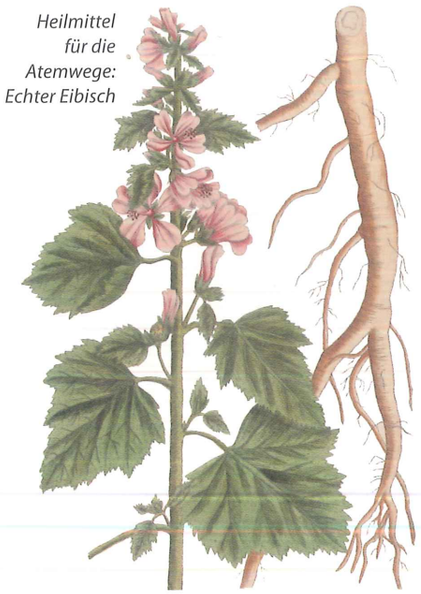
Tipps & Erfahrungen



Heilmittel für die Atemwege: Echter Eibisch

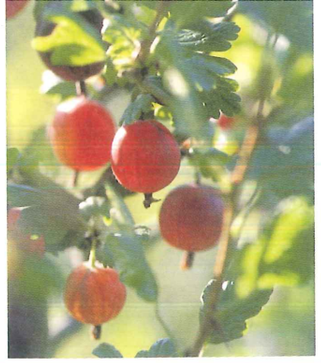
Eibisch gegen Husten und chronisches Asthma

Der Echte Eibisch *(Althaea offcinalis)*, auch Weiße Malve genannt, vereint beides in sich: Heilkraft und Süße. Die Pflanze, die nahezu überall wächst, auch in heimischen Gärten, lindert Schmerzen und ist eine altbekannte Süßigkeit. Besonders ihre Wurzeln zeichnen sich durch einen hohen Schleimgehalt aus, in den Blättern finden sich zusätzlich ätherische Öle und Flavonoide. Außerdem enthält das Malvengewächs Stärke, Pektin und Zucker.
Angewendet wird der Eibisch bei Entzündungen im Mund, Rachen und Magen-Darm-Trakt. Er hilft zudem bei trockenem Husten und Reizhusten. Dabei legt sich der Pflanzenschleim wie eine Schutzschicht über die Schleimhaut und wirkt dort beruhigend, schmerzstillend und abheilend.
Eibisch-Tee: Zwei Teelöffel feingeschnittener Eibischwurzeln (oder -blätter und -blüten) werden mit ¼ Liter kaltem Wasser übergossen. Eine halbe Stunde stehen lassen. Dann durch ein dünnes Sieb abgießen und auf Trinktemperatur erwärmen. Bei Mundentzündungen kann der Tee auch zum Gurgeln verwendet werden.
Sehr beliebt ist **Eibisch-Hustensirup** (aus der Apotheke). Seine Wirksamkeit lässt sich noch steigern, wenn er mit Thymianextrakt (ca. 20 Prozent) kombiniert wird. Diabetiker sollten Eibisch-Produkte wegen ihres hohen Zuckergehalts besser meiden.
Die beliebte „Marshmallow" (Sumpf-Malve)-Nascherei wurde in Frankreich und in den USA schon um die Jahrhundertwende aus zuckerhaltigen Eibischwurzeln und -stengeln hergestellt. Inzwischen beinhalten sie – hierzulande auch eher bekannt als Mäusespeck oder Hamburger-Speck – leider meist andere Zutaten.

Ilse Auerswald

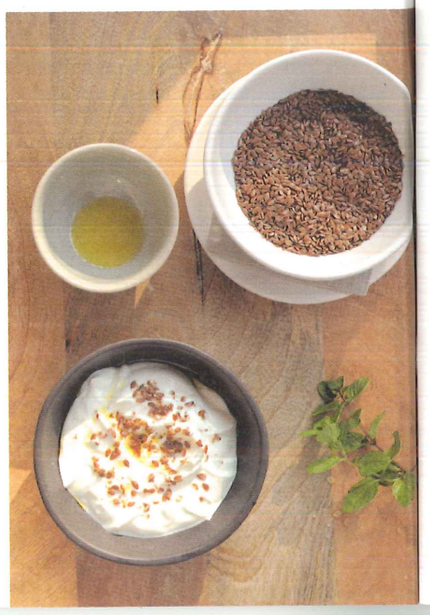
Heimische Alternativen zu importiertem „Superfood"

Superfood aus Übersee liegt stark im Trend: Chia- und Amaranthsamen, Quinoa sowie Acai- und Gojibeeren. Sie gelten als richtige Kraftpakete mit wertvollen Inhaltsstoffen, wie reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Doch die *Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung* (BLE) weist auf ihrem Portal *www.oekolandbau.de* darauf hin, dass diese fremdländischen Produkte auch Nachteile, wie lange Transportwege und Schadstoffbelastungen durch die Agrarbedingungen in den Ursprungsländern, mit sich bringen. Das BLE betont, dass heimische, meist kostengünstigere traditionelle Lebensmittel durchaus ebenfalls den Namen „Superfood" verdienen: Leinsamen etwa ist ähnlich wertvoll wie importierte Chiasamen. Heidelbeeren, Holunderbeeren, Stachelbeeren und schwarze Johannisbeeren strotzen wie ihre importierten „Konkurrenten" ebenfalls vor Vitaminen und anderen wertvollen Vital- und Nährstoffen.



Heimisches Superfood: die Stachelbeere …

… und Leinsamen



Bildquellen: Missouri Botanical Garden Lousiana (S. 52); GAP/Jo Whitworth (S. 52); Michele Volkhardt (S. 52); Quagga Illustrations (S. 53)

Erfahrungsaustausch

Alle Leser/-innen von NATUR & HEILEN können – durch Austausch von Erfahrungen – dazu beitragen, das Wissen über naturgemäßes Leben und Heilen zu erweitern. Die Redaktion kann keine Gewähr für die hier veröffentlichten Tipps übernehmen. Im Zweifel bitten wir um Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker. Mehr Erfahrungsaustausch im Internet-Forum: **www.naturundheilen.de/forum**

Maronibrei hilft dem Darm

Zehn Monate litt ich unter starken Magen-Darm-Beschwerden. Deshalb probierte ich den in NATUR & HEILEN 12/2015 auf Seite 35 genannten Maronibrei aus. Bereits nach zwei Tagen waren meine Beschwerden wie weggeblasen. Ich möchte dieses Rezept allen Menschen mit ähnlichen Beschwerden weiterempfehlen: Jeden Morgen, sechs Wochen lang, 5 gefrorene Maroni kochen und zerdrücken, mit dem separat gekochten Brei aus 30 g Dinkelmehl und 1dl Wasser mischen und mit Honig süßen. Es ist ein Wunder – ich bin der glücklichste Mensch auf der Welt!

Cornelia W., E-Mail

Besser sehen mit Prismenbrille

Mein Sohn hatte schon als kleiner Bub Koordinationsstörungen, er konnte nicht klettern oder Fußball spielen und ist Legastheniker. Schließlich erhielten wir den Hinweis, dass die Ursache schlechtes Sehen sein könnte. Ein Optiker fertigte ihm nach langer Untersuchung eine spezielle Brille mit Prismen an – eine Erlösung, denn mein Sohn kann seitdem alles sehen, klettert wieder und hat keinerlei Wahrnehmungsstörungen mehr. Die Prismenbrille soll auch bei Migräne und ADS/ADHS helfen.

Hermann L., Minden

Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten – und dann?

Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) abgelaufen, haben viele Verbraucher Angst um ihre Gesundheit und entsorgen das Produkt in den Müll. MHD ist der Qualitätsgarantie-Zeitpunkt des Herstellers. Er bedeutet nicht zwangsweise, dass die Ware danach verdorben ist. Viele Nahrungsmittel sind sehr lange haltbar, wenn sie entsprechend aufbewahrt werden. Milchprodukte, wie Quark und Joghurt halten sich ungeöffnet oft auch noch ein bis zwei Wochen nach Ablauf des MHDs.
Ganz anders sieht es mit dem Verbrauchsdatum aus, das für leicht verderbliche Ware verwendet wird. Denn auf vielen eiweißhaltigen Lebensmitteln, wie Rind- und Schweinefleisch, Feinkostsalat, Hackfleisch und Fisch, vermehren sich Mikroorganismen wie Salmonellen, Listerien und andere Keime besonders leicht. Gesetzlich vorgeschrieben ist das Verbrauchsdatum auch für Rohmilch und Geflügel, nach Ablauf dürfen diese Produkte nicht mehr verkauft werden. Will man nichts Verdorbenes zu sich nehmen, heißt es deshalb bei all diesen eiweißhaltigen Lebensmitteln „zu verbrauchen bis …" – und keinen Tag länger.

Dickkopfweizen rekultiviert

In einem jahrelangen Projekt hat *Jan Sneyd*, ein pensionierter Professor für Pflanzenzucht an der *Hochschule für Wirtschaft und Umwelt* in Nürtingen, eine alte Weizensorte namens Schwäbischer Dickkopfweizen wieder nutzbar gemacht. Diese alte Getreidesorte ist eine Kreuzung zwischen Weizen und Dinkel und besitzt breitere Ähren sowie doppelt so viele Antioxidantien wie andere Weizensorten. Auch Eiweiß, Zink und die Vitamine E und B sind reichlich enthalten. Die ersten Früchte sind schon eingefahren: Mit der ersten großen Ernte wurden die sogenannten „Dickköpfle" gebacken. Diese schmackhafte Backware ist gut verträglich und wird derzeit vom Bäckerhaus *Veit* im schwäbischen Bempflingen angeboten. Inzwischen wurde der Dickkopfweizen auch in die „Rote Liste der gefährdeten einheimischen Nutzpflanzen" aufgenommen.

Reiner Bader

Dickkopfweizen – eine alte Kulturpflanze neu entdeckt

www.NATURUNDHEILEN.de | Deutschland € 4,90 | Österreich € 5,40 | Belgien, Niederlande, Luxemburg € 5,40 | Italien, Spanien € 5,90 | Schweiz CHF 7,40

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Kreativ sein *Vom Glück des Selbermachens*

Omega-3-Fettsäuren *Schutzschild für Herz, Geist und Seele*

Qigong *Meditation in Bewegung*

MÄRZ 3/2016

Gestresste Nebennieren

Grundlos erschöpft und müde …

HEILENDE AROMEN AUS ALLER WELT

Gewürze des Lebens

4 195193 604909 03