

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



Gesund mit Wildobst

Der Spätsommer ist da, und damit die Erntezeit für köstliches Wildobst! Ob Hagbutten gegen Arthrose oder Maulbeeren als natürliches Schlafmittel – in der Natur lässt sich derzeit gesunde Beute machen. Wir zeigen, welche Früchte man jetzt sammeln kann und welche Inhaltsstoffe sie so besonders machen.

Brombeere

Erntezeit: August bis Oktober

Powerstoffe: Brombeeren enthalten neben Vitamin C und Provitamin A auch Vitamin E und einige B-Vitamine, dazu Kalzium, Kalium und Magnesium sowie Ballaststoffe und Anthocyane (freie Radikalfänger).

Gut für: Immunsystem, Darmflora, Herz-Kreislauf-System, wirken entzündungshemmend und zellschützend

Wissenswert: Erst wenn die Brombeere ihren Glanz verliert und matt schwarz erscheint, ist sie perfekt reif. Die Pflanze kann auch als Tee verwendet werden: Ein Aufguss aus frischen oder getrockneten Blättern hilft gegen Fieber, Entzündungen im Mund-Rachen-Raum oder Durchfallerkrankungen.

Aroniabeere

Erntezeit: Ende August bis Anfang September

Powerstoffe: Aroniabeeren sind reich an Antioxidantien, Flavonoiden, Gerbstoffen und wertvollen Bitterstoffen; außerdem enthalten sie einen Cocktail aus Vitamin A, B2, K und C.

Gut für: Immunsystem, Herz-Kreislauf-System; cholesterinsenkend und entzündungsmindernd

Wissenswert: Aroniabeeren können auch gut zum Kochen verwendet werden. Die enthaltenen Gerbstoffe machen beispielsweise Muskelfleisch mürbe, sodass es schneller gar wird und zart bleibt.

Hagebutte

Erntezeit: Mitte September bis Februar

Powerstoffe: Hagebutten enthalten viele Vitamine, darunter Vitamin C, Vitamin A und Carotinoide, des Weiteren Mineralien (Magnesium, Kalzium, Kalium) und Spurenelemente wie Zink sowie Galaktolipid, einen Radikalfänger, der Schmerzen und Entzündungen lindern kann.

Gut für: Verdauungsbeschwerden, Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen, Arthrose

Wissenswert: Aus den enthaarten Kernen der Hagebutte lässt sich ein Teeaufguss bereiten, der bei Harnwegsbeschwerden und rheumatischen Erkrankungen eingesetzt werden kann. Er soll zudem fiebersenkend wirken. Vorsicht bei der Verarbeitung von Hagebutten: Die Samenhärchen sind stark hautreizend. Tragen Sie deshalb immer Einmalhandschuhe.

Holunder

Erntezeit: August bis Oktober

Powerstoffe: Holunderbeeren enthalten viel Vitamin C und B-Vitamine sowie eine Menge an Anthocyanen – sekundären Pflanzenstoffen, die Zellen gegen freie Radikale schützen. Zudem sind im Holunder wichtige Spurenelemente wie Folsäure, Eisen und Kalium.

Gut für: Immunsystem, rheumatische Erkrankungen, Osteoporose; auch bei Diabetes und Depressionen soll Holunder unterstützend wirken

Wissenswert: Holunderbeeren enthalten den Giftstoff Sambunigrin, der Übelkeit, Erbrechen und Durchfall verursachen kann. Deshalb sollten die Beeren vor dem Verzehr auf mindestens 80 Grad erhitzt werden. So werden die giftigen Stoffe abgebaut.

Sanddorn

Erntezeit: Anfang September bis Mitte Oktober

Powerstoffe: Sanddorn enthält zehn Mal mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte, außerdem sechs weitere Vitamine, darunter das seltene Vitamin B12, sowie Vitamin K und A. Hinzu kommen wertvolle Spurenelemente und viele ungesättigte Fettsäuren. Ebenfalls enthalten: Antioxidantien, Gerbstoffe, Flavonoide.

Gut für: Immunsystem, verbesserte Blutgerinnung, Herz-Kreislauf-System

Wissenswert: Der berühmte Heerführer Dschingis Khan soll auf seinen Eroberungszügen im 13. Jahrhundert immer ein Fläschchen Sanddornöl, auch „Herzblut des Kaisers“ genannt, in seinen Satteltaschen verwahrt haben. Das Öl stärkte die Immunkraft der Reiter und heilte äußerlich die Wunden vom Kampf. Auch in Tibet sind die heilsamen Wirkungen der

Sanddornbeeren schon mehr als 1.200 Jahre Bestandteil der medizinischen Versorgung von Mensch und Pferd.

Maulbeere

Erntezeit: Anfang August bis Ende September

Powerstoffe: Maulbeeren sind reich an Kalium, Natrium und Eisen, dazu gesellen sich Magnesium, Phosphor, Schwefel, Jod, Kupfer, Mangan und Zink. Und auch vor Vitaminen strotzt die Frucht: Enthalten sind Vitamin A, B1, B2, B5, 6 und 7, B9, K, E und jede Menge Vitamin C.

Gut für: Immunsystem, Harnwegserkrankungen, Bluthochdruck; in der traditionellen chinesischen Medizin werden Maulbeeren auch gegen Angstzustände und Schlafstörungen eingesetzt

Wissenswert: Maulbeeren sind in Deutschland wenig bekannt. Dabei sind drei Arten heimisch geworden: die schwarze, die rote und die weiße Maulbeere. Ihre Früchte ähneln Brombeeren. In China sind Maulbeeren sehr verbreitet, denn die Seidenraupe ernährt sich ausschließlich von Blättern des weißen Maulbeerbaums.

Auf der Internetseite mundraub.org kann man erkunden, wo ungenutzte Obstbäume stehen, darunter Äpfel, Kirschen, Birnen, Mirabellen, Pflaumen oder Schlehen. Wer sich registriert, kann auch selbst Fundstellen eintragen. Ein Erntekalender gibt Auskunft darüber, welche Früchte gerade Saison haben. Zudem findet man auf der Seite Rezepte für heimisches Obst sowie Informationen zum Mosten, Pflanzen, Pflegen und Ernten. Inzwischen wurden auf mundraub.org zehntausende Fundorte kartiert.

Hagebuttenpulver: Wundermittel gegen Arthrose

Jean Pütz war lange Moderator der Hobbythek im WDR. Auch im Ruhestand nimmt der inzwischen 86-Jährige die Dinge selbst in die Hand: Seine Arthrose hat er eigenen Angaben zufolge allein geheilt. Vor drei Jahren begannen seine Gelenke zu schmerzen. „Das waren die rechte Hüfte und das linke Knie, man wollte mir eine künstliche Hüfte und künstliche Kniegelenke verpassen“, sagt Pütz. Das Ibuprofen, das er einnahm, um den Schmerzen zu entkommen, griff seine Nieren extrem an. Helfen konnte er sich mit einem Mittel, das ihm ein Freund zum Probieren schenkte, und das er seitdem in seinen selbstgemachten Joghurt rührt: Hagebutten-Pulver. Jean Pütz hatte mit drei Teelöffeln Pulver am Tag Erfolg. „Es hat einfach gewirkt. Ich vermute, dass es auch das Knorpelwachstum angeregt hat“, sagt er. „Der Rollator ist mir jedenfalls erspart geblieben.“ Stattdessen genießt er sein Leben nun wieder in Bewegung und ohne Schmerzen.

Sanddornsalbe bei Chemotherapie

Stellen Sie sich vor, sie haben ein quälendes Hautproblem. Sie probieren alles Mögliche aus, aber nichts hilft. Und dann wird genau für Sie und Ihre Beschwerden eine Creme ausgetüftelt und entwickelt. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Sylke Rothe ist das so passiert. Während einer Krebserkrankung bekam sie eine Chemotherapie – eine enorme Belastung, vor allem für ihre Haut: „Es fängt damit an, dass die Haut großporig wird und ganz trocken. Dann wird sie so pergamentartig, und irgendwann kommt ein Punkt, da fühlt man sich wie ein hundert Jahre altes Krokodil.“ Zufällig lernt Sylke Rothe die Inhaberin einer Chemnitzer Salbenmanufaktur kennen. Die hat sich zur Aufgabe gemacht, für ihre Kunden ganz spezielle Cremes zu entwickeln. Auch Sylke Rothe will sie helfen, und zwar mit Sanddorn. „Wir haben uns mit dem Sanddorn beschäftigt und geguckt, was kann der alles“, erinnert sich Chemikerin Bettina Lühmann. „Zum einen wurden Sanddornprodukte nach Tschernobyl geschickt, um dort eingesetzt zu werden. Zum anderen wurde Sanddornöl in der russischen Raumfahrt über Jahrzehnte Kosmonauten verabreicht, um die Strahlenbelastung auf der Haut zu vermindern, wenn die sich im All befinden.“ Denn Sanddorn wirkt als Radikalfänger, vor allem durch seinen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, Beta Carotin sowie dem Hautvitamin E. Das macht die Pflanze entzündungshemmend und wundheilungsfördernd. Mit diesem Wissen macht man sich in der Chemnitzer Salbenmanufaktur an die Arbeit und sucht nach einer Rezeptur, die auf die ganz speziellen Bedürfnisse von Chemotherapie-Patienten wie Sylke Rothe ausgerichtet ist. Ein halbes Jahr lang verändert die Chemikerin die Zusammensetzung der verschiedenen Inhaltsstoffe immer wieder. „Erst war es zu klebrig, dann zu viel Sanddornöl dran, dann war sie nicht feuchtigkeitsspendend genug“, erinnert sich Bettina Lühmann. Am Ende findet sie die ideale Zusammensetzung; es entsteht eine ganze Serie an Sanddorn-Produkten. Sylke Rothe ist begeistert: „Ich hatte wirklich das Gefühl, dass meine Haut das aufsagt wie ein Schwamm.“ Das bestätigen auch Chemotherapie-Patientinnen am Chemnitzer Frauenklinikum. Bei regelmäßiger Anwendung gingen bei 87 Prozent, die Hautschäden stark bis vollständig zurück. Gerade für die kranken Frauen hat Sanddorn zudem einen schönen optischen Nebeneffekt: durch seine starke orange-farbene Pigmentierung verleiht es der Haut einen Goldschimmer. Sylke Rothe ist mittlerweile gesund. Ihre Sanddorncreme benutzt sie weiterhin täglich.

Mit Maulbeeren gegen Schlafstörungen

Schlaflosigkeit: Das Gedankenkarussell weigert sich, stillzustehen. Heidrun Schmitt kennt dieses Szenario nur zu gut. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie den familieneigenen Betrieb, kümmert sich darüber hinaus um Haus, Familie und Enkel. „Wenn man dann so richtig in Aktion ist, ist es schwer, abends gleich einzuschlafen“, sagt die Unternehmerin. Sie wendet sich an Professor Dietmar Kummer. Der Heilpraktiker ist Spezialist für Traditionelle chinesische Medizin (TCM). In einer zweistündigen Anamnese untersucht er unter anderem Puls und Zunge seiner Patientin - in der TCM Basis für die Behandlung. Anschließend rät er seiner Patientin zu einem uralten chinesischen Hausmittel bei Schlaflosigkeit: getrocknete weiße Maulbeeren. „Das ist ein leichtes Sedativum, beruhigt, stärkt und gibt ein wenig Energie“, sagt Kummer. „Man muss es allerdings ein bisschen länger einnehmen, 6 bis 8 Wochen auf jeden Fall. In dieser Zeit sollte man drei bis vier Mal am Tag einen Teelöffel zu sich nehmen.“ Heidrun Schmitt merkt schon nach zwei Wochen regelmäßiger Einnahme einen Unterschied: „Ich schlafe viel schneller ein, kann super runterfahren und schlafe auch optimal durch.“ Gesunder Schlaf – ganz ohne Tabletten.

Zwei Rezepte mit Sanddorn

Sanddorn-Frühstückssaft

Zutaten für 2 Portionen:

2 Äpfel
1 Banane
80 ml Bio-Sanddornsaft (100% direkt gepresst)
100 g pflanzlicher Joghurt, z.B. Joghurtalternative mit Kokosnuss
400 ml pflanzliche Milch, z.B. Kokosdrink

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und für zwei Minuten durchmischen.

Sanddorn-Energiespender für den Herbst

Zutaten für 1 Portion

80 ml Bio-Sanddornsaft (100% direkt gepresst)
Frische Ingwerscheiben
Holunderblütensirup nach Bedarf
2 bis 3 Pfefferminzblätter

Sanddornsaft mit heißem Wasser (maximal 80 Grad) auffüllen. Frische Ingwerscheiben nach Geschmack hinzufügen. Nach Bedarf mit Holunderblütensirup süßen. Mit Pfefferminzblättern garnieren.

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

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

Unsere nächste Sendung am 08.09.2022: Magenschmerzen, Bandscheibe