa 45 Minuten. Je nach Beschwerdebild sind zwei bis drei, in hartnäckigen Fällen auch mehr Behandlungen, notwendig.

Unter bestimmten Voraussetzungen wird die Therapie auch von einigen gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Prof. Andreas Michalsen – Naturmedizin als Lebensaufgabe

Er ist Professor für Klinische Naturheilkunde an der Berliner Charité und seit 2009 Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus in Berlin. Wie kaum ein anderer in Deutschland forscht er mit seinem Team zu den Wirkungsweisen von naturheilkundlichen Therapien. Sein Credo: „Moderne Naturheilkunde ist durch ihre Verwurzelung in der weltweiten traditionellen Medizin die angemessene globale Medizin.“ Daher untersucht Professor Michalsen auch Wirkweisen von Yoga, ayurvedischen Heilmethoden und versteht diese dabei immer als Ergänzung zur schulmedizinischen Leitlinien-therapie.

Er ist Facharzt für Innere Medizin. Im Bereich Kardiologie hat er promoviert, 6 Jahre im Humboldt-Klinikum Berlin als Funktionsarzt im dortigen Herzkatheterlabor gearbeitet und sich auch in der Rettungsmedizin fortgebildet.

In den 1990er Jahren ging er nach Bad Elster als leitender Oberarzt der Fachkliniken für Naturheilverfahren, danach hatte er den Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Duisburg-Essen inne, um 2009 nach Berlin zurück zu kehren.

Ayurveda bei Kniegelenksarthrose

Aus verschiedenen Anwendungen heraus machte Prof. Michalsen die Erfahrung, dass auch die indische Heillehre besonders bei Kniearthrose gute Erfolge erzielen konnte. Doch Ayurveda war in Deutschland bislang keine anerkannte Therapie, daher war es schwierig Gelder für Studien zu bekommen, die zeigen, dass die Kombination verschiedener Pflanzenextrakte ein wirksamer Weg sein könnte, um Kniearthrose zu behandeln. So reiste Professor Michalsen direkt nach Indien, um bei der dortigen Regierung Gelder für eine erste Studie zu akquirieren. 2016 lagen die Ergebnisse vor und es hatte sich gezeigt, dass bei 150 Patienten mit stark schmerzhafter Kniearthrose Ayurveda der westlichen schulmedizinischen Behandlung überlegen ist.

Was hatten die Ärzte am Immanuel Krankenhaus gemacht?

Interessanterweise kombiniert Ayurveda westliche und östliche Methoden, denn beiden gemeinsam ist, dass betroffene Patienten ihr Übergewicht reduzieren müssen. Je mehr Gewicht auf einem kranken Knie lastet, desto heftiger sind die Beschwerden. Dazu hilft eine besondere vegetarisch-ayurvedische Ernährung. Auch hier treffen sich westliche und östliche Medizin, denn auch hierzulande empfehlen Ärzte das Gewicht zu reduzieren und möglichst auf Fleisch und tierische Fette, aber auch auf Zucker, Alkohol und Weizen zu verzichten.

Ayurvedisch wird es in der Auswahl der Kräuter. Kurkuma und Weihrauch wirken Entzündungen entgegen und werden bei Ayurveda als Nahrungsergänzungsmittel verabreicht. Dazu kommen ayurvedische Ölmassagen – Trägeröl ist hier meist Sesamöl, kombiniert wird es mit Koriander, Kreuzkümmel und Myrrhe. Das anschließende Schwitzbad öffnet die Poren und lässt das Öl tiefer ins Gewebe eindringen.

Kohlwickel bei Knieschmerzen

Eine besonders einfache, aber sehr erfolgreiche naturheilkundliche Therapie ist der Kohlwickel. Das Gute daran: die Therapie ist sehr leicht zu Hause anwendbar und kostet fast nichts. Alles, was Sie brauchen, ist ein Kohlkopf – am besten Weißkohl oder Wirsing, ein Holzschneidebrett, ein Messer, eine Teigrolle und eine elastische Binde.

Kaufen Sie den Kohl möglichst aus biologischem Anbau, verwenden Sie nur frischen Kohl und lagern Sie ihn vor der Anwendung mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur.

Kohl besitzt eine kühlende, antibakterielle und schmerzlindernde Wirkung. Wirksam sind dabei die enthaltenen Senfölglykoside.

Und so geht es:

- 1) Trennen Sie vier bis fünf äußere Blätter vom Kohlkopf, waschen Sie diese und schneiden Sie die mittleren Blattachsen heraus.
- 2) Nehmen Sie das Nudelholz und fahren mehrmals über die Blätter, so dass die kleinen Blattachsen knacken und der Saft heraustritt.
- 3) Legen Sie diese Blätter nun dachziegelartig direkt auf die betroffene Stelle und fixieren Sie sie mit der elastischen Binde.

Am einfachsten ist es, wenn Sie den Kohlwickel abends anlegen und direkt danach ins Bett gehen. Am Morgen können Sie den Wickel entfernen.

Ein Kohlwickel sollte mindestens 1 Stunde, aber längstens 12 Stunden angewandt werden.

Wiederholen Sie die Therapie ein bis zweimal täglich über zwei bis drei Wochen lang.

Mit einem Kohlwickel können Sie eine Kniegelenksarthrose nicht heilen, aber die Schmerzen, die damit verbunden sind, effektiv lindern. Und wenn das Knie weniger schmerzt, können Sie es auch wieder mehr bewegen. Denn Bewegung bleibt das A und O bei einer Arthrose. Der Grund: Mit jeder Bewegung wird Gelenkflüssigkeit gebildet, quasi, das Schmieröl, welches unsere Gelenke geschmeidig hält und unseren Knorpel ernährt. Dadurch werden die Nährstoffe quasi in den Knorpel einmassiert. Daher bezeichnen manche Orthopäden auch Bewegung als Massage für das Gelenk.

Sport fürs Knie

Neben Laufen gibt es einige Sportarten, welche besonders anregend für die Bildung von Gelenkflüssigkeit sind. Dazu gehört jede Sportart, welche keine ruckartigen, sondern eher geschmeidige Bewegungen kennt.

Fahrradfahren und Schwimmen haben den Vorteil, dass die Gelenke einerseits entlastet werden, andererseits gleichmäßige und achsengerechte Bewegungen durchaus möglich sind.

Nordic Walking und Tanzen sind weitere Bewegungsarten, die von Ärzten bei Kniegelenksarthrose empfohlen werden. Wichtig ist: Finden Sie selbst heraus, was Ihnen am meisten Spaß macht, denn am Ende zählt die Summe aller Bewegungen.

Medikamente – Helfer mit Risiken und Nebenwirkungen

Sie helfen uns gegen Kopfschmerzen und zig andere Wehwehchen – Medikamente.

Doch Arzneimittel egal, ob rezeptpflichtige oder freiverkäufliche, wollen mit Bedacht und Sorgfalt eingenommen werden. Denn die Dosis macht das Gift und wo Wirkung ist, ist auch Nebenwirkung.

Pflanzlich ist nicht gleich harmlos

Wenn eine Erkältung naht oder es im Magen zwickt, greifen viele Betroffenen am liebsten zu pflanzlichen Mitteln, in der Meinung, dass pflanzlich zugleich auch schonend ist. Doch das muss nicht so sein. So können z. B. sehr beliebte abwehrstärkende Mittel mit Pelargonium-Extrakten zu Leberschädigungen führen. Das Bundesinstitut für Arzneimittel registrierte 2011 elf Fälle von Leberentzündungen nach Einnahme eines solchen Mittels. Die Pelargonie ist eine Geranienart, die ursprünglich aus Afrika stammt. Ihr Wurzelextrakt wurde dort traditionell zur Behandlung bei Bronchitis verwendet. Heutzutage ist er in Mitteln wie Umckaloabo, Pelaya oder Pelargonium-Ratiopharm enthalten. Nur wenige Patienten vertragen dieses pflanzliche Mittel nicht. Doch weil es hin und wieder Mal jemanden gibt, dessen Leber heftig auf den Wirkstoff Pelargonium reagiert,

steht die möglicherweise hepatotoxische Wirkung unter den Nebenwirkungen im Beipackzettel.

Auch ein anderer Pflanzenwirkstoff steht im Verdacht, in zu hohen Dosen die Leber zu schädigen: das Schöllkraut. Es wird in der Naturmedizin unter anderem zur Behandlung von Warzen und bei Magen- und Darm-Beschwerden verwendet. Auch heute findet es noch in Kombinationsprodukten Verwendung. Das Bundesinstitut für Arzneimittel hat 2008 die Tagesdosierung auf maximal 2,5 mg Gesamtalkaloide beschränkt. Das Schweizer Heilmittelinstitut Swiss Medic warnt daher Patienten mit bestehenden Lebererkrankungen oder solche, die noch weitere Medikamente einnehmen, vor der Einnahme von Schöllkraut.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/88695/Leberschaeden-durch-Schoellkraut>

Vorsicht bei Schmerzmitteln!

Auch freiverkäufliche Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol können z. T. gravierende Nebenwirkungen haben. Die Leipziger Apothekerin Dr. Anne-Kathrin Habermann appelliert daher, sich auch bei freiverkäuflichen Medikamenten an die Dosierungsanleitung zu halten. Insbesondere bei Paracetamol ist das nicht immer ganz leicht, diese im Auge zu haben. Denn es ist wie auch Ibuprofen in vielen Kombinationspräparaten enthalten, wie z. B. Paracetamol in Grippostad, DoreGrippin oder WickMediNait oder Ibuprofen in Boxagrippal, RatioGrippal oder Wick DuoGrippal.

Wer zu den Kombi-Präparaten dann noch den Wirkstoff „pur“ einnimmt, überschreitet schnell die zulässige Tages-Höchstdosis.

Wem das nur einmal passiert, dem drohen nicht gleich irreversible Schäden, doch bei Dauergebrauch kann auch das vermeintlich harmlose Paracetamol die Leber nachhaltig schädigen.

Wechselwirkungen von Medikamenten vorbeugen!

Gerade ältere Patienten müssen häufig mehrere Medikamente am Tag nehmen. Dabei vertragen sich längst nicht alle Wirkstoffe miteinander. Manche verstärken sich, andere blockieren sich oder aber sie reagieren auf ungewollte Weise miteinander. Um dem vorzubeugen, gibt es seit 2016 den bundeseinheitlichen Medikationsplan.

Darauf werden in der Hausarztpraxis alle Medikamente vermerkt, die der Patient einnimmt sowie die Angaben, wie die Mittel eingenommen werden sollen.

Auch das sind ganz wichtige Vorgaben, die eingehalten werden müssen, sagt Apothekerin Anne-Kathrin Habermann. Ihrer Beobachtung nach setzt sich der Medikationsplan mehr und mehr durch. Sie fordert ihre Kunden immer auf, auch die freigekauften Medikamente darauf einzutragen, denn auch die können mit den anderen Mitteln reagieren. Auf dem Medikationsplan ist auch vermerkt, wann die Medikamente eingenommen werden sollen.

Vorgegebene Einnahmezeiten beachten!

Wenn die Tabletten **vor dem Essen** genommen werden sollen, bedeutet dies, dass die Tablette 30 Minuten bis eine Stunde vor der nächsten Mahlzeit geschluckt werden muss. Auf leerem Magen wirken Medikamente nämlich schneller. Manche sogenannte magensaftresistente Tabletten sind mit einer speziellen Schicht überzogen, sodass sie unbeschadet bis in den Darm gelangen, wo ihre Wirkstoffe dann aufgenommen werden.

Mit der Mahlzeit wird bei Medikamenten empfohlen, die sonst die Magenschleimhaut angreifen würden. Der Speisebrei schützt den Magen davor.

Nach dem Essen bedeutet: Der Abstand zur letzten Mahlzeit sollte mindestens zwei Stunden betragen. Der Grund: Es gibt Lebensmittel, die die Wirkstoffaufnahme stören.

Achtung bei bestimmten Nahrungsmitteln

Medikamente haben nicht nur Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln, auch Nahrungsmittel können z. T. ganz unliebsame Wechselwirkungen mit Medikamenten haben:

Alkohol z. B. verträgt sich mit den wenigsten Medikamenten.

Calcium und Antibiotika

Aber auch Milch und andere calciumhaltige Lebensmittel wie Mineralwasser und Broccoli vertragen sich nicht mit Antibiotika. Denn das Calcium bindet das in der Magensäure aufgelöste Antibiotikum und es flockt aus. Der Körper kann den Wirkstoff dann nicht mehr aufnehmen. Deshalb sollte man mindestens zwei Stunden vor und nach der Antibiotika-Einnahme warten, bevor man wieder Milchprodukte, Broccoli oder andere calciumreiche Lebensmittel isst.

Auch Osteoporose-Medikamente und Schilddrüsenpräparate können durch Calcium unwirksam gemacht werden.

Lakritz und Entwässerungsmittel

Lakritz und Entwässerungsmittel vertragen sich nicht. Das Süßholz im Lakritz verringert die Hauptwirkung – das Entwässern. Gleichzeitig erhöht es aber die Nebenwirkung: die Kaliumausscheidung. Das kann zu Kaliummangel führen und der geht einher mit Muskelschwäche, Schläfrigkeit und Bluthochdruck.

Ananas verstärkt Blutverdünner

Ananas und die Superfrucht Goji-Beere verstärken die Wirkung von manchen Blutverdünnern: Es kann zu Blutungen kommen. Diese Früchte sollte man vorsichtshalber ganz weglassen.

Grapefruit – der Enzymhemmer

Inhaltsstoffe der Grapefruit hemmen Enzyme in Leber und Darm, die die Medikamente eigentlich abbauen sollten. Die Folge: Zuviel Wirkstoff bleibt im Blut. Das ist eigentlich bei allen Medikamenten schlecht.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 3500 3500

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund; E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Gäste im Studio:

Dr. Anne-Kathrin Habermann, Pharmazeutin, Leipzig

Aurelie Bastien, Französisches Koch- und Backatelier, Halle

Prof. Andreas Michalsen, Internist – Naturheilkunde, Immanuel Krankenhaus Berlin

unsere nächste Sendung 16.08.2018: Smoothies, Hand & Kopfschmerz