

Gewürzkräuter regulieren den Appetit

Frische Kräuter werden erst kurz vor dem Servieren beigelegt, getrocknete Kräuter kocht man mit, damit sich Aroma und Wirkung entfalten können.

Gewürzkräuter helfen Salz zu sparen, sie fördern den Eigengeschmack der Lebensmittel, wirken appetitregulierend und anregend auf die Verdauungsorgane, sie erleichtern die Fettverdauung, wirken blähungswidrig und machen die Speisen bekömmlicher.



Kräutertee am Nachmittag

Genießen Sie einen duftenden Kräutertee zur Entspannung: Orangenblüten, Lavendel, Melisse, Johanniskraut, Rosmarin, Passionsblume, Ehrenpreis und Hopfen zu gleichen Teilen gemischt. Entspannt ohne schläfrig zu machen.

Kräuter für den Magen

Kräuter werden seit jeher nicht nur als Tee oder Badezusatz eingesetzt, sondern auch in Likören und Destillaten angeboten. Kräutergeister, Magenbitter und Klosterliköre entfalten ihre Wirkungen leider nicht nur wegen der Kräuterinhaltsstoffe, sondern „betäuben“ auch die „gestressten“ Magennerven durch ihren kräftigen Alkoholgehalt.



Die **Kneipp-Zeitschrift** erscheint 10-mal jährlich, setzt sich kritisch mit den modernen Gesundheitstrends, aber auch mit neuen Therapiemöglichkeiten und Arzneimitteln auseinander und gibt eine Fülle praktischer Tipps über Kneipp-Wasseranwendungen, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensstil.

Völlegefühl nach dem Essen

Wenn nach dem Essen Völlegefühl plagt, empfiehlt sich folgende Teemischung: Boldoblätter, Tausendguldenkraut, Pfefferminzblätter, Kümmelfrüchte, Pomeranzenschalen, Melissenblätter, Kamillenblüten und Hagebuttenfrüchte zu gleichen Teilen. Zwei bis drei Teelöffel mit 1/4 Liter siedendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Bis zu dreimal täglich eine Tasse ungesüßt trinken. Pfefferminze nicht für den Dauergebrauch!



Wildkräuter

Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Knautie, Vogelmiere, Brunnenkresse, Gundelrebe, Giersch und Franzosenkraut: Einige Wildkräuter können rund 4-mal so viel Vitamin C und doppelt so viel Vitamin A wie Kulturpflanzen enthalten! Genaue Kenntnis und Verträglichkeit vorausgesetzt – auch unter dem „Grünzeug“ gibt es höchst giftige Vertreter. Empfindliche Menschen bevorzugen Wildkräuter gekocht: in der Suppe, in Soßen oder im Nudelgericht, im Auflauf oder im Palatschinkenteig – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Das Kneipp-Programm umfasst 5 Bereiche, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken:

Wasseranwendungen: Von kalt bis warm, in unterschiedlicher Form und Intensität.

Heilkräuter: Natürlich und wirksam.

Ernährung: Gesund, vollwertig, frisch.

Bewegung: Täglich und regelmäßig.

Lebensordnung: In einem gesunden Lebensstil die richtige Balance finden und wahren.

www.kneippbund.at



Kneipp
Coach

Heilkräuter

Die Verwendung von Heilpflanzen ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. In einem 70.000 Jahre alten Neandertalergrab wurden Pollen von Heilpflanzen entdeckt, die Sumerer, die alten Ägypter und die Ärzte der Antike hatten ein großes Kräuterwissen, das dank gelehrter Mönche und Klosterfrauen wie der Äbtissin Hildegard von Bingen die vom Aberglauben geprägte Zeit des Mittelalters überdauerte.



Die Produktion synthetischer Arzneimittel, die es möglich machte, dass Medikamente im großen Stil gegen Krankheiten eingesetzt werden, entwickelte sich erst in der 2. Hälfte des 19. Jhdts. Robert Koch entdeckte 1882 das Tuberkelbazillus, an dem Sebastian Kneipp 40 Jahre zuvor fast gestorben wäre! Das Wissen um die Wirkung der Heilpflanzen war zu Zeiten Kneipps oft die einzige Chance, um Krankheiten bekämpfen zu können. Sebastian Kneipp, der naturwissenschaftlich genaue Beobachter, erprobte und analysierte das Kräuter-Volkswissen und eigene Erfahrungen – so wie er die Wasseranwendungen in ein exaktes System brachte.

Sebastian Kneipps „Hausapotheke“ enthielt etwa 60 Heilpflanzen. Sein Wissen ist im 1889 erschienenen Buch „So sollt ihr leben“ nachzulesen: *„Jahrelang habe ich ausschließlich mit Kräutern und weniger mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge erzielt“*, sagte Kneipp aus voller Überzeugung.

Heute liegt die Kräuterheilkunde im Trend und wird oft mit Begriffen wie „nebenwirkungsfrei“ und „mild wirkend“ in Verbindung gebracht. Diese Einschätzung ist nur teilweise richtig. Viele Arzneipflanzen sind heute wissenschaftlich erforscht, oft hat sich das Volksheilwissen bestätigt. Manche Heilpflanzen stellten sich als kaum oder gar nicht wirksam, ja sogar als giftig heraus, manche Pflanzen wurden als möglicherweise krebserregend eingestuft (z.B. das Schöllkraut) oder sie haben ein allergenes Potenzial (z.B. der Giersch), und bei manchen Heilpflanzen stehen heute neue Wirkungen im Vordergrund (z.B. beim Johanniskraut).

So kann es vorkommen, dass in älteren Kräuterbüchern Anwendungen beschrieben werden, von denen man lieber die Finger lassen sollte. Vor allem, wenn man Heilkräuter für Kinder einsetzen möchte, sollte man den Rat des Apothekers oder Arztes einholen, denn Kinder können empfindlicher als Erwachsene reagieren. Der Rohgenuss von Wildkräutern, etwa Green Smoothies etc., ist für Kinder nicht geeignet und auch Erwachsene sollten die nötige Vorsicht walten lassen. Genaue Kenntnisse der Pflanzenmerkmale sind beim Kräutersammeln unerlässlich: In vielen Kneipp-Aktiv-Clubs werden empfehlenswerte Kräuterwanderungen veranstaltet. Im Zweifelsfall wenden Sie sich in Heilpflanzenfragen an den/die Apotheker/in!

Die Warnung vor unsachgemäßer Verwendung soll die Freude an den Heilpflanzen nicht trüben! Im Gegenteil – den Schatz unserer Natur wieder zu entdecken und sich damit zu befassen, fördert unsere körperliche und seelische Gesundheit, auch im Sinne der Lebensordnung, der 5. Säule des Kneipp-Programms.

Die folgenden Tipps können sehr einfach umgesetzt werden – jeder wähle sich den Ratschlag, der für ihn/sie passt:

Erfrischende Teemischung

Starten Sie den Tag mit folgender Teemischung aus der Apotheke: Fenchel gestoßen, 3 g, Orangenblüten, Nubienblüten, Schwarze Ribiselblätter, Brombeerblätter und Hagebuttenfrüchte ohne Kerne je 9 g.

1 gehäufte Teelöffel Kräutermischung mit 1/4 Liter Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, mit Honig gesüßt genießen. Diese Teemischung eignet sich auch als vitaminreiches heißes oder kaltes Erfrischungsgetränk tagsüber! Man kann zeitweise etwas Pfefferminze zur Geschmacksverbesserung begeben. Pfefferminze ist ein tolles Magen-Heilkraut, aber nicht zum Dauergebrauch zu empfehlen.



Ein Kräuterbad für die Gesundheit

Die Badetemperatur für das Kräuter-Vollbad, -Dreiviertelbad oder -Halbbad wählt man zwischen 35 und 38 Grad Celsius. Die Badedauer beträgt 15 – 20 Minuten.

Für kreislaufabile Menschen eignet sich das Dreiviertelbad oder das Halbbad besser, das Vollbad ist kreislaufbelastend. Nach dem Kräuterbad eine halbe Stunde Nachruhezeit einhalten. Badezusätze gibt es in guter Qualität im Handel. Will man einen Kräuter-Badezusatz selbst zubereiten, verwendet man etwa 500 g getrocknete Kräuter und bereitet einen Aufguss mit 2 – 3 Litern kochendem Wasser. Den abgeseihten Aufguss setzt man dem Badewasser zu.

Beispiele für die vielfältigen Wirkungen von Kräuterbädern:

anregend: Rosmarin

beruhigend: Melisse, Lavendel, Baldrian, Hopfen

Heublumen lindern rheumatische und Stoffwechsel-Beschwerden, Kamille und Weizenkleie tun der Haut gut, Thymian lindert Erkältungskrankheiten, die Schafgarbe wird Frauen empfohlen, Fichte und Kalmus sind allgemein tonisierend.