

## I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 3 . 0 1 . 2 0 2 2



### Heilmittel Essig

**Essig kennen wir heute hauptsächlich aus der Küche von sauren Gurken und Saltdressings oder als Essigreiniger fürs Bad. Dabei gehört Essig zu den ältesten bekannten Heilmitteln. Er soll Bakterien bekämpfen und Pilze abtöten. Außerdem eignet er sich aufgrund seines milden Säuregehalts gut für die Hautpflege.**

Essig ist vor allem eines: sauer. Doch genau diese Eigenschaft ist es, die ihn auch medizinisch interessant macht. Studien konnten beweisen, dass bereits eine milde Säure ab einem Prozent Keime wirksam bekämpfen kann. Nur wenige Erreger können den niedrigen pH-Wert des Essigs überleben. Je höher der Säuregehalt, umso wirksamer. Deshalb wurde Essig früher häufig zur Wundreinigung eingesetzt und ist bis heute als natürlicher Hygienereiniger für Küche und Kühlschrank beliebt. Außerdem tötet die Säure effektiv Schimmelpilze ab. Essig besteht aus Wasser, Mineralstoffen und Essigsäure. „Die Essigsäure, welche von den Bakterien bei der Fermentation produziert wird, wirkt antiseptisch und kann somit einige Erreger zum Beispiel im Mund-Rachen Bereich abtöten“, erklärt Ernährungsexpertin Professorin Dorothea Portius. Das macht eine Spülung mit Essigwasser zu einem effektiven Mittel gegen Halsschmerzen. In der Geschichte machten sich bereits die alten Ägypter diese Eigenschaften zu Nutze: zum Haltbarmachen von Wasser, Obst und Gemüse. „Ebenso kann die Essigsäure Patienten, welche zu wenig Magensäure produzieren, bei der Verdauung unterstützen. Ab dem Magen und mit Eintritt in den Dünndarm wird sie jedoch neutralisiert und hat dann dadurch im unteren Magen-Darm-Trakt keine Wirkung mehr“, so die Ernährungstherapeutin. Den größten gesundheitlichen Nutzen haben aus ihrer Sicht die Essigsäurebakterien. Dank ihnen kann man den Essig zu den probiotischen Lebensmitteln zählen, mit positiver Wirkung auf Verdauung und Immunsystem.

## Die wichtigsten Essigsorten im Überblick

**Essigessenz** ist der Essig mit dem höchsten Säuregehalt. Dieser kann bis zu 25 Prozent betragen. Deshalb wird Essigessenz auch nur verdünnt zum Kochen verwendet. Dafür eignet sie sich gut als Kalklöser und Schimmelentferner beim Putzen z.B. im Bad.

**Tafelessig** hat einen Säuregehalt zwischen fünf bis zehn Prozent und wird hauptsächlich zum Kochen verwendet. Er ist auch gut geeignet, um zu würzen oder Gemüse sauer einzulegen. Außerdem kann auch er zum Putzen verwendet werden.

**Obstessig** hat meist nur um die fünf Prozent Essigsäure. Auch er eignet sich gut zum Kochen. Besonders gern wird er für Salatdressings verwendet, weil er etwas milder im Geschmack ist und meist zusätzlich eine fruchtige Note mitbringt.

**Rot- oder Weißweinessig** enthält ebenfalls einen Säureanteil um die fünf Prozent. Auch er ist mild im Geschmack und wird gern für Dressings und Vinaigrette verwendet.

**Balsamico-Essig** ist vor allem aus der italienischen Küche nicht wegzudenken. Auch er hat meist einen Säuregehalt um die fünf Prozent. In Italien wird er für viele Vorspeisen verwendet, hauptsächlich aber für den bekannten Salat Caprese mit Tomaten und Mozarella.

**Reisessig** hat zwischen drei bis vier Prozent Säure und gilt als besonders mild im Geschmack. Er ist eine wichtige Zutat für Sushi-Reis und asiatische Gerichte.

### Saure Schüttelgurken

Essig dient seit jeher als Konservierungsmittel, zum Beispiel für Gemüse. Ein besonders schnelles und einfaches Rezept sind Schüttelgurken. Sie brauchen nur ein paar Stunden Zeit um durchzuziehen.

#### **Zutaten:**

2 große Gurken  
1 Zwiebel  
70 ml Tafellessig  
4 TL Salz  
2 Esslöffel Zucker  
4 TL Senfkörner

#### **Zubereitung:**

Die Zwiebeln klein hacken, die Gurken waschen und in Stifte schneiden. Je kleiner die Stücke sind, umso schneller ziehen sie durch. Die Gurkenstücke in ein Schraubglas füllen, dabei oben etwas Platz lassen. Zucker, Salz, Zwiebeln, Senfkörner hinzufügen und den Deckel fest verschließen. Die Gurken so lange schütteln, bis alle Zutaten vermischt sind und Salz und Zucker sich aufgelöst haben. Mindestens zwei Stunden ziehen lassen und zwischendurch immer wieder kräftig schütteln.

## Besonders gesund: Apfelessig

Auch bei Obstessigen gibt es eine große Auswahl: Quitten-, Birnen-, oder Pflaumenessig werden immer beliebter. Als der gesündeste unter ihnen gilt der Apfelessig. Er enthält reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, Silizium und Kupfer. Das macht ihn besonders wertvoll für die Hautpflege. Kräuterexpertin Sigrun Böhme schwört auf selbstgemachten Apfelessig. Regelmäßig bereitet sie Fußbäder und Haarspülungen damit zu.

<b>Fußbad mit Apfelessig</b>	<u>So geht's:</u>
<u>Man braucht:</u> 1 mittelgroße Schüssel 2 Liter lauwarmes Wasser 500 Milliliter Apfelessig	Das Wasser mit dem Apfelessig vermischen und für etwa zehn Minuten die Füße darin baden. Das Essigwasser reinigt und pflegt die Fußhaut. Außerdem wirkt es beruhigend. Je nach Wassertemperatur wirkt es mit kühlem Wasser im Sommer erfrischend oder regt mit warmem Wasser im Winter die Durchblutung an und sorgt für warme Füße. Empfindliche Haut profitiert besonders vom niedrigen pH-Wert des verdünnten Essigs. Die milde Säure entfernt zusätzlich kleine Hornhautschuppen und macht die Haut weich und geschmeidig.

Seit einigen Monaten nutzt Kräuterexpertin Sigrun Böhme eine Haarspülung mit Apfelessig und ist vom Ergebnis begeistert. Schon Kaiserin Sissi soll auf dieses Rezept geschworen haben. Es macht die Haare glänzend, leicht kämmbar und beruhigt die Kopfhaut.

<b>Haarspülung mit Apfelessig und Brennnessel</b>	<u>So geht's:</u>
<u>Man braucht:</u> 1 Handvoll frische oder getrocknete Brennnessel (Apotheke oder Reformhaus) 50 ml Apfelessig 250 ml frisches Wasser	Eine Handvoll Brennnesseln mit 250 Millilitern Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen. Anschließend für zehn Minuten köcheln, abkühlen lassen und durch ein Sieb abseihen. Den Brennnesselsud im Verhältnis 5:1 mit Apfelessig mischen und auf das handtuchrockene Haar sprühen. Kühl und dunkel gelagert hält sich die Spülung etwa ein Jahr.

Essig hat einen erfrischenden, kühlenden Effekt. Die Säure regt die Haut dazu an, Wärme abzugeben. Das kann man sich auch als Hausmittel bei Fieber zunutze machen.

### **Essigwickel gegen Fieber**

#### Man braucht:

- 1 Liter lauwarmes Wasser
- 1 mittelgroße Schüssel
- 2 EL Apfelessig
- 2 Baumwolltücher
- 2 Wollsocken
- 1 großes Frotteehandtuch

#### So geht's:

Lauwarmes Wasser und Apfelessig in einer Schüssel miteinander verrühren. Die Baumwolltücher darin tränken und leicht auswringen. Die Tücher bis etwa zur Hälfte der Wade um die Füße wickeln, anschließend die Wollsocken darüber ziehen. Die Füße mit einem Handtuch umwickeln und für 10 bis 20 Minuten ins Bett legen. Bei hohem Fieber den Wickel stündlich wiederholen. Wichtig: Nicht bei kalten Füßen anwenden. Die Pausen zwischen den Wickeln sollten mindestens 30 Minuten lang sein, damit die Temperatur nicht zu schnell sinkt.

## **Traditionelle Chinesische Medizin**

**Seit über 2000 Jahren betrachten chinesische Ärzte den Menschen ganzheitlich. Dabei steht das „Qi“, der Energiefluss im Körper, im Mittelpunkt. Fünf Säulen, die von Akupunktur über Arzneimittel, bis zu Massagen und Ernährung reichen, sollen die Energie mit Hilfe der Therapie wieder harmonisch fließen lassen.**

### **Was genau ist Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)?**

Nach der Vorstellung traditioneller chinesischer Mediziner ist die Ursache für Beschwerden und Erkrankungen eine gestörte Lebensenergie. Um diesen Störungen auf die Spur zu kommen, spielt die Diagnose des Pulses eine große Rolle. Man unterscheidet 28 verschiedene Pulse, die Disharmonien in der Lebenskraft aufzeigen können, allein sechs Pulse je Hand. Auch die Zunge ist ein Spiegel des ganzen Körpers. Veränderungen und Beläge geben wichtige Hinweise auf Erkrankungen, ebenso wie der Geruch und die Stimme des Patienten.

### **Die fünf Therapiesäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin**

**Akupunktur** – Verschiedene Therapien sollen dazu beitragen, das Qi wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Am bekanntesten und verbreitetsten ist die Akupunktur. Dabei werden Nadeln in bestimmte Punkte des Körpers gestochen. Diese Reize senden Signale ans

Gehirn. Das schickt daraufhin Stoffe auf die Reise, die Entzündungen hemmen und Zirkulationsprozesse anregen, Glückshormone werden ausgeschüttet. Das funktioniert auch ohne Nadeln, zum Beispiel mit Akupressur, bei der Druckpunkte entlang der Meridiane bearbeitet werden.

**Massage** – Bei der Tuina-Massage werden Druckpunkte mit festgelegten Griffen von ihren Blockaden befreit. Sie zählt zu den ältesten manuellen Therapien. Techniken wie Kneten, Klopfen und Greifen werden miteinander kombiniert. Auch hier gilt: Die Lebensenergie muss fließen können.

**Heilpflanzen** – Pflanzliche Arzneimittel bilden den größten Anteil an Heilmitteln. Zu ihnen gehören Pilze, Kräuter und Wurzeln. Aus ihnen wird für jeden Patienten individuell eine Medizin zubereitet, die bei akuten wie chronischen Leiden hilft.

**Meditation und Bewegung** – Tai-Chi oder Qigong: Diese uralten chinesischen Bewegungskünste sind ein wichtiger Komplex zur Vorbeugung und Therapie. Sie lassen das Qi frei fließen, was zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.

**Ernährung** – Auch Nahrungsmittel sind ein wesentlicher Bestandteil der TCM. Je nach Geruch, Geschmack, Temperatur, Zubereitung und Konsistenz unterscheiden sie sich in ihrer Wirkung im Körper und auf die einzelnen Organe.

## Wann kann TCM helfen?

Die Beschwerden, bei denen die TCM helfen kann, können ganz unterschiedlich sein. Sie reichen von Depressionen, Haarausfall bis zu Unruhezuständen und Burnout.

Einige Beispiele:

**Schmerzen** wie Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden wie Rheuma oder Arthrose bis hin zu Fibromyalgie

**Erkrankungen der Atemwege:** chronische Bronchitis, Asthma, chronische Nasennebenhöhlenentzündung, Heuschnupfen

**Herz-Kreislauferkrankungen:** Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Durchblutungsstörungen, Koronare Herzerkrankung

**Neurologische Erkrankungen:** Zustand nach Schlaganfall, Polyneuropathie, Schwindel, Schlafstörungen, Erschöpfung

**Hauterkrankungen:** Neurodermitis, schlecht heilende Wunden, Juckreiz, Akne

**Magen-Darm-Erkrankungen:** Magenschleimhautentzündung, Verstopfung, Durchfall, Morbus Crohn, Funktionsstörungen der Galle und Leber

**Gynäkologische Erkrankungen:** Regelschmerzen, Wechseljahresbeschwerden, Zyklusstörungen, Prämenstruales Syndrom, Kinderwunsch

**Urologische Erkrankungen:** Blasenentzündung, Reizblase, Harninkontinenz, Impotenz

### **Der Fall: Mit TCM gegen Burnout**

2008 erfüllt sich Sandra Bamberg ihren Traum vom eigenen Kosmetikstudio. Seitdem kümmert sie sich in ihrem Salon im thüringischen Oberhof um die Bedürfnisse ihrer Kundschaft. „Die Arbeit am Kunden macht mir sehr viel Spaß, die Leute zu verschönern, den Leuten Tipps zu geben für die schöne Haut“, schwärmt die Thüringerin von ihrem Traumberuf. Doch dann kommt die Corona-Pandemie. Kosmetikstudios müssen geschlossen werden. „Da hat man natürlich tagelang durchgearbeitet, damit man seine Kunden schafft, die wollten ja alle ihre Behandlungen haben. Und da fing das an. Mir wurde es schwindlig, da liefen so Wellen durch den Körper. Aber da denkt man sich erst nichts dabei“, erinnert sich die selbstständige Kosmetikerin. Drei lange Monate muss sie ihren Salon schließen. Die Mutter von drei Kindern macht sich große Sorgen und sieht ihren Lebenstraum zerplatzen: „Am 13. Juli fing das an, abends wurde mir schwindelig, richtiges Herzrasen. Und da haben wir dann den Notarzt angerufen.“ Der schickt sie sofort ins Krankenhaus. Die Diagnose: Burnout. Sandra Bamberg bricht zusammen. Während ihre Konkurrenten wieder öffnen dürfen, bleibt ihr Salon weiter geschlossen. „Ich lag acht Wochen lang nur im Bett, mir ging es richtig elend. Da ging gar nichts mehr. Ich konnte mich nicht um mein kleines Kind kümmern, ich konnte nicht aufstehen. Mir wurde es ständig schwindelig, Herzrasen, Rückenschmerzen“, erzählt sie. Ihr Vater erinnert sich schließlich an eine Hauptsache-Gesund-Sendung, die er 2018 gesehen hatte. Damals hat Professor Dietmar Kummer eine Burnout-Patientin mit Akkupunkturnadeln behandelt. Der Vater rät ihr, dort ihr Glück zu versuchen. Liegend fährt er sie nach Kulmbach in die TCM-Praxis. „Sie war extrem geschwächt, wie nach einer OP“, erinnert sich der Experte für Traditionelle Chinesische Medizin an die erste Begegnung mit seiner Patientin. Was dann folgte, waren eine ausführliche Diagnostik und spezielle Therapien mit Kräuterauflagen und Akupunktur an Bauch und Füßen. Inzwischen geht es Sandra Bamberg deutlich besser, sie kann wieder einige Stunden in ihrem Salon arbeiten und kämpft sich Stück für Stück in ihr Leben zurück.

**„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500**

#### **Gäste im Studio:**

**Dr. Stephan Borte**, Klinikum St. Georg, Leipzig

**Prof. Dorothea Portius**, Dozentin für Ernährungstherapie und -beratung an der  
SRH Hochschule für Gesundheit Gera

**Prof. Dietmar Kummer**, TCM-Experte, Kulmbach

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

**Unsere nächste Sendung am 20.01.2022: Corona aktuell, Ayurveda, Gelenke**