

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 0 8 . 0 8 . 2 0 1 9



## **Gesundheitsparadies Garten**

**Der Garten:** Für die Einen hauptsächlich Erholungsoase, für andere vor allem Fläche für Kräuter- und Gemüseanbau. Für unsere Gesundheit hat der Garten nicht nur Obst, Gemüse und so manches Heilkraut zu bieten, auch die Bewegung bei der Gartenarbeit kann Rücken und Gelenken Gutes tun, wenn man sich nicht überlastet.

### **Die Apotheke aus dem Kräuterbeet**

Pfefferminze, Salbei oder Basilikum wachsen in vielen Gärten. Wir haben drei Heilpflanzen unter die Lupe genommen, die seltener zu finden, aber nicht weniger gesund sind:

**Mädesüß-** Das Heilkraut wird auch wilder Flieder genannt. Die Blüten des Mädesüß wirken fiebersenkend, entzündungshemmend und können rheumatische Beschwerden lindern. Sie schmecken leicht nach Marzipan, daher auch sein Name. Der hohe Anteil an Salicylsäure, die auch in Kopfschmerztabletten enthalten ist, hat ihm den Beinamen „Kopfwehnpflanze“ eingebracht. Ab Juni werden die Blüten gesammelt und können zu Sirup, Gelee oder Likör verarbeitet werden.

**Ackerschachtelhalm-** Er enthält viel Kieselsäure, die bei Nierenbeschwerden und Hautproblemen helfen kann. Außerdem fördert er die Durchblutung. Wer ihn ernten will, sollte sich jedoch gut auskennen. Er sieht seinen giftigen Verwandten, dem Sumpf- oder Waldschachtelhalm zum Verwechseln ähnlich. Ab Mai wird sein Kraut ohne Wurzel geerntet.

**Heilziest-** Der Heilziest gehört zu den Lippenblütengewächsen. Er war schon im Mittelalter eine beliebte Heilpflanze, ist heute aber fast in Vergessenheit geraten. Seine Bitter- und Gerbstoffe helfen bei Verdauungsproblemen wie Durchfall und regen die Magensäureproduktion an. Außerdem soll er positiv auf Entzündungen wirken und den Blutdruck senken. Geerntet wird das Kraut zur Blüte im Juli und August. Verwendet werden die Blätter als Tee.

## **Wildkraut-Limonade**

Gesunde Kräuter wachsen nicht nur im Garten. Auch viele der häufig als „Unkraut“ beschimpften Wildkräuter, haben medizinisch einiges zu bieten. Man kann sie frisch in Salat, Smoothie oder Limonade verwenden:

Zutaten für einen Liter Limonade:

verschiedene Wildkräuter nach Belieben zum Bsp.:

Giersch, Brennnessel, Vogelmiere, Pfefferminze, Gundermann

400 ml Apfelsaft

50 ml Zitronensaft

500 ml Wasser

Zubereitung: Die gewaschenen frischen Kräuter in ein Gefäß geben und mit dem Apfelsaft auffüllen. Die Mischung für etwa vier Stunden kühl stellen. Durch die Säure des Apfelsaftes werden die Inhaltsstoffe der Pflanzen extrahiert. Anschließend noch den Zitronensaft hinzugeben. Das Ganze mit Wasser aufgießen und fertig ist die selbstgemachte Limonade! Wer ein paar Kalorien sparen möchte, gibt weniger Apfelsaft dazu und füllt dafür mehr Wasser auf.

## **Spitzwegerich**

Der Spitzwegerich wurde 2014 zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Er wird wegen seiner wundheilenden Wirkung auch „Wundwegerich“ genannt und wächst eigentlich fast überall am Wegesrand. In der Medizin ist er vor allem bekannt als Hustenlöser in Form von Lutschtabletten oder als Hustensaft oder -sirup. Doch er kann noch viel mehr. Er enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, auf die seine gesundheitsfördernden Wirkungen zurückzuführen sind. So hemmt er zum Beispiel die Bildung von Bakterien. In Japan wird er von Ärzten gegen chronische Darmentzündungen verschrieben. Geerntet wird er im Frühling und Frühsommer. Verwendet werden hauptsächlich seine Blätter.

**Grünes Pflaster:** Die Stoffe Aucubin und Catalpol, die im Spitzwegerich enthalten sind, wirken antibiotisch, entzündungshemmend und juckreizlindernd. Deshalb gilt Spitzwegerich als „grünes Pflaster“: Er mildert kleine oberflächliche Verletzungen der Haut und lindert Schwellungen, etwa nach Insektenstichen. Dazu einfach ein sauberes, frisch gepflücktes Blatt um den Finger wickeln oder auf die Wunde legen und leicht andrücken, bis Pflanzensaft austritt. Beim Trocknen der Blätter können die Wirkstoffe verloren gehen, deshalb am besten frisch verwenden.

**Frischpflanzen-Presssaft:** Die Bitter- und Gerbstoffe im Spitzwegerich sind innerlich angewendet besonders wohltuend für die Verdauung. Sie wirken positiv auf Leber- und Gallenfunktion. Dazu mehrere Blätter ineinander wickeln und zwischen den Handflächen verreiben. Schon nach kurzer Zeit tritt der grüne, bitter schmeckende Pflanzensaft aus. Vorsicht: Er hat eine stark färbende Wirkung!

## **Anti-Mückensalbe mit Spitzwegerich**

### **Zutaten:**

1 Handvoll frische Spitzwegerich-Blätter  
einige Stängel Lavendel mit Blüten  
100 ml Olivenöl  
15 g Bienenwachs

### **Zubereitung:**

Die frischen Pflanzen in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Olivenöl in einen Topf geben. Das Öl mit den Kräutern für eine halbe Stunde auf 70 Grad erwärmen. So gehen die Wirkstoffe der Pflanzen ins Öl über. Anschließend das Öl durch ein feines Sieb abgießen. Im Wasserbad den Kräuteröl-Auszug langsam erhitzen und nach und nach das Bienenwachs einrühren, bis eine Salbenkonsistenz entsteht. Die heiße Salbe in lichtundurchlässige Gläser abfüllen. Die Salbe ist etwa ein Jahr haltbar und kann bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Sie hilft sowohl lästige Mücken fern zu halten, als auch nach einem Mückenstich, da sie den Juckreiz mildert und die Einstichstelle desinfiziert.

## **Kräuterexpertin Sigrun Böhme**

### **Kontakt:**

Trebsener Str. 42 A  
04687 Seelingstädt  
Tel.: 03437-949997  
[www.gewuerzschloessen.de](http://www.gewuerzschloessen.de)

## **Schere, Spaten & Co.:**

### **Tipps für gesunde Gartenarbeit von Hauptsache Gesund-Physiotherapeutin Gitte Baumeier**

Gartenarbeit ist toll, weil wir uns an der frischen Luft bewegen und viele Gelenke gleichzeitig trainiert werden. Wer Schmerzen in Händen, Knien oder im Rücken hat, sollte diese Ratschläge beachten: Die Gartenschere sollte scharf und leicht sein. Je mehr Kraft beim Schneiden aufgewendet werden muss, umso höher ist das Risiko, dabei Schmerzen zu bekommen. Die eine perfekte Schere gibt es nicht, man sollte im Fachhandel mehrere Scheren ausprobieren und sich für die entscheiden, mit der es sich am einfachsten und angenehmsten schneiden lässt. Auch beim Spaten sollte man darauf achten, dass er nicht zu schwer ist, das

braucht wieder zusätzlich Kraft. Die Bewegungen beim Hacken sind ungesund für den Rücken. Deshalb das Beet lieber mit einem Grubber vom Unkraut befreien. Dazu die Füße leicht versetzt in Schrittstellung nebeneinander stellen und den Grubber mit gestrecktem Rücken durch die Erde ziehen. Das schont die Bandscheiben.

Besonders rückenfreundlich sind Hochbeete. Man muss sich nicht bücken und kann aufrecht stehend pflanzen und gießen. Zur Bepflanzung eignen sich vor allem Kräuter oder Gemüse, die man oft ernten möchte.

Für jede Gartenarbeit gilt: Auch wenn das Unkraut wuchert, regelmäßig Pausen machen! Lieber häufiger mal nur für eine halbe Stunde

arbeiten, als drei Stunden am Stück. Das beugt Schmerzen und Überanstrengung vor.

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

**Anschrift:**

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

**Unsere nächste Sendung am 15.08.2019**

„Hauptsache Gesund“ – extra: Thema Honig