

Kennen Sie Melasse, ein Abfallprodukt der Rohzuckerherstellung?

Melasse fällt als Abfallprodukt bei der Zuckerherstellung aus Zuckerrohr an. Bei den Eingeborenen ist schwarze Melasse seit altersher als Heilmittel bekannt und gewinnt nun auch in der westlichen Welt Anhänger. Melasse wird in der Ur-Form, aber jetzt auch in neutralisierter Form angeboten, d.h. der Geschmack der Melasse wird durch chemische Einwirkungen neutralisiert, um dem Geschmack des sensiblen Verbrauchers entgegenzukommen. Aber dann ist es nicht mehr das Original-Produkt, dessen therapeutischer Wert nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Die Zuckerindustrie bezeichnet Melasse als Neben-Produkt. Jedoch kann man einen bereits vorliegenden Naturstoff nicht produzieren, sondern ggf. gewinnen. Demgegenüber wird Melasse während des Prozesses der Zuckergewinnung produziert oder gebildet. Ärztlicherseits wird argumentiert, Melasse sei ein Konzentrat, industriell hergestelltes Nahrungsmittel, und es erbringe ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten. In der Naturheilkunde wird 1 TL voll, aufgelöst in warmem Wasser, empfohlen. Die Praxis beweist, dass mit der Melassegabe gute Ergebnisse erreicht werden können.

Die Analyseresultate aus verschiedenen Untersuchungen: 18-22 % Wasser, 30-36 % Saccharose, 17-24 % Invertzucker, 6-9 % Asche, 1900-3300 mg/100 g Kalium, 800-1400 mg/100 g Calcium, 200-400 mg/100 g Magnesium, 15-28 mg/100 g Eisen, 0,5-1,5 mg/100 g Kupfer, 30-50 mg/100 g Phosphor, Spuren von Chrom, die meisten Vitamine der B-Gruppe (Ausnahme Vitamin B₁). Melasse ist reich an Vitamin B₆, an Pantothen-Säure und Inositol; Melasse sollte regelmäßig wie das tägliche Salz auf den Tisch kommen. Eine wichtige Komponente der Melasse ist die Zusammenwirkung von Phosphor-Säure und Kalium, da ein Mangel dieser Spezies „zum generellen Zusammenbruch der Zellen, speziell im Gehirn und in den Nerven führen kann“. An den Geschmack der Melasse hat man sich relativ schnell gewöhnt. Sie ist nicht süß, vom Geschmack her irgendwo zwischen echter Lakritze und Rübensirup. Vielleicht für den einen oder anderen eine Alternative zu den synthetischen Pillen.

Melasse ist (oft) im Eine-Welt-Laden (ehem. Dritte-Welt-Laden) erhältlich. Immer erhältlich über: Fa. Honig Reinmuth, Imkerweg 2, 74821 Mosbach-Sattelbach, Tel. 06267/1021, Fax 06267/6226. In Naturkostläden wird Melasse nun ebenfalls vermehrt angeboten. Vorsicht bei Melasse in den Supermarktketten. Hier findet mensch ab und zu Melasse, aber dies ist das aufgepeppte Endprodukt des weißen Industriezuckers, ähnlich designt wie der „braune Zucker“ – mehr Schein als Sein.

Cyril Scott, „**Das schwarze Wunder**“, Vita Reform-Verlag AG, CH-4657 Dulliken, Schweiz. Das Büchlein kostete einstmals DM 7,95

Rückstände im Honig

Im konventionell produzierten Honig lassen sich Rückstände der chem. Varoabekämpfungsmittel nachweisen. Zu diesem Ergebnis kam die Landesanstalt für Bienenkunde in Stuttgart, nachdem sie Wachsproben verschiedener Imkereien analysiert hatte. Hersteller des Medikaments, das gegen den Bienenkiller Nr. 1, die Varoamilbe, eingesetzt wird, hatten dies lange bestritten. Imker, die nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus arbeiten, verzichten seit jeher auf die chemische Keule. Sie nutzen Naturstoffe, um den Parasiten den Garaus zu machen. Allerdings lassen sich die Bienen keinen Maulkorb umhängen und sie holen sich Pollen, Blütenstaub und Honig auch von Blumen und Pflanzen, die mit Bioziden besprüht wurden. Einen vollständig öko-biologischen Honig wird es deshalb nicht geben. Aber von „innen“ (Bienenstock) ist der Honig in Ordnung. Gifte werden heutzutage immer und überall eingetragen, sonst müssten wir alle unter der Glashaube dahinvegetieren

Omas Hausmittel bei Ungezieferbefall

Kleidermotten mögen nicht nur keinen Lavendel, sie können auch mittels Kernseife oder Kaffeebohnen ferngehalten werden.

Silberfischchen: als Falle im Dunkeln einen feuchten Lappen, der mit Gips bestreut wurde, auslegen. Am nächsten Morgen die Silberfischchen ins Freie befördern.

Mäuse: werden durch den Geruch von Pfefferminzkraut, Feldkamille oder Pfefferminzöl vertrieben.

Fliegen, Mücken und Wespen: werden durch eine halbe Zitrone, die mit Nelken gespickt wurde, ferngehalten – außerdem duftet der Raum angenehm.

Weitere Hausmittel der Großmama

Insektenstiche werden durch den Saft einer aufgeschnittenen Zwiebel gemildert. Auch gequetschte Wegerichblätter kann man sofort aufbringen; Teebaumöl lindert ebenfalls den Schmerz – hier aber aufpassen, denn nicht jeder verträgt es.

Fettspritzer auf der Tischwäsche oder Kleidung werden mit Roggenmehl, Talkumpuder oder Maismehl „behandelt“. Sobald die Stelle trocken ist, gut abbürsten und waschen.

Bei **Schneerändern** an Wildlederschuhen Salz auf die Ränder reiben, abbürsten.

Schnee- und Regenflecken an Lederschuhen mit einer Zwiebelhälfte einreiben, einziehen lassen, ausbürsten.

Polster kann man mit aufgeschlagener Rasierseife (ohne Chemikalien und nicht aus dem Spender, bitte) reinigen.

Weißer Wäsche: einige Zitronenscheiben oder 1 Päckchen Backpulver (aus dem Supermarkt – das aus dem Ökoladen ist anders aufgebaut) mitwaschen. Oder evtl. in einen Stoffbeutel Eierschalen geben und diese mitwaschen.

Verfärbte Wäsche wird in saurer Milch eingelegt, dann lauwarm auswaschen.

Verfilzte Woll Sachen kommen 1 Std. lang in Bohnensud (Recycling der anderen Art); hilft jedoch nicht immer.

Gardinen werden wie neu, wenn dem letzten Spülwasser etwas Zucker beigegeben wird.

Stores werden wieder hell, wenn Sie zum Waschmittel 1 Päckchen Backpulver (kein Bio-Backpulver verwenden!) beigegeben und mitwaschen. Sie benötigen etwas weniger Waschmittel, die Wirkung wird intensiviert!!

Fleckiges Silber wird durch saure Milch wieder glänzend. Oder Sie schmieren es mit Zahnpasta ein; wenn diese angetrocknet ist, mit einem weichen Lappen und viel Wasser abwaschen.

Ein **Kühlschrank**, der nach dem Abtauen mit Glycerin ausgerieben wurde, vereist nicht so schnell. Dieser Trick spart obendrein noch Strom.

Schuhsohlen halten länger, wenn man sie ab und zu mit Rizinusöl bestreicht.

Holzbretter werden durch Essigwasser wieder wie neu.

Harte **Fensterleder** oder hart gewordene **Frottierwäsche** werden wieder weich, wenn sie über Nacht in Apelessig gelegt werden. Frottierwäsche ist außerdem sowieso weich und griffig, wenn sie nicht mit Weichspüler vollgepumpt wird.

Kalkränder in der WC-Schüssel verschwinden, wenn über Nacht in Essig getränktes Haushaltspapier dagegen gelegt wird – ebenso hilft es bei verkalkten Wasserhähnen – wichtig für alle Gegenden mit „hartem oder kalkigem“ Wasser.

Hosen, die mit Essigwasser gedämpft wurden, behalten länger ihre Form.

Sekundäre Pflanzenstoffe schützen

„Esst mehr Obst!“ prangte früher auf allen Obsttüten. Dass man bei Pflanzenkost reichlich zulangt sollte, ist seit langem bekannt. Warum, das weiß man jedoch erst seit kurzem genauer. In den letzten Jahren wurden immer mehr Substanzen entdeckt, welche die Immunabwehr stärken und evtl. auch vor Krebs schützen. Der Schutzmechanismus besteht darin krebserregende Stoffe unschädlich zu machen und das Wachstum bereits geschädigter, in ihrem Erbgut veränderter Zellen zu stoppen. Auch Gemüse, Getreide und Leinsamen enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Farb- und Aromastoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Saponine) und schwefelhaltige Verbindungen.

• **Brokkoli und andere Kohlartern** enthalten Indole, die auch vor Brustkrebs schützen und Sulforaphane, die in der Zelle Entgiftungsenzyme aktivieren und Schadstoffe entschärfen

- **Gelberüben (Mohrrüben, Karotten), Grünkohl und Spinat** stärken durch ihren hohen Gehalt an Karotin das Immunsystem und können dadurch vor verschiedenen Krebsarten schützen
- **Meerrettich, Kresse und Zwiebeln** sind reich an Senfölen, welche die Entgiftungsenzyme anregen
- **Paprika, Gurken und Sellerie** reduzieren das Magenkrebsrisiko, besonders wenn das Gemüse roh gegessen wird
- **Soja** enthält Isoflavonoide, die ein Tumorwachstum hemmen können

Tee zur Leberfunktions-Unterstützung

60 g Beinwell, 60 g Eichenrinde, 30 g Wasserdost, 30 g Königskerze, 20 g Süßholzwurzel, 20 g Yamswurzel, 20 g Mariendistel, 30 g Schwarznussrinde, 30 g Eibischwurzel, 10 g Lobelie, 10 g Helmkraut. Am besten in einer homöopathischen Apotheke die Anteile mischen lassen. Ein Drittel der angegebenen Mischung auf 2 Liter Wasser kalt ansetzen und aufkochen, dann 6 Stunden ziehen lassen, abseihen (die Pflanzenmischung nicht wegwerfen, sondern für einen 2. Aufguss verwenden). Dreimal täglich 1 Tasse Tee trinken.

Entnommen Dr. Hulda Clark's Buch: „**Heilung ist möglich**“ - Rezeptteil

Lassen Sie vorher bitte austesten: ob Sie den Tee vertragen, ob in dieser Stärke, ob Sie sämtliche Zutaten benötigen (oder allergisch reagieren) usw.

Hilfe bei Leberbeschwerden

Ich weiß nicht, ob es anderen Betroffenen auch ab und an so geht: aus heiterem Himmel gibt's Probleme mit dem Entgiftungsorgan Leber. Oftmals sind die Hintergründe gar nicht (mehr) auszumachen. Mir hilft da folgendes Mittel aus Omas Schatzkästchen: Leber- und Gallegend (unter dem rechten Rippenbogen) mit nativem, kalt gepresstem Olivenöl (kbA) massieren und dann mit Meer- oder Kristallsalz (kein Industriesalz verwenden!) einreiben. Die Salzkristalle bleiben längere Zeit auf der Ölschicht haften, die Beschwerden gehen zurück. Weshalb das so ist weiß keiner mehr. Bei „Druck“ auf der Leber anzuwenden; bei *Koliken* den *Arzt aufsuchen!*

Ein **Tee für Galle und Leber**, um sie **zu stärken und bei der Entgiftungsarbeit zu unterstützen**: je 20 g Bibernell, Efeu, Hopfen, Odermennig, Pfefferminze, Wermut mischen lassen (Apotheke, gut sortierter Kräuterladen). Ca. 2 Esslöffel voll dieser Mischung mit einem Liter kochendem Wasser überbrühen, 8-10 Min. ziehen lassen, warm über den Tag verteilt trinken (Thermoskanne). Der Tee ist sehr herb, mensch gewöhnt sich aber daran. Evtl. mit Honig süßen. Der Tee eignet sich auch dafür, dass mensch evtl. vorhandene (kleine) Gallen- oder Cholesterolsteine ohne OP loskriegt. (selbst ausprobieren). Maria Treben: Buchhinweis

Basentee

250 g Fenchel, 200 g Anis, 50 – 80 g Kümmel, 50 – 100 g geschnittenes Süßholz mischen (lassen). Auf 1 Liter Wasser werden 2 TL der angegebenen Mischung verwendet; den Tee 10 Min. ziehen lassen. Unser „Körperhaushalt“ sollte ja im basischen Bereich liegen. In der Apotheke gibt es Teststreifen, damit Sie Ihren momentanen Säure-Basen-Haushalt überprüfen können.

Olivenöl-Kaffee-Kur gegen permanenten Druck auf dem Gallengang, in der Galle und um kleine Steine loszuwerden. Diese Kur ist nicht gerade für schwache Menschen gedacht, da eine Überwindung dahinter steckt. 125 ml gutes, natives Olivenöl (halbe Tasse voll Öl) auf einen Sitz (mit Todesverachtung) trinken, nach einer viertel Stunde eine Tasse voll sehr starken Kaffee einnehmen und wiederum nach einer halben Stunde 125 ml Olivenöl trinken. Dann ab ins Bett und für eineinhalb Stunden auf der rechten Seite liegen, damit diese Mischung ihre Wirkung tun kann; evtl. mit feuchtwarmem Leberwickel unterstützen und mittels

Walkman mit Musikkassette weiter nachhelfen. Und die Wirkung tut's! mit „durchschlagendem“ Erfolg. Wenn Sie diese Kur am Nachmittag durchführen, dann ersparen Sie sich das Abendessen. Diese „Kur“ gibt es in einigen Variationen.

Entschlacken mit Kräutertee

Eine Entschlackungskur ist bei Vielen im Frühling obligatorisch. Frühling: Zeit des Neuanfangs und der Reinigung. Wer seine Haut beleben und ihr wieder zu einem strahlenden Aussehen verhelfen will, kann sich mit Kräutern „schön trinken“. Das ist die Auffassung von Maurice Mességué, französischer Kräuterpapst. Bspw. soll **Salbei**, innerlich angewendet, frühzeitiger Faltenbildung entgegenwirken; ein Tee mit **Rosenblättern** soll entwässern und Entzündungen abklingen lassen. Folgendes Rezept stammt von Maurice Mességué: Je 20 g Erdbeerblätter, rote Rosenblätter, Salbei, Anis, Lavendel und Majoran gut vermischen. Anwendung: 1 TL der Mischung mit 200 ml siedendem Wasser übergießen, bedeckt 5-10 Min. ziehen lassen, abgießen. 2-3 mal täglich eine Tasse Tee über einen Zeitraum von 4-6 Wochen trinken, evtl. mit etwas Honig süßen. Wunder kann dieser Tee nicht vollbringen, aber er hilft die angesammelten Giftstoffe und Schlacken des Winters auszuschwemmen. Am besten sammelt mensch die angesprochenen Blätter an geeigneter Stelle und trocknet sie, die Gewürze findet mensch in guter Qualität im Naturkost- oder Kräuterhandel, oft auch in Apotheken. Nur wer ausprobiert kann entscheiden, ob dieses Rezept für ihn „etwas bringt“.

Efeuöl zum Entschlacken der Oberhaut

In unserer obersten Hautschicht sammeln sich Schlacken und Gifte an. Mitunter sieht mensch dies, denn die Haut hat irgendwelche „Dellen“, ohne dass es sich um Orangenhaut oder Zellulitis handelt. Mir hat hier das Efeuöl geholfen: eine Handvoll frische Efeublätter waschen und trockentupfen, dann mit einer Tasse nativem kaltgepresstem Olivenöl übergießen und an einem warmen Ort 14 Tage stehen lassen. Dann abgießen, in eine dunkle Flasche füllen und täglich nach dem Duschen dieses Öl emulgierend einmassieren. Zum einen erwärmt das Olivenöl selbst schon die Haut (ist evtl. gut für Leute, die leicht frieren) und zum nächsten fördern die ausgezogenen Wirkstoffe des Efeus die Durchblutung und den Schlackenabbau. Dieses Mittel wird rund um das Mittelmeer angewandt.

Eigelb und Jojobaöl – schnelle Hilfe bei trockener Haut

Chemisch Sensible und auch Allergiker kennen das: die Haut spannt, juckt und schuppt sich. Zeit für nährnde Substanzen, aber Chemie soll es nicht sein. Jojobaöl ist reich an wertvollen ungesättigten Ölen und Wachsen, Vitamin A und E. Vitamin A und E forcieren die Zellerneuerung und fördern die natürlichen Hautfunktionen. Eigelb enthält glättendes und feuchtigkeitsspendendes Lezithin. Beide zusammen sind (fast) unschlagbar.

Für eine **Gesichtsmaske** 1 TL Jojobaöl, halbes Eigelb, 1 EL Honig mit 2 EL Quark (zimmerwarm) vermischen und dick auf die gereinigte Haut auftragen. Sobald die Maske das Spannen anfängt, ein kleines Handtuch in warmes Wasser tauchen und die Maske damit abnehmen, mit lauwarmem Wasser nachreinigen – keine weitere Kosmetik auftragen.

Für eine **Hand-/Armpackung** halbes Eigelb, 1 TL Jojobaöl, 1 EL kaltgepresstes Olivenöl, 1 TL Obstessig, 3 Tropfen reines Kamillen- oder Melissenöl verquirlen. Die Packung auftragen und die Hände/Arme in angewärmte Waschlappen/Handtücher stecken oder umwickeln. Am besten über Nacht einwirken lassen. Abwaschen nicht notwendig, die Mischung dringt in die Haut ein.

Für ein **Ölbad** 1 Eigelb, 1 EL Jojobaöl, 100 ml Sahne und 10 Tropfen Ihres Lieblingsduftöls ins Badewasser einrühren. 10-15 Minuten bei 35° C baden. Bitte bei den angegebenen Ölen auf Naturreinheit achten, denn ansonsten tun Sie sich und Ihrer Haut nichts Gutes. Auch das Duftöl muss absolut rein sein! Die in den Ölen enthaltenen Rückstände irgendwelcher Schadstoffe oder Extraktionsmittel gelangen sonst über die Poren in den Stoffwechsel. Die Poren sind (oder sollten) offen (sein), selbstverständlich sind sie es auch für diese Schadstoffe.

Bei **Empfindlichkeit gegenüber Sonnenstrahlen** hilft mir das Einreiben des Körpers mit Oliven-, Walnuss- oder Sesamöl. Sie benötigen nur minimale Mengen, die am besten nach dem Duschen ohne Trockenreiben des Körpers, also emulgierend, in die Haut einmassiert werden. Nach kurzer Einwirkungszeit den Ölüberschuss mit einem Handtuch oder trockenem Waschlappen (Kosmetikpad) abnehmen. Oliven-, Walnuss- und Sesamöl haben einen eigenen Lichtschutzfaktor zwischen 4 (Sesam) und 10 (Walnuss), Olive zwischen 5 und 8, je nach Herkunft. Beim Aufenthalt im Freien den LF immer wieder im Schatten erneuern. Am besten verwenden Sie kleine Flaschen an Öl, damit es nicht ranzig wird – oder Sie setzen es in Ihrer Küche mit ein.

Kiefernadel- oder Tannennadelöl

In ein Schraubdeckelglas so viele Kiefernadeln oder Tannennadeln (keine Fichte) pressen, bis nichts mehr hinein geht, dann mit nativem Olivenöl übergießen bis die Nadeln komplett bedeckt sind. Vorsichtig das Glas bewegen, die Nadeln hinabpressen, damit die Luftblasen entweichen können. Auf einen Untersatz stellen und in den ersten beiden Wochen jeden zweiten Tag weitere Luftblasen entweichen lassen (durch pressen der Nadeln), evtl. Öl nachgießen. Daran anschließend vier weitere Wochen stehen lassen; nach insgesamt 6 Wochen durch ein Baumwolltuch sieben, in dunkle Fläschchen füllen und kühl aufbewahren. Das Öl ist gut zur Massage, es belebt die strapazierte Haut und hilft bei der Durchblutung (kalte Hände!).

Ein **Tee zum Durchschlafen**: 50 g Schlüsselblumen, 25 g Lavendelblüten, 10 g Hopfenzapfen und 5 g Baldrianwurzeln gut vermischen. Einen gehäuften Teelöffel der Mischung mit einem viertel Liter Wasser überbrühen, drei Minuten ziehen lassen. Den warmen Tee vor dem Schlafengehen trinken, evtl. mit etwas Honig süßen.

Lavendelblütentee zum Einschlafen

Möglicherweise wissen es schon einige Menschen, dass mensch Lavendelblüten als Einschlafhilfe, ohne Nebenwirkungen, nehmen kann. Es ist ganz einfach: pro Tasse Tee etwa 5-8 Lavendelblüten oder einige mehr, frisch oder getrocknet, mit kochendem Wasser überbrühen, so lange ziehen lassen, bis der Tee die Trinktemperatur erreicht hat, abgießen, evtl. mit etwas Honig süßen und genießen, Schluck für Schluck – nicht per Ex und Hopp. Sie spüren schon bald die entspannende Wirkung!

Zitronenöl bei **Heiserkeit**, hervorgerufen durch diverse Chemikalien, auch bei Rachen- und Mandelentzündungen, Stimmbänderentzündungen (Reizungen), Kehlkopfkatarrh anzuwenden, also immer wenn die Stimme nicht mehr richtig mitmacht. Zutaten: 1 ausgepresste unbehandelte Zitrone, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl. Knoblauchzehen in eine kleine Schüssel geben, das Olivenöl darübergießen und gut mit einander mischen; den Zitronensaft tropfenweise dazugeben (wie bei einer Mayonnaise), kühl aufbewahren. Von dieser Mischung 3 x tägl. einen TL einnehmen, vor der Einnahme die Mischung gut schütteln. Den Knoblauch brauchen Sie nicht schälen: einfach in die Knoblauchpresse geben und durchdrücken; die Haut bleibt in der Presse und die Finger riechen nicht stark!

Zur **Kräftigung von feinem Haar**: je einen TL Rosmarin, Kamille und Brennnessel in eine Schale geben, 100 ml Wasser aufkochen und die Kräuter überbrühen, einen EL Essig dazugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Dann das Ganze abseihen und den Sud ins feuchte Haar einmassieren, **nicht** ausspülen.

Noch eine **kräftigende Haarspülung**: je einen TL Lavendelblüten und getrocknete Birkenblätter mit einem Liter Obstessig in eine entsprechend große Flasche füllen, verschließen, eine Woche lang stehen und ziehen lassen. Dann abseihen und nach Belieben einige Tropfen echtes Lavendelöl zufügen. Vor Gebrauch den Flascheninhalt verschütteln, je einen

Teil der Mixtur mit zwei Teilen Wasser vermischen (z. B. 50 ml Mixtur : 100 ml Wasser) und in die Kopfhaut einmassieren, wiederum **nicht** ausspülen. Bitte austesten oder austesten lassen, ob Sie Lavendelöl vertragen, es kann u. U. zu Reizungen führen.

Salbeitinktur zur Mundspülung: in 100 ml hochprozentigen Alkohol (48 %, Doppelkorn o.ä.) 20 g getrocknete Salbeiblätter einrühren und 10 Tage lang an einem warmen Ort stehen lassen. Danach die Blätter abgießen. 10 Tropfen dieser Tinktur in ein Glas Wasser geben und damit den Mund spülen. Dies sollte man möglichst täglich wiederholen, beugt einer Parodontose vor bzw. kräftigt das Zahnfleisch.

Knoblauch und Zitronen

- eine wirksame und schmackhafte Rezeptur zur Vorbeugung

Sind Adern im Gehirn oder die Herzkranzgefäße verengt oder verkalkt, trinke man täglich ein Likörglas von dem Auszug aus etwa 30 geschälten Knoblauchzehen und 5 kleingeschnittenen, ungeschälten Zitronen (natürlich ungespritzt und unbehandelt). Alles wird im Mixer zerkleinert, mit einem Liter Wasser aufgesetzt und zum Kochen gebracht, aber nur einmal aufwallen lassen. Dann abgießen und in eine Flasche füllen. Kalt aufbewahren. Das tägliche Gläschen trinkt mensch - nach Belieben - vor oder nach der Hauptmahlzeit. Schon nach drei Wochen täglichen Genusses, so versprechen die Anwender und Anhänger dieser Kur, ist eine jugendlich-wohlige Regeneration des ganzen Körpers zu verspüren. Also auch ein allgemein tonisierend-vitalisierender Effekt. Verkalkungen und deren Nebenwirkungen, bspw. beim Sehen oder Hören, gehen (oft) zurück und beginnen (häufig) ganz zu verschwinden. Nach dreiwöchiger Kur sollte man acht Tage pausieren, um dann die zweite dreiwöchige Kur durchzuführen. Dann stellt sich oft ein durchschlagender Erfolg ein. Diese billige, unschädliche und heilsame Kur sollte man jedes Jahr wiederholen. Von dem von manchen als unangenehm empfundenen Duft des Knoblauchs spürt kein Mensch etwas. Die Wirkungskräfte von Knoblauch und Zitronen (die neben vielen Wirkungen auch blutverdünnend und im Stoffwechsel selbst basisch wirken) kommen voll zur Geltung. Auch bei Parodontose hat sich das Knoblauchelixier bestens bewährt. Und abwehrkraftaufbauend ist es auch.

Kirschen - die neuen Schmerzkiller

Eine wissenschaftliche Studie beweist: Die roten Früchte könnten zum Wundermittel werden. Michigan, USA, im Sommer: die Wartezimmer der Ärzte sind leer, gähnend leer. Vor allem Patienten mit chronischen Gelenkschmerzen bleiben aus. Die Ärzte wundern sich deshalb seit Jahrzehnten. Sommerzeit ist im Plantagenstaat Michigan vor allem Kirschenzeit. Sollte da ein Zusammenhang bestehen? Was die Ärzte nur vermuteten, hat ein Forscherteam der Michigan State University auf den Plan gerufen: Sie ließen Schmerzgeplagte wochenlang tägliche ein halbes Pfund Kirschen essen. Die sensationelle Erkenntnis: Kirschen sind eine einmalige Wunderwaffe der Natur! Sie sind hochkarätige Schmerzkiller, können Entzündungen heilen und fangen gefährliche Freie Radikale. Kirsche als Schmerzkiller - wie funktioniert das? Ihre roten Farbstoffe, die Anthocyane, geben den Schmerzen Saures. Sie sitzen direkt in der prallen Schale. Die aktuelle wissenschaftliche Studie bewies: Zwanzig Kirschen können den gleichen schmerzstillenden Effekt haben wie ein bis zwei Aspirin-tabletten, je nachdem, wie rot die Frucht ist. Weil die Farbstoffe die Wirkung ausmachen gilt: je röter, desto besser. Mit Kirschen gegen Entzündungen? Die Wissenschaftler waren verblüfft: bei Entzündungen der Gelenke, zum Beispiel bei Arthritis, wirken Kirschen sogar besser als der Wirkstoff Acetylsalicylsäure, der in vielen wichtigen Schmerzmitteln enthalten ist. Der Grund: Die Enzyme und das Vitamin C der Kirschen verdoppeln die Wirkung der schmerzkillenden Anthocyane. So geht das hochwirksame Trio entzündeten Körperzellen gemeinsam an den Kragen - und das ganz ohne Nebenwirkungen. Doch die genialen Farbstoffe können noch mehr, bewiesen die Forscher aus Michigan: sie neutralisieren Freie Radikale. Das sind sauerstoffhaltige, zellschädigende Moleküle, die zu Krebs führen können. Nach neuesten Forschungen muss jede Zelle unseres Körpers täglich rund 10.000 Attacken

dieser aggressiven Zellkiller widerstehen. Die Anthocyane brauchen für den Vernichtungsschlag gegen Freie Radikale Vitamin C als Mitstreiter - und das ist in Kirschen reichlich vorhanden. In einer anderen Abhandlung, wo, das weiß ich nicht mehr, las ich auch, dass mensch die Kirschstiele trocknen und seinem Tee beifügen kann. In diesem „Abfall“ stecken die gleichen Wirkstoffe wie in der Kirsche selbst. Jedenfalls füge ich seit einigen Jahren meinem selbst gesuchten Heilkräutertee (Wintervorrat) nach Möglichkeit getrocknete Kirschstiele zu.

Um die gigantische Heilkraft der Kirsche zu nutzen, sind wir nicht mehr auf die Saison angewiesen. Pharmazeuten haben jetzt dafür gesorgt, dass es die Schmerzkiller und Radikalfänger jederzeit als Kirschkapseln (Caps) in der Apotheke gibt. Ob diese Kapseln synthetische Anteile haben, das stand nicht in diesem Artikel. Ich persönlich gehe einmal davon aus, denn wenn die Pharmariesen so etwas entdecken, dann geht es so wie bei der Acetylsalicylsäure..... Acetylsalicylsäure ist ja ein natürliches Produkt aus der Weidenrinde, wird aber synthetisch hergestellt, damit die Nachfrage befriedigt werden kann. Es geht ums monetäre Überleben der Pharmaindustrie.

◆ Bisher kannte ich nur immer den Ausspruch meiner Großeltern und Eltern: wenn es Heidelbeeren (heißen auch: Blaubeeren, Schwarzbeeren, Bickbeeren) gibt und du genügend davon isst, dann kann der Doktor Ferien machen.

Acetylsalicylsäure gibt es jetzt wieder als Naturprodukt der **Weidenrinde** in (homöopathischen) Apotheken. Es gibt vermehrt Menschen, die auf die Weidenrinde zurückgreifen und Aspirin und Konsorten links liegen lassen. Die Weidenrinde wird i.d.R. als Tee aufgebrüht und warm getrunken. Die Wirkung setzt nicht ganz so schnell ein wie bei einer Tablette, jedoch ohne größere Nach- und Nebenwirkungen.

Sekundäre Pflanzenstoffe in unseren Nahrungsmitteln

- **Zwiebeln, Knoblauch und Lauch** enthalten Allium, das den Zellkern vor Entartung schützt
- **Bananen**, vor allem unreife (liegen meist etwas im Magen), enthalten besonders viel pflanzliche Stärke, die im Dickdarm zu Butyrat aufgespalten wird; das Krebszellwachstum soll dadurch gestoppt werden
- **Erdbeeren, Trauben und Walnüsse** haben krebshemmende Ellagsäure
- **Weizen und Gerste** enthalten Substanzen mit antikanzerogener Wirkung
- **Leinsamen** sind reich an Carotinoiden, Flavonoiden und anderen sekundären Pflanzenstoffen, die Krebs verhindern können. Da auch für chemisch Sensible gilt: „Vermeidung des Krebsrisikos!“ ist es doch irgendwie tröstlich, wenn mensch durch die tägliche Zufuhr von frischem Obst und Gemüse dieses Risiko etwas mindern kann.
- Der Farbstoff Lycopin in **Tomaten** macht aggressive Sauerstoffmoleküle im Körper unschädlich; durch P-Kumarin- und Chlorogensäure werden Nitrosamine gestoppt ganz selbstverständlich hinter dem Haus angepflanzt und man hatte seine Hausapotheke vor der Nase; außerdem wehrte er hartnäckige Plagegeister wie Heuschrecken, Motten und Küchenschaben ab.

Wacholder: Strauch mit übernatürlichen Kräften

Wacholder, Wachholder, Weckholder, Lebensbaum oder auch Machandelboom genannt, ist durch viele Märchen und Sagen bekannt. Die Feuer bei den Opferriten unserer germanischen oder keltischen Vorfahren wurden mit Wacholderholz unterhalten, wahrscheinlich um böse Geister fernzuhalten. Auch als Grabbeigabe kamen seine schützenden Kräfte zur Wirkung. Bis zu 2.000 Jahre alt kann ein solcher Strauch werden. Beeren, Nadeln und Holz enthalten stark duftende ätherische Öle, daneben enthält Wacholder Terpene – das Juniperin -, einige Gerbstoffe und Gerbstoffglykoside, Pentosane sowie Zucker, Ameisen- und Essigsäure. Die allseits bekannte Verwendung: Wacholderschnaps: Gin, Steinhäger, Genever. Ihnen wird eine verdauungsfördernde Wirkung nachgesagt. Schon die alten Römer verwendeten die Beeren; heute werden sie vornehmlich bei Sauerkraut, Blau(Rot)kraut, Wild- und

fetten Schweinegerichten verwendet. Wahrscheinlich sind die vielfältigen Heilwirkungen des Wacholders auf seine stark keimtötende Eigenschaft zurückzuführen. Die Hauptanwendungen: bei Magen- und Darmerkrankungen Magenentzündungen, Krämpfen, infektiöse Darmerkrankungen und zur Magen- und Darmreinigung. Auch wird er bei Rheuma und Gicht, als Einreibung mit Wacholderspiritus, empfohlen. Ein Wacholdertee (2 x tgl. einen TL zerquetschte Beeren in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen und dann schluckweise trinken) zeigt günstige Wirkungen bei Blasen- und Nierenerkrankungen. Er beseitigt Harnsäureablagerungen und wird auch bei chronischen Blasenkatarrhen verwendet. Schon vor mehr als 3.000 Jahren wurde Wacholder als Heilmittel entdeckt (Papyrus Ebers). Öl aus dem Wacholderholz wird bei chronischen Hautausschlägen und bei Schuppenflechte eingesetzt. Abkochungen der Nadeln und Triebspitzen werden als Badezusatz gegen Stauungen und Zirkulationsstörungen eingesetzt. Die Verwendung in der Küche kann bedenkenlos erfolgen, stärkere Zubereitungen oder Fertigarzneien, die Wacholder enthalten, sind dagegen mit Einschränkungen und nicht ohne ärztlichen Rat einzusetzen, denn größere Mengen oder langzeitige Einnahme kann Nierenreizungen oder Nierenentzündungen auslösen. Deshalb ist eine Anwendung bei chronischen Nierenleiden und während einer Schwangerschaft nicht angezeigt. Homöopathische Zubereitungen sind von dieser Regelung ausgenommen und können zur Bekämpfung der genannten Beschwerden verwendet werden.

Mir half als Kind des öfteren ein Umschlag mit gequetschten Wacholderbeeren und fein gewürfeltem Speck bei einer stinknormalen **Angina, Halsentzündung**. Es gibt viele Anwendungen mit Wacholder. Dazu kann jeder für sich in der Küche die tollsten Experimente starten – auch ohne direkte Kochanleitung. Vielleicht lassen Sie sich dazu animieren und verwenden unsere heimischen Wald-, Feld-, Wiesen- und Gartenkräuter und stellen fest, dass sie einem einfachen Gericht das gewisse Etwas verleihen. Problem hinterher: ein zweites Mal wird das Gericht nicht mehr so schmecken (mensch hat sich nicht alles notiert)!

Übrigens: Jeden Morgen früh nüchtern 1 Glas Wasser mit 1 TL Apfelessig und 1 TL Honig vermischen und trinken – das entgiftet und hilft u.U. auch bei Darmträgheit. Da unser Darm mit der Fläche eines Fußballfeldes ein sehr wichtiges Entgiftungsorgan ist, ist es wohl immer gut, ihn auf natürliche Weise zu Entleerung und Entgiftung anzuregen. Die entgiftende Wirkung dieser Mischung wurde von einer Ärztin im Naturheilbereich bereits auf einer Veranstaltung in 1997 bestätigt. Bei einer weiteren Veranstaltung erzählte mir eine ebenfalls Betroffene, dass sie gleichfalls mit Apfelessig entgiftet, jedoch statt Wasser Öl benützt. Sie mischt täglich 1 TL Apfelessig mit 1 TL Honig und 1 EL Olivenöl. Vielleicht auch etwas zum Ausprobieren.

Wacholderbeerkur

Diese Kur ist nicht für Nierenkranke geeignet und nicht in der Schwangerschaft anzuwenden!!! Der beste Monat zum Kuren ist, lt. überlieferter Naturheilkunde, der November – weshalb?, ich weiß es nicht. Die Kur soll einmal pro Jahr durchgeführt werden. Mensch beginnt mit 1 Beere, die gut gekaut und zerkleinert wird, dann wird sie verspeist; am zweiten Tag 2 Beeren und so fort bis mensch am 15. Tag auch fünfzehn Wacholderbeeren verspeist. Ab dem 16. Kurtag wieder jeweils um 1 Beere reduzieren. Nach 30 Tagen ist die Kur abgeschlossen. Sicherlich kann es sein, dass mensch sich erst überwinden muss, diesen alten, heilsamen Brauch durchzuführen, schmecken die blauschwarzen Beeren doch ausgesprochen harzig-herzhaft; manch eine/r lässt die im Sauerkraut gekochten Beeren ebenfalls links liegen. Schade, sie haben eine regenerierende Wirkung auf den gesamten Stoffwechsel und Kreislauf. Und unsere Altvordern wussten genau, was auch der Spezies Mensch gut tat/tut. Wacholderbeeren bester Sorte – unbehandelte, unbestrahlte Ware – erhalten Sie in Kräutlerläden, Reformhäusern, Apotheken und im Naturkostladen; oder weitab vom Schuss selbst mühsam sammeln. Unsere heimischen Beeren sind ohnehin etwas mickrig.

Johanniskrautöl selbst herstellen

Johanniskraut wird um die Sommersonnenwende (21. Juni) herum geerntet, es symbolisiert mit seinen kleinen goldgelben Blüten die Kraft der Sonne. Für das Öl werden frische Johanniskrautblüten in ein helles Einmachglas gefüllt und mit kaltgepresstem Oliven- oder Sonnenblumenöl übergossen. Die Blüten müssen mit Öl bedeckt sein, alles für ca. 4 Wochen in die Sonne stellen. In der 1. Woche darf das Glas nicht verschlossen sein, nur mit Gaze oder Tuch abdecken, Gummi drumrum, damit das in den Blüten enthaltene Wasser von der Sonne aufgenommen werden kann und das Öl nicht schimmelig oder ranzig wird. Das Glas hin und wieder etwas schütteln und immer darauf achten, dass alles mit Öl bedeckt ist. Das rot gewordene Öl abgießen und in dunklen kleinen Fläschchen kühl aufbewahren, vor der Verwendung ganz leicht erwärmen. Johanniskrautöl (auch Rotöl, Wundöl- oder Wundkraut genannt) wirkt antibakteriell, durchblutungsfördernd und beruhigend bei vielerlei Wehwechen (Wunden, Sonnenbrand, Prellungen, Zerrungen, rheumatische Erkrankungen, Hexenschuss, Ohrenschmerzen, Nervenschmerzen, Zahnschmerzen u.a.m.). Nach einer OP angewandt verheilen die Narben besser und auch ein Wundliegen (Dekubitus) wird verhindert. Innerlich eingenommen hilft das Öl bei Reizmagen und Magengeschwür (1 TL auf nüchternen Magen; schmeckt nicht sonderlich gut) und, etwas gewöhnungsbedürftig, auch auf Zucker als Einschlafhilfe. Das Öl sollte nicht angewendet werden, wenn hellhäutige Menschen sich der Sonne aussetzen, denn es könn(t)en sich dunkle Flecken auf der behandelten Haut einstellen, die nicht wieder verschwinden. Die volle Wirksamkeit des Öls ist nur in den ersten Monaten nach der Herstellung und bei dunkler, kühler Lagerung gewährleistet.

Was kann bei einer Verschleimung helfen?

Immer wieder stehen chemisch Sensible und zunehmend allergisch reagierende Menschen vor dem Problem Verschleimung, egal ob es sich dabei um eine normale Verschleimung aufgrund einer eingefangenen Bronchitis handelt, oder ob die Verschleimung durch Schadstoffe jedweder Art hervorgerufen wurde (ich spreche hier aus eigener Erfahrung). Oft helfen die Tricks aus Omas Küche. **Warme Wickel** mit lauwarmem Wasser (20 Min. einwirken lassen); **Kartoffelwickel** um den Hals (Kartoffeln in der Schale kochen und warm auf ein Baumwolltuch aufbringen, Vorsicht Verbrennungsgefahr!); **ungesalzenes !! Schweinfett** auf die Brust auftragen; **Solewasser** mittels Suppenlöffel durch die Nase schlürfen – hierbei löst sich auch die Verschleimung in der Nase (bitte nur Sole aus Kristallsalz oder Meersalz ohne Zusätze oder reine Sole aus einem Kurbad verwenden!); einige **Wacholderbeeren** zerquetschen, mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, Tee 10 Min. ziehen lassen, abgießen und dreimal nach den Mahlzeiten trinken (nicht bei einer Schwangerschaft ausprobieren! Abortgefahr!); **Zwiebeln** schälen und würfeln, in eine Tasse geben und mit Rohrohrzucker (oder Honig) mischen, über Nacht stehen lassen, dann den Zwiebelsaft teelöffelweise einnehmen; oder einen **Rettich** (am besten wäre ein schwarzer Rettich) aushöhlen, mit Kandiszucker füllen und in ein passendes Glas stellen, den austretenden Saft ebenfalls teelöffelweise zu sich nehmen. Auch **heißer Holundersaft** hilft bei den genannten Beschwerden. Wer es sich zutraut: **Knofi (Knoblauch)** zerquetschen, mit Zitronensaft und Rohrohrzucker oder Honig mischen, den austretenden Saft dann wiederum nur teelöffelweise zu sich nehmen. **Ein Tipp aus der indischen Küche:** Honig mit schwarzem Pfeffer mischen, etwas geriebenen Ingwer zugeben und teelöffelweise einnehmen. (Ausprobiert bei einer langdauernden bronchialen Verschleimung; half ganz prima)

Rooibos oder Rotbusch

Rooibos-Tee (auch Rotbusch-Tee) gilt in seiner Heimat Südafrika als Nationalgetränk. Auch hier in unseren Breiten wird er nun vermehrt angeboten und getrunken. Rooibos ist eine Leguminose (Hülsenfrucht wie Bohne usw.) und wird von den Buschmännern schon seit Jahrtausenden aufgebüht. Die Teeblätter werden oftmals aromatisiert oder fermentiert. Rooibos ist sehr mild und schmeckt nicht nur aromatisch, er ist auch sehr bekömmlich. Die Leguminose enthält weder Koffein noch Gerbstoffe, ist aber reich an Vitamin C, Mineralstoffen wie

Eisen, Kalzium, Kupfer und Zink sowie Spurenelementen. Antioxidative, krampflösende und reinigende Wirkungen werden ebenso beschrieben, wie die Präsenz der Flavonoide Rutin und Quercetin. Es halten sich hartnäckig Gerüchte, dass Rooibos ewige Jugend verheißt, Falten glättbügelt, Zahnkaries vorbeugt, Rheuma, Akne und hohen Blutdruck lindert; er soll auch den „Kater“ vertreiben. Wissenschaftler haben nun herausgefunden, dass der Tee durchaus heilende Wirkungen aufweist. Als besonders segensreich hätten sich Flavonoide erwiesen, die wie Antioxidantien wirken. Diese schützen den Menschen und seine Nahrung vor den freien Radikalen, also vor den schädlichen Sauerstoffteilchen. Von den freien Radikalen wissen wir ja nun genug, was sie alles im Körper anstellen: Arthritis, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Entzündungen, Krebs und uns drangsalieren sie zusätzlich durch die weiteren Schadstoffe/Gifte, da es u.U. zu einem oxidativen Stress kommen kann. Rooibos birgt gleich 12 flavonoidartige Substanzen, so schreibt der Chemiker Ferreira, Südafrika. In seinem Bericht schreibt er weiter: „Die Beweise, die auf den therapeutischen Wert von Rooibos-Tee hindeuten, verleihen den Behauptungen, Rooibos-Tee sei gut gegen das Altern, einen hohen Grad an Glaubwürdigkeit. Rooibos-Tee gibt's in vielerlei Zubereitungen und Geschmacksrichtungen – in bester kbA-Qualität.“

Niem

ist in seinem Heimatland Indien ein vielgepriesener Baum, dem wahre Wunderkräfte zugeschrieben werden. Der Baum stellt an Standort und Klima keine großen Ansprüche und trägt bereits nach 5 Jahren Früchte, seinen vollen Früchteertrag hat er allerdings erst ab 10 Jahren. Obwohl er bis zu 30 m hoch wird, trägt er nur relativ wenig Früchte, max. 40-50 kg. In den Früchten des Niembaumes sind viele kleine Samen enthalten, die sich dadurch besonders auszeichnen, dass sie besonders lange lagerfähig sind und eine Reihe von Wirkstoffen enthalten. Aber auch Blätter, die Rinde und das Holz sind wichtiger Wirkstofflieferant für die traditionelle Medizin. Den Menschen ist er täglich ein treuer Begleiter: sie putzen sich mit Niemzweigen die Zähne, bestreichen Hautausschläge mit dem Blättersaft, verwenden Blätter, Rinde und Samen gegen Schädlinge in Haus und Garten und last but not least zur Bodendüngung. Niembaumprodukte werden in Indien außerdem bei Infektionen, der Empfängnisverhütung, in Kosmetika und Schädlingsbekämpfungsmitteln eingesetzt. Des Weiteren finden Niembaumprodukte Verwendung außer in der Heilkunde auch in Garten und Haushalt, als Viehfutter und als Schmier- und Düngemittel. Früher wurde der Baum in jedem Garten angepflanzt, damit er segensreich wirken konnte.

Die **wichtigsten Wirkstoffe** von Niem: **Azadirachtin** kann aufgrund seines Aufbaus bis heute nicht synthetisch nachgebaut werden. Bei Azadirachtin handelt es sich wissenschaftlich um eine ganze Gruppe ähnlich aufgebauter Substanzen. Niem enthält in erster Linie die Substanzen Azadirachtin A und B. Dieser Wirkstoff ist für die Schädlingsabwehr verantwortlich. **Salanin** verhindert den Insektenfraß an Pflanzen. Der Wirkstoff lässt sich hervorragend zum Schutz von Vorräten einsetzen. **Meliantriol** ist ein weiterer, in kleinsten Mengen erfolgreich wirkender Inhaltsstoff gegen Insektenbefall. **Nimbin** und **Nimbidin** wirken in erster Linie gegen Viren. So kann Niem gegen Viruserkrankungen bei der Kartoffel oder bei Geflügel eingesetzt werden. Über diese insektiziden Wirkstoffe hinaus lassen sich in Niem **antibakterielle, fungizide (gegen Pilze) und spermizide (Spermienabtötende) Substanzen** nachweisen.

Dinkel und Grünkern

sind zu Unrecht in die „Vergessenheit“ abgedriftet. In der Vollwerternährung spielten und spielen sie eine nicht zu unterschätzende Rolle. Dinkel ist eine anspruchslose, winterharte Weizenart, die früher im gesamten europäischen Raum beheimatet war. Sie wurde, bis zu ihrer „Wiederentdeckung“, vereinzelt noch angebaut (Namen wie Dinkelsbühl und Dinkelscherben erinnern daran). Im „Bauland“ in der Gegend um Boxberg/Baden wurde der Dinkelanbau weiterhin betrieben. Vielleicht erinnert sich manch einer noch an den „Bauernaufstand“ der Boxberger Landwirte, als Mercedes gerade dort, auf den fruchtbarsten und ergie-

bigsten Böden, seine Auto-Teststrecke errichten wollte. Aufgrund des massiven Widerstandes wurde diese Strecke nicht gebaut. Warum Dinkel so vergessen wurde, ist nicht zu sagen. Nicht nur seit der Besinnung auf die sog. Hildegard-Medizin wird wieder verstärkt nach Dinkel gefragt. Und heute steigt die Bedeutung der Pflanze wieder langsam an. Noch grün geerntet und geräuchert, wird der Dinkel als „Grünkern“ bezeichnet. Man bekommt verschiedene Mahlgrade an Dinkelmehl, Schrot, Grieß und Dinkelflocken; es gibt jetzt aber auch vermehrt Fertiggerichte (Dinkelpuffer, Grünkernbratlinge usw. ohne Chemiezusätze) im Naturkosthandel. Oftmals bietet sich Dinkelmehl als Alternative zum Weizenmehl an; d.h. man sollte (fast) immer Dinkel dem Weizen vorziehen. Dinkel enthält so viele Nährstoffe, die der Mensch braucht, in einem harmonisch ausgewogenen Mengenverhältnis – und das nicht nur in der Kornhülle (Spelz) sondern fein verteilt im gesamten Korn. Das bedeutet, dass er seinen hohen Nährwert selbst in ausgemahlendsten Mehlen behält. Kleinkinder, die ausschließlich mit Dinkel und Wasser ernährt wurden, zeigen keine Mangelerscheinungen – im Gegensatz zur Milchernährung. Als Diätergänzung für Kranke ist Dinkel bestens geeignet. Auch Neurodermitiker und viele MCSler vertragen Dinkelprodukte im allgemeinen besser als Weizenprodukte. Dinkel ist – im Gegensatz zu den meisten gezüchteten Getreidesorten – genetisch gesund, sein Gesundheitswert und seine innere Kraft ist ungleich viel höher. Das geerntete Korn kann als Saatgut verwendet werden, muss also nicht irgendwie „aufbereitet“ werden. Das ist bei den allermeisten üblichen Getreiden nicht mehr der Fall. Dinkel ist gegen Radioaktivität und Umweltgifte resistent, da das Korn von mehreren Schichten (Spelzen) fest umschlossen ist. Dinkel war nach dem Atomunglück von Tschernobyl die einzige Erntefrucht, die gegen die Strahlung immun blieb. Dinkel ist normalerweise, falls Weizenunverträglichkeit besteht, gut verträglich. Mit Dinkel ist gleich gut zu backen und zu kochen wie mit Weizen. Wenn man sich daran gewöhnt hat, ist Dinkel einfach „Gold wert“. Die Konsistenz gegenüber Weizen ist etwas verändert, er braucht etwas mehr Flüssigkeit, aber das bekommt man recht schnell „in den Griff“.

„Abfallprodukt“ beim Käsen - Molke

Lange Zeit hörte und sah man nichts von Molke und Molkeprodukten im Lebensmittelhandel. Seit einiger Zeit steht überall wieder Molke im Regal. Da Molke leider nicht lange haltbar ist, wird sie meist nur als Konzentrat oder Trockenzubereitung angeboten. Molke verdirbt bereits nach 3 Stunden, wenn sie beim Käsen angefallen ist. Das Molkegetränk wird nach Bedarf aus Pulver und Wasser angerührt oder auch aus Konzentraten mit Obstsaften und Wasser hergestellt. Auch lassen sich Aromen in Form von Früchten zufügen. Im konventionellen Handel gibt es Molke in diversen Geschmacksrichtungen: mit Vanille-, Schoko- oder Himbeergeschmack. Molke basiert auch im Naturkosthandel nicht auf reiner Biomilch vom Biobauern, denn so viele Kleinbauern, die selbst Käse herstellen, gibt es nicht. Deshalb werden aus kontrollierten Betrieben die Molken aufgekauft und dann weiterverarbeitet. Aber meist wird die Molke den Tieren wieder verfüttert. Im Naturkostbereich wird die Molke im Sprühtrocknungsverfahren haltbar gemacht, oder bei 85°C im Vakuum getrocknet. Die meisten Vitamine, Mineralstoffe und das Eiweiß überstehen diese Verfahren. Um die Milchsäureverluste auszugleichen, werden dann dem Produkt gefriergetrocknete rechtsdrehende Bakterienkulturen beigefügt. Molkeprodukte des konventionellen Handels durchlaufen stärkere Verarbeitungsprozesse, werden auch kurzzeitig erhitzt, später dann homogenisiert, um das Produkt haltbar zu machen. Es gibt aber auch noch andere Verfahren des herkömmlichen Handels, um Molke haltbar zu machen. Molke hat einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Molkeeiweiß, Milchzucker und Milchsäure. Fett und weitere Kohlenhydrate sind dagegen fast nicht enthalten. Die Nährstoffe sind in der wässrigen Molke gelöst und können so schnell vom Organismus aufgenommen werden. Molke ist ein Universalmittel und geeignet für Fastenkuren und Diäten oder um Wasser, das im Gewebe gebunden ist, auszuschleusen. Trotz Nahrungsverzicht wird also der Körper dank der Inhaltsstoffe mit Nährstoffen versorgt; noch ein Vorteil: das in geringen Maßen enthaltene, hochwertige Eiweiß sorgt dafür, dass bei einer Diät nicht körpereigenes Eiweiß aus dem

Muskelgewebe abgebaut wird. Die kaliumreiche Molke fördert zudem die Nierenfunktion und Flüssigkeitsausscheidung. Allerdings muss der Darm in Ordnung sein, wenn man eine Molkekur durchführen will. Ist die Darmflora in Ordnung, dann werden Nährstoffe aufgenommen und verwertet, krankmachende Keime bekämpft und gesundheitschädliche Gär- und Fäulnisprozesse können blockiert werden; auch ein evtl. vorhandener Säureüberschuss im Darm wird reguliert werden. Auch in der äußerlichen Anwendung ist Molke in Ordnung. Sie wird z.B. in verschiedenen Seifen verwendet, auch kann man seinen gereinigten Körper mit „Molke pur“ verwöhnen; zum Tragen kommt hier der Milchsäureanteil, der auch in unserem Körper im Säureschutzmantel der Haut enthalten ist. Die Selbstheilungskräfte werden dadurch u.U. angeregt; Hautunreinheiten, Ekzeme, Flechten, Hämorrhoiden werden positiv beeinflusst. Auch kleine Wunden, Abschürfungen, Verbrennungen und Insektenstiche sollen dadurch besser abheilen können.

Grüntee

ist ein stark alkalisches Getränk, das den Körper vor einer Übersäuerung schützt. Es konnte festgestellt werden, dass japanischer Tee, verglichen mit chinesischem Oolong-Tee, der für seinen hohen Mineralgehalt bekannt ist, nach 100 %igem Wasserentzug 3 x mehr Mineralien enthält; genau 0,77 mg pro 100 mg Tee. Der Tee hat außerdem keine Kalorien. Dies alles macht Teetrinken zu einer durch und durch gesunden Angewohnheit – vorausgesetzt es ist Tee aus kontrolliert biologischem Anbau!! Ansonsten trinkt man mitsamt dem Tee jede Menge an Schadstoffen (in den konventionellen Anbaugebieten wird noch sehr viel mit –ziden jedweder Couleur gearbeitet, der Teestrauch bis zu 15 mal pro Saison gespritzt). Eine medizinische These hierzu wurde bereits 1641 veröffentlicht, denn der Effekt von Tee auf unsere Gesundheit hat Ärzte schon immer interessiert. Der berühmte holländische Arzt Nicolas Direks (1593-1674) schrieb in seinem Buch „Die Arznei“: „nichts kann den Tee überbieten. Teetrinken hält den Menschen fern von allen möglichen Krankheiten und fördert ein langes Leben. Tee gibt Energie, und für solche, die spät nachts studieren oder arbeiten, ist er sehr hilfreich. Es ist völlig richtig, jeden Tag 12 Tassen ! Tee zu trinken.“ So lobte dieser Arzt den Tee (damals hätte man keine chemische Analyse durchführen lassen müssen, um Pestizidrückstände nachzuweisen). Die Wirkstoffe des Grüntees übertreffen die von Vitamin E. **Vitamin E** ist hinreichend bekannt als hilfreiche Substanz zur Verminderung von Superoxid, das in unserem Körper gebildet wird. Durch diese Herabsetzung wird der Alterungsprozess des Körpers verlangsamt. Gegenwärtige Forschungsergebnisse zeigen, dass Grüntee ca. 20 x effektiver wirkt als Vitamin E. **Katechin** (aus Grüntee) wirkt als Anti-Krebserzeuger. Es konnte bewiesen werden, dass Katechin aus Grüntee die Bildung von Substanzen, die eine Mutation von Körperzellen erzeugen und Krebs herbeiführen können, hemmt. Grüntee hat auch eine stillende Wirkung auf Magenkrebs, auch konnte eine Krebsbildung durch Grüntee erfolgreich verhindert werden. Grüntee ist wegen seines **Zinkgehaltes** gut für Schwangere. Die Zinkaufnahme der Teetrinker betrug in einem Versuch einer japanischen Uni 30 mg pro Tag. Da besonders Schwangere dieses Mineral als eines der wichtigsten Spurenelemente brauchen, wird Grüntee während der Schwangerschaft empfohlen. Auch **Karies** wird durch Grüntee **verhindert**. Schon eine Tasse Grüntee/Tag würde die gemeldeten Kariesfälle bei Schulkindern um die Hälfte reduzieren. Selbst nur das Ausspülen der Mundhöhle mit Grüntee (nach den Mahlzeiten) wäre eine wirksame Methode, Karies zu verhindern. Grüntee hat auch einen Einfluss auf **Arteriosklerose, hohen Blutdruck und Gehirnschlag**. Nach den japanischen Wissenschaftlern enthält Grüntee ein Enzym, das den Auslösemechanismus von hohem Blutdruck im Körper positiv beeinflusst und größtenteils auch verhindert. Grüntee hilft bei der Umwandlung von Cholesterin und Cholesterin und dadurch auch Arteriosklerose vorbeugend; außerdem behauptet dieser Wissenschaftler, dass Grüntee ebenso vorbeugend wirkt gegen Gehirnschlag, Herz- und Alterskrankheiten. Durch die **tödlich** verlaufenden **Atomversuche** (1954) wurde ein Forscher angeregt, Versuche mit Grüntee zu starten. Er konnte beweisen, dass das im Grüntee enthaltene **Tannin** eine chemische Verbindung mit Strontium 90 eingeht. Eine Aufnahme dieses Mittels kann um

20-30 % verhindert werden, da diese Menge (zusammen mit dem Tannin) den Körper wieder auf natürlichem Weg verlässt. Die parallel laufenden Versuche mit anderen Pflanzen und Schwarztee (er enthält auch Tannin) fielen zu Gunsten des Grüntees aus. Durch die Einnahme von Grüntee-Tannin wird also die körperliche Aufnahme von Strontium 90 (bei AKW-Unfällen) bis zu 30 % vermindert, weil diese Menge wieder ausgeschieden wird. Dieses Ergebnis wurde mittlerweile auch von anderen Forschern wiederholt und mehrfach bestätigt. Grüntee **ist dem Grunde nach schwarzer Tee**, der in einem anderen Stadium der Reife geerntet und weiterverarbeitet wird. Er ist i.d.R. verträglicher.

Hausmittel sind oft die besten Helfer

Ernährung bei Durchfall. Um den Verlust an Flüssigkeit und Mineralstoffen auszugleichen, empfehlen Mediziner Elektrolytpulver (in Apotheken erhältlich) in Mineralwasser oder Tee aufzulösen und bis zu 4 Liter pro Tag zu trinken. Es kann aber auch auf einen Liter Orangensaft, Wasser oder Tee 1 TL Salz und 4 TL Zucker gegeben werden. Bei leichterem Durchfall sind Fruchtsäfte mit Mineralwasser, Kamillen-, Pfefferminz-, Anis-, Kümmel- oder Fencheltee, sowie Tomatensaft und Karottensuppe hilfreich. - Gegessen werden sollte bei Durchfall nur Weißbrot, Zwieback, geschälter Reis, helle Nudeln, Bananen (kBA – enthalten viel Kalium) sowie geriebene Äpfel und Gelbe Rüben (Karotten, Möhren). Sie binden im Darm das Wasser und wirken dadurch stopfend. Auch können Kohlekompressen (Apotheke) eingenommen werden. - Auf keinen Fall sollte mensch versuchen, Flüssigkeitsverluste durch Milch, Kaffee oder Alkohol zu ersetzen. Das kann den Durchfall noch weiter verstärken. Dauert schwerer Durchfall länger als 3 Tage, sollte mensch den Arzt aufsuchen.

Bio-Joghurt hilft bei müder und rauer Gesichtshaut: auf das Gesicht auftragen, 20 Minuten einwirken lassen, abwaschen.

Wannenbäder mit **Moorextrakt** versorgen die Haut mit Mineralstoffen und fördern die Durchblutung.

Reiben Sie **brüchige Fingernägel mit Zitronensaft** ein und tauchen Sie sie öfters in lauwarmes Olivenöl.

Bei **Schweißfüßen** hilft ein Fußbad: 2 Handvoll Salbeiblätter mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und dann das Fußbad genießen.

Ebenfalls hilfreich bei **Schweißfüßen**: Senfmehl mit Wasser glatt rühren, erhitzen und ein aufsteigendes Fußbad nehmen, jeden 2. Tag wiederholen. Das Senfmehlbad kann öfters verwendet werden.

Legen Sie **Gurkenschalen** mit der Innenseite (hier sind die meisten Wirkstoffe) auf, um die Haut zu erfrischen und jung zu erhalten.

Besser als **Deo**: die Achseln mit etwas Apfelessig benetzen (oder einen Deo-Kristall benutzen).

Der Genuss von Birnen, Feigen, Sellerie, Grapefruit, Mandarinen, Gelbe Rüben (Karotten, Möhren, Mohrrüben), Spinat oder Kopfsalat konserviert die **Sonnenbräune**.

Bleibende Pigmentflecken können entstehen, wenn Parfüm oder Eau de Cologne kurz vor dem Sonnenbad aufgetragen wird – das gilt auch für einige ätherische Öle.

Oregano gegen Bakterien

Das harmlose, wohlschmeckende und gut riechende Küchenkraut Oregano ist den meisten Menschen als Zutat bei Pizza oder aus anderen mediterranen Gerichten bekannt. Es kann jedoch auch als Antibiotika wirken. Amerikanische Forscher haben zudem festgestellt, dass sich mit dem Oregano-Öl gefährliche, oft resistente Staphylokokken (Kugelbakterien) und andere Bakterien behandeln und bekämpfen lassen.

Umweltgerechte Tipps – es muss nicht Chemie sein

Unangenehmen **Geruch in der Spülmaschine** kann frau mindern, wenn sie nach dem Geschirrspülen einen Esslöffel voll Haushaltsnatron („Kaiser Natron“, Vorsicht, hier gibt’s mittlerweile ein beduftetes Produkt!) auf den Boden der Maschine gibt. Ebenso wirksam ist mitunter auch folgender Trick: eine ausgepresste oder aufgeschnittene verschrumpelte Zitrone in die Maschine legen und beim nächsten Mal mitspülen. Die Zitrone verbreitet einen angenehmen Duft und sie kann auch hinterher noch zum Kompost oder in den Biomüll wandern.

Holzbretter müssen von Zeit zu Zeit unter heißem Wasser geschrubbt und anschließend schnell an der Luft getrocknet werden; gut ist auch ein Abwaschen mit Essigwasser. Falls Sie leimfreie Brettchen haben, ist ein Spülen in der Maschine möglich, jedoch muss darauf geachtet werden, dass die Brettchen schnell aus der Maschine genommen und zum Trocken aufrecht stehen, damit sie sich nicht verziehen.

Ein großer flacher Topf beschert **kürzere Garzeiten** als ein hoher schmaler!

Ein Schuss Rotweinessig an **Blaukraut** (Rotkohl) zu Beginn des Kochens beigesetzt bindet den Krautgeruch und erhält die schöne rote Farbe.

Blumenkohl behält seine weiße Farbe, wenn er entweder in mit Milch versetztem Wasser oder aber in leichtem Essigwasser gegart wird.

Eine angeschnittene **Zwiebel hält länger**, wenn sie mit der Schnittfläche in Salz getaucht wird.

Kalten Tee nicht weggießen! Mensch kann ihn in Eiswürfelbereiter füllen und einfrieren. So hat mensch im Sommer die Grundlage für einen erfrischenden Eistee. Das Rezept dazu: Einen nicht zu schwachen Tee kochen und noch heiß in ein zur Hälfte mit den Tee-Eis-Würfeln gefülltes Glas schütten; das Glas zerspringt nicht, wenn ein Löffel drinsteckt – fertig ist der Eistee.

Die **Wäsche wird wieder weiß**, wenn dem Hauptwaschgang ein Päckchen normales Backpulver zugesetzt wird. Bei Buntwäsche vorher bitte die Farbechtheit prüfen.

Weiche Wäsche – auch ohne Weichspüler! Entweder es wird keiner eingesetzt, oder aber: eine Tasse normalen Haushalts/Reinigungsessig dem letzten Spülgang zusetzen. Auch die mitgewaschene halbe Zitrone im Waschgang ersetzt den Weichspüler.

Manche Gerüche wirken abschreckend auf **Mücken**. Das sind Bierhefe und auch Knoblauch oder Zwiebeln. Wenn Sie viel davon essen, machen die Tiere (meist) einen Bogen um Sie. Bei einem Freiluftaufenthalt sollte mensch sich mit Lavendelöl oder auch Essigwasser einreiben. Lavendelöl vorher auf Verträglichkeit überprüfen.

Eine dicke Schwelle aus Salzkörnern verhindert, dass **Schnecken** durch eine ebenerdige Türe in den Keller gelangen.

Blumentöpfe aus Ton zeigen oftmals einen hässlichen weißen Belag: Kalkflecken. Den Topf in Essigwasser einweichen und mit einer Handwaschbürste abschrubben.

Essig entfernt Kalkflecken in der Kleidung, außerdem auch Stärkflecken (Leim, Tapetenkleister)

Blue Jeans bleiben länger blau, wenn mensch sie vor dem Waschen über Nacht in einer Essig-Salz-Lösung einweicht. Zum Waschen dann auf links krempeln.

Ein paar Stücke weiße Schulkreide im Werkzeugschrank verhindern **Rost**.

Reinigung für die Dritten (oder Zahnsparngen) erreicht mensch auch ohne Tabs: täglich die Zähne oder Spange für etwa dreißig Minuten in ein Glas Wasser, das mit 1 Esslöffel Essig angereichert wurde, legen. Alles wird sauber und ist geruchsfrei – ohne Tabs.

Fischgeruch wird mittels einer Zitrone aus der Pfanne vertrieben. Die Pfanne mit einer Zitronenscheibe einreiben, der Geruch bleibt nicht haften.

Kuchen auftauen: entweder im Kühlschrank auftauen lassen (dauert sehr lange, Kuchen wird mitunter matschig) oder aber den Backofen auf mittlere Temperatur einstellen und etwas heißes Wasser in die Fettpfanne geben. Der Kuchen schmeckt lecker – wie gerade gebacken! Gilt auch beim Auftauen von **Brot oder Brötchen**.

Umweltfreundliches **Mottenpulver:** Je 250 g Rosmarin und Pfefferminze, je 125 g Rainfarn und Thymian sowie 2 TL gemahlene Nelken gut miteinander vermischen. In kleinere Baumwoll- oder Leinenbeutelchen füllen und in Kleiderschränken deponieren. Bekanntere Alternative: Lavendelblütensäckchen.

Waldmeister

in getrocknetem Zustand hilft ebenfalls gegen Kleider-Motten. Beim nächsten Mai-Spaziergang im Wald einfach einige Handvoll mehr Waldmeister mitbringen, als für die Maibowle benötigt wird. Vielleicht lohnt es sich, den Waldmeister in ein BW-Säckchen einzunähen und im Schrank zu platzieren!

Kreide und Wasserglas – als Porzellankitt

Mit Hilfe von Kreide und Wasserglas lässt sich Porzellan kitten. Die Bruchstellen mit Alkohol abwischen, damit keine Fettspuren mehr vorhanden sind. Kreidepulver und Wasserglas zu gleichen teilen mischen und solange mit einem Stäbchen verschlagen, bis ein Brei entstanden ist. Die fettfreien Bruchstellen mit dem Brei einstreichen und zusammendrücken, bis sie haften; mit Klebeband fixieren. Angetrocknet ist der Kitt nach ca. 30 Min., dann lässt sich überschüssige Kittmasse noch gut abnehmen; hart wird die Masse nach etwa eineinhalb Stunden. Die so reparierten Tassen, Kannen usw. dürfen nicht in der Spülmaschine gewaschen werden, nur vorsichtig mit der Hand abspülen, denn leider ist dieser Kitt nicht wasserfest! Wahrscheinlich ist diese Reparatur auch nur bei kostbarem Gut oder ideellem Wert angebracht.

Quelle: Haushalt ohne Gift; ISBN 3-89452-305-0, bereits 1985 verlegt, schon lange vergriffen

Beifuß gegen Krebs

Bioingenieure der *University of Washington* haben nachgewiesen, dass Artemisinin, ein Wirkstoff des Beifußes, Brust- und Blutkrebszellen wirksam zerstört. Es vernichtete nach rund 16 Stunden beinahe alle Brustkrebszellen. Gesunde Zellen werden durch die Behandlung nicht beschädigt. Chinesen nutzten den Beifuß bereits vor Tausenden Jahren gegen Malaria. Bei archäologischen Ausgrabungen in den 70er Jahren wurde die Substanz in Rezepturen wieder entdeckt. Die Substanz wirkt im Zusammenspiel mit Eisen, das in hohen Konzentrationen in Malariaparasiten zu finden ist. Bei der chemischen Reaktion werden freie Radikale erzeugt, die die Zellmembranen attackieren und diese von der Zelle lösen, der Parasit stirbt ab. Vor 7 Jahren begann der Forscher Lai dieses Wissen bei Krebszellen anzuwenden. Da Krebszellen zur Replikation ihrer DNA eine große Menge an Eisen benötigen, galt dies als Ansatzpunkt. Im Versuch pumptei Lai die Krebszellen mit einer max. Konzentration an Eisen voll und injizierte Artemisinin in die Zellen. Nach rd. 8 Stunden waren nur noch 25 % der Krebszellen vorhanden. Lai führt die Wirksamkeit auf die hohe Eisenkonzentration der Zellen zurück, welche die Konzentration normaler Zellen um das Tausendfache übertrifft.

Wissenswertes

..... zu Himbeeren

Himbeeren wirken wie eine kleine, rote Putzkolonne in unserem Körper. Himbeeren enthalten Ellagsäure, die im Darm Gifte bindet, so dass sie nicht mehr ins Blut gelangen können und den Körper dadurch schädigen. Deshalb sollten zur Himbeerzeit viele dieser leckeren Früchtchen gegessen werden.

..... zu Pfefferminze

Pfefferminze beruhigt die Nerven. Das wussten bereits die alten Ägypter und sie verehrten diese Pflanze. Als Tee wirkt die Minze (egal um welche Minzart es sich letztendlich handelt) beruhigend auf die Nerven. Als (echtes) Öl lindert sie Kopfschmerzen, das Inhalieren hilft bei Fieber, Erkältungen und Schnupfen.

..... Sellerie

Sellerie hilft bei Harnwegsinfekten und erhöhten Harnsäuremengen, reinigt Nieren und Blase, beugt Nieren- und Blasensteinen vor.

..... Champignons

Sie sind gut für die Knochen. Champignons stecken voller Vitamin D. Vitamin D ist sehr wichtig für unsere Knochenstabilität und den Knochenaufbau, da es das körpereigene Kalzium im Knochengestüt aufbaut. 200 g Champignons decken den Tagesbedarf an Vitamin D, wenn sich nicht bereits die Osteoporose eingestellt hat.

..... Johannisbeeren

Die roten Beeren sind gut gegen Dickdarmkrebs. Johannisbeeren enthalten viel Quercetin, das dem Dickdarmkrebs vorbeugen soll/kann. Wissenschaftliche Studien laufen noch.

Alle vier Hinweise aus: Natur-Apotheke, Heft 12 und 13, 2002

Chili

soll bei regelmäßigem Verzehr gegen Magengeschwüre gut sein. Vermutet wird, dass Capsaicin, der scharfe Wirkstoff in Chili, die Magenschleimhaut vor aggressiven chemischen Substanzen schützt.

Hagebutten

Das „Männlein im Walde“ eines Kinderliedes, Hiefen oder auch Hiffen benannt, besitzt 100 mal mehr Vitamin C als Äpfel, 100 mal mehr Vitamin A als Bananen oder auch 100 mal mehr Calcium als die Papaya, die für ihre Calciummengen berühmt ist. Zugreifen lohnt sich – wenn nur das Juckpulver der Kinderzeit nicht wäre! Hiffenmarmelade schmeckt lecker und ist nicht schwierig herzustellen, wenn mensch das Auspopeln der Härchen sein lässt. Hagebutten kann mensch gut trocknen und dann bei Bedarf im Mixer oder in der Kaffeemühle mahlen und dem Tee zusetzen oder separat einen Tee kochen. Rezept für die Marmelade: Hagebutten gründlich waschen, die schwarzen Kappen abbürsten oder abschneiden, dann mit Wasser in einem großen Topf (am besten einen Schnellkochtopf verwenden) aufsetzen und weich kochen. Die Masse mit der *Flotten Lotte* zu Mus verarbeiten und wie gewohnt zu Marmelade resp. Fruchtmus einkochen.

Sanddorn

ist ein ebenfalls guter Vitamin C – Spender unserer nördlichen Breite, gehört zu den Ölweidengewächsen. Er stärkt darüber hinaus das Immunsystem gegen Infektionen und Krebszellen, soll auch verjüngend auf die Gehirnzellen wirken. Weitere Vitamine: Vitamin E (Fruchtbarkeitsvitamin), β -Karotin und Carotinoide (alles Antioxygene), Vitamine B₁ bis B₆, A, F und P runden das Angebot ab. Der Vitamingehalt ist am höchsten, wenn die Beeren von Gehölzen stammen, die einen sonnigen Standort hatten; rechtzeitig vor den ersten leichten Frösten, etwa Mitte September, ernten. Sanddorn wird oftmals als Sichtschutz gepflanzt.

Sanddornmark kann leicht selbst hergestellt werden. Dazu 500 g Sanddornbeeren (Beeren von den Heckenästen abschneiden, geht am besten; wächst wieder gut nach, vorsichtig sein, denn er hat kräftige Dornen) und 200 g Äpfel sorgfältig säubern, Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Beides mit 1 dl Wasser, 4 EL Rotwein, 2 EL Zitronensaft und 500 g Zucker ca. 30 Min. zugedeckt kochen lassen oder Zeit mittels Schnellkochtopf einiges verkür-

zen; die Masse durch ein feines Sieb streichen oder fein pürieren, dann wieder aufkochen, ½ Beutel Geliermittel dazugeben und nochmals ca. 5 Minuten kochen lassen, Masse soll dickflüssig sein; sofort heiß in vorbereitete (kleinere) Gläser füllen. Bei der Verarbeitung keine Metallgefäße und Metallbestecke verwenden. Hier wird sonst das wertvolle Vitamin C zerstört. Ca. 1–2 EL Sanddornmark genügen bspw. um 1 Becher Naturjoghurt zu aromatisieren. Mensch kann bspw. das benötigte Mark (bei Bedarf) etwas mehr eindicken, mit Zucker und geschlagener Sahne mischen und auf einen Biskuitboden streichen, im Kühlschrank fest werden lassen und genießen – experimentieren ist angesagt. (Die Infos zu den Rezepten stammen aus einem Buch, das bereits 1987 in der Schweiz verlegt wurde)

Adressen, an die Sie sich wenden können, wenn Sie mehr über Kräuter wissen möchten

Wildkräuterführungen werden von den Erwachsenenbildungsstätten (VHS, KAB, Diakonie oder Caritas, Landvolk, Bauernverband.....) durchgeführt; aktuelle Führungstermine finden Sie im Internet unter: www.urtherapie.de; über die Eckelsheimer Kräuterschule Herbula, Hauptstraße 7, 55599 Eckelsheim, Tel. 06703/960893; Fax –/ 961430; Waerlandfreunde, Erich Weiß, Großvenediger Straße 25, 81671 München, Tel. 089/498129 und Sepp Ott (Vitalia e.V.) Minnewitstr. 5 C, 81549 München, Tel. + Fax 089/6900034 erfahren Sie ebenfalls aktuelle Führungstermine.

In den „Apothekergärten“, die gottlob überall entstehen, gibt's gleichermaßen Informationen; allerdings werden Sie in dortigen Gärten (meist) kaum Gänseblümchen, Löwenzahn, Guter Heinrich o.ä. finden. Infos unter Telefon 0251/2809790, Fax -/2809791.

Zum andren gibt's hervorragende Lesetipps zum genannten Themenkreis. Zu Beginn Ihrer „Reise durch den (Wild-)Kräutergarten der Natur“ sollten Sie auf die Bücher zurückgreifen, in denen die Wildkräuter fotografisch dargestellt sind; sie sind dadurch leichter zu finden und zu identifizieren (meine Erfahrung). Und vor allem: nehmen Sie sich Zeit, viel Zeit! In einem Schnelldurchlauf sind all die Köstlichkeiten nicht zu entdecken, immer sachte und gemach, es dauert einfach, bis man/frau sich auskennt. Und in jedem neuen Wildpflanzenbuch entdecken Sie weitere Pflanzen, Anwendungen – ehrlich; es ist eine ständige Gesichtsfelderweiterung.

Ein Hausmittel gegen Haarausfall

1 Würfel Hefe mit lauw warmer Milch verrühren, 1 Chilischote waschen, aufschneiden und zerkleinern, zusammen mit 1 Eigelb zur Hefemischung geben und gut vermischen. Die Masse auf die betroffenen Stellen einmassieren und eine halbe bis eine Stunde unter einem Turban oder einer Haube einwirken lassen. Danach mit einem milden Schampon die Masse wieder auswaschen. Das ganze soll mensch 2 mal pro Woche anwenden.

Deo – selbstgemacht

Etwas Natron in lauwarmes Wasser streuen und auflösen lassen, dann die Achselhöhlen damit waschen. Oder: Mischung in eine Zerstäuberflasche füllen und bei Bedarf die Achselhöhlen besprühen.

Wenn Sie wieder einmal mit „Duftstoffkombinationen“ eingedeckt wurden und diesen **Geruch nicht mehr aus der Nase** bekommen, dann hilft auch hier das Hochziehen von **Solewasser**. Sole mittels Esslöffel (es gibt auch speziell angefertigte Nasenkännchen) in die Nasenlöcher ziehen und einwirken lassen. Nach einiger Zeit ist die Geruchsempfindlichkeit gegenüber dieser Komposition einigermaßen eingeschränkt.

6 wirksame Virenkiller aus der Natur

Alle Zitrusfrüchte, besonders **Grapefruits** und **Orangen** sind Top-Vitamin-C-Lieferanten. Sie unterstützen die Immunabwehr und aktivieren Antikörper im Kampf gegen Viren und Bakterien.

- Tipp 1:** Täglich ein Glas frisch gepressten Orangen- oder Grapefruitsaft trinken. Das in **Knoblauch** und **Zwiebel** enthaltene Allicin tötet Krankheitskeime und löst Schleim in den Atemwegen.
- Tipp 2:** Eine Zwiebel in einem Marmeladenglas mit Honig ansetzen. Der Saft ist ein perfekter Hustenlöser - täglich löffelweise einnehmen.
- Weintrauben** sind reich an Vitamin C und stärken das Immunsystem. In der Schale sind Polyphenole enthalten, welche die Virenvermehrung stoppen.
- Tipp 3:** Bei Erkältung ein Kilo Weintrauben pro Tag essen.
- Tomaten** enthalten den Zellschutzstoff Lycopin und beugen Infektionen vor.
- Tipp 4:** Nicht nur in Schnupfenzeiten oft Tomatensalat essen.
- Bienenhonig** wirkt keimtötend. Er enthält Flavonoide, die sog. sekundären Pflanzenstoffe. Sie machen im Körper Jagd auf freie Radikale - aggressive Moleküle, die täglich unsere Zellen angreifen.
- Tipp 5:** Müsli mit Honig süßen.
- Hühnersuppe** ist ein hochwirksames Hausmittel, das die Erkältung stoppt und die Entzündung hemmt. Studien zeigen, dass dafür der hohe Zinkanteil im Hühnerfleisch verantwortlich ist. – Bitte keine hochgemästeten oder abgewrackten Legehennen einkaufen; wenn Huhn, dann beim Biobauern.
- Tipp 6:** Bei ersten Erkältungsanzeichen Hühnerbrühe trinken.

Zitronat und Orangeat – selbstgemacht

Im Naturwarenhandel gibt's Zitronat und Orangeat immer nur während der Adventszeit, dann ist es wieder aus den Regalen verschwunden; nicht so im normalen Handel, künstlich „gegrünt“ und schön gelb. In manchen Rezepten ist als Backzutat aber Zitronat und Orangeat angegeben und dann: woher nehmen und nicht stehlen? Es ist ganz einfach selbst herzustellen. Hierzu werden Bio-Orangen- oder Zitronenschalen fein abgeschält, gewürfelt, in ein Schraubglas gegeben und mit Honig 1:1 vermischt, Honig und Schalen verbinden sich und frau (oder man) hat einen Vorrat. Oder: Rohrohrzucker in wenig Wasser karamellisieren lassen, dann die gewürfelten Schalen zugeben, vermischen und abkühlen lassen. Dieses selbstfabrizierte Orangeat oder Zitronat sollte im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb 5-6 Wochen verbraucht werden.

Natron – auch wirksam gegen Läuse und Nissen

Natron, der Alleskönner aus Großmutter's Schatztruhe, weicht den Panzer der Läuse auf, sie sterben ab und können problemlos mit einem Läusekamm ausgekämmt werden. Natron mit Wasser anrühren und damit den Kopf waschen. Diese Wäsche ist eine der schonendsten Behandlungen gegen Läuse und deren Kinderstube (Nissen) und kann ohne große Probleme durchgeführt werden. In der Regel auch für Allergiker und MCSler anwendbar. Zusatzbehandlung evtl. durch Homöopathie. Läuse sind wieder im Vormarsch und deuten nicht auf eine schlechte Hygiene hin!

Kaffee gegen Nacktschnecken

Ganz gewöhnlicher Kaffeesatz vertreibt Schnecken aus den Gartenbeeten. Auf Erde oder Blätter aufgesprüht, reichen schon ganz geringe Konzentrationen einer Kaffeelösung, um die schleimigen Gesellen zu töten (?), mindestens jedoch fernzuhalten. Dies berichteten amerikanische Forscher im britischen Fachblatt **Nature**. Da Kaffee der Umwelt nicht schade, stelle er eine gute Alternative zu giftigen Schädlingsbekämpfungsmitteln dar. Gelesen – ausprobiert – für brauchbar befunden – bis irgendwann der nächste Regenguss den Boden für die schleimigen Gesellen wieder bestens bereitete. Ich überbrühte den Kaffeesatz nochmals mit kochendem Wasser, ließ das Ganze schön dunkelbraun werden, goss ab, gab jede Menge Gießwasser dazu und beglückte die empfindlichen Pflanzentriebe. Die Schnecken gingen während der warmen sonnigen Zeit nicht ran, so lange bis die Triebe „aus dem Größten heraus waren“. Nach einem ergiebigen Regen muss die Prozedur erneuert werden, denn die

wirksamen Substanzen gingen im Boden verloren (vielleicht vertrieben sie dafür Ameisen und ihre Brut?). Kaffeesatz, nicht nur als Dünger zu gebrauchen.

Made statt Chirurg

Die nur reiskorngroßen Maden der Schmeißfliege, wissenschaftlicher Name *Lucilla sericata*, sind vor allem für Diabetiker eine sanfte Alternative zur Operation, manchmal sogar die letzte Rettung vor einer Amputation. Zuckerkrankte werden häufig von offenen Fußgeschwüren geplagt; setzt der Arzt diese Maden an, so heilen mehr als 90 % der oft langjährigen Wunden schmerzfrei und komplikationslos ab. Je nach Größe und Art der Wunde werden 3 bis 15 im Labor gezüchtete Maden auf einen Quadratzentimeter gesetzt. Sie sondern nach dem Kontakt mit der Wundoberfläche Verdauungsenzyme ab. Abgestorbenes Gewebe wird dadurch verflüssigt und von den Maden gefressen. Des Weiteren geben die kleinen „Wundheiler“ wachstumsfördernde und antibakterielle Substanzen ab, die die Wunde desinfizieren. „Die Maden reinigen die Wunden ganz präzise; gesundes Gewebe wird verschont“, so Prof. Dr. Uwe Wollner, Chefarzt der Hautklinik des Krankenhauses Dresden-Friedrichstadt. Bei einer OP muss dagegen auch gesundes Gewebe abgetragen werden und es entstehen neue Wunden, die bei Stoffwechselerkrankungen nur schwer heilen. Die Anwendung dauert i.d.R. ein bis maximal vier Tage und kann auch vom Hausarzt vorgenommen werden; die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Für Patienten, die sich vor Maden sehr ekelnd, gibt es inzwischen auch sog. Biobags. Das sind Wundauflagen, in denen die Maden wie in einem Teebeutel eingeschlossen sind. Übrigens: schon im Mittelalter machte man sich die heilende Wirkung der Fliegenlarven zu Nutze. Mit der Entdeckung des Penicillins geriet das Verfahren jedoch in Vergessenheit.

Nicht alles, was sensationell und uns völlig neu überkommt, ist es auch. In einer Wissenschaftssendung auf „Arte“ wurde mein Wissen zu den Maden noch vertieft. Bereits die alten Sumerer, Hethiter, Ägypter und weitere Völker des Vorderen und Mittleren Orients wandten die Schmeißfliegenmethode bereits vor einigen Jahrtausenden an. Das ergaben neueste Auswertungen alter Tontafeln mit medizinischem Inhalt. Bevor ich mich womöglich jahrelang mit offenen Wunden herumplagen müsste – ich würde diese Methode unter hausärztlicher Kontrolle anwenden; schließlich sollen die Schmeißfliegen sich ja nicht häuslich auf meinen Wunden niederlassen und Kinder in die Welt setzen. Da es viele schadstoffgeschädigte Menschen gibt, bei denen offene Wunden ebenfalls sehr schlecht abheilen, ist dies evtl. eine Methode, die mensch ins Auge fassen könnte.

Weiterführende Literatur

Omas beste Hausmittel, Weltbild, ISBN 3-89604-497-4, Neuauflage 2003, € 3,95. Es werden die ganz alltäglichen Wehwehchen behandelt, so wie es sich für Omas geziemt(e). Vieles ist bekannt, manches unbekannt. Es lohnt sich, in diesem kleinen Büchlein zu schmökern und altes neues Wissen auszugraben. Es geht um Wickel & Co., Einreibungen, Salben, Auflagen, Tees, Kompessen und, und, und.

Mystik und Heilkraft des Johanniskrautes, ISBN 3-89385-227-1, rd. 180 S., Astrid Winter, Windpferd. Das Taschenbuch vertieft das Wissen um die Heilkraft des sagenhaften Krautes, geht auf die uralten Traditionen, Wirkstoffe, Nebenwirkungen ein. Mensch erfährt viel darüber, wie die verschiedensten Präparate selbst herzustellen sind, wie sie effektiv bei welchen Symptomen eingesetzt werden und helfen können, nicht müssen. Da über Johanniskraut nicht nur eine Monographie vorliegt, sondern auch viele produktbezogene klinische Studien nach der Arzneimittelrichtlinie von 1994, gehört es zu den am besten untersuchten Arzneimitteln, die sich womöglich auf dem Markt befinden und zudem seit Jahrhunderten, vielleicht auch Jahrtausenden erfolgreich angewandt werden.

Das magische Heilkräuterjahr, Judith Berger, ISBN 3-426-66626-X, Knauer. Für jeden Monat stellt die Autorin mindestens ein Heilkraut dar, dazu gibt's diverse Anwendungsmöglichkeiten für Körper, Geist und Seele, viel nachdenkens- und lesenswertes zu jedem Monat. Ein Lesebuch, das mensch monatlich hervorkramt und darin schmökert. Es lohnt sich nicht, alles auf einen Sitz zu verkonsumieren; es bleibt zu vieles auf der Strecke. Monat für Monat und Jahr um Jahr lesen, schön gemächlich, es regt ungemein zum Nachdenken und Ausprobieren an.

Mit Heilkräutern schön und gesund; ISBN 3-570-01316-2, Dr. med. Christian Wanger (bereits 1978 verlegt, wurde bisher m. W. nicht wieder aufgelegt) Beschreibung und Abbildung der Pflanzen, welche ätherische Öle, Vitamine, antibiotische Wirkung, Bitterstoffe, Kohlehydrate, anorganischen Stoffe enthaltenen, wo Saponine, Glykoside zu finden sind – dazu Hinweise zur Verwendung und worauf zu achten ist. Aufgrund dieses Buches wuchs ich so richtig in die Materie Un-Kräuter hinein.

Wildpflanzen-Gerichte mit Pfiff! ISBN 3-581-66523-9, Humboldt-TB; ebenfalls bereits 1985 verlegt. Es gibt eine Fülle an Rezepten für Gemüse, Bratlinge, Konfitüren, Mus, Pürees, Suppen, Soßen, Salate, Relish, Nudel-, Pilzgerichte, Marmeladen und Konfitüren, selbst für diverse Kapernzubereitungen usw.

Kochen mit Wildpflanzen Heyne Verlag; ISBN 3-453-08715-1, Peter Preuss. Es gibt tolle Rezepte, manche erst mal zum Reinschnuppern (weil man ja nicht weiß: schmeckt's?) Aber: Sie werden viele der ungewöhnlichen Rezepte irgendwann wieder nachkochen – versprochen!

Ernte am Wegrand, Recht/Recktenwald; ISBN 3-8001-6265-2, Ulmer, Neuauflage 2000. Dies ist auch heute noch meine „Bibel“, wenn ich mal nicht weiterweiß; entsprechend geklebt und abgegriffen ist das kleine Buch (seit 1985 in Gebrauch). Die Wildpflanzen sind fotografisch dargestellt, gut beschrieben; es werden einige Rezepte mitgeliefert und auf weitere Verwendungen hingewiesen. Nicht nur ein Einsteigerbuch!

Gesundheit aus der Apotheke Gottes; ISBN 3-85068-090-8 von Maria Treben. Das Buch gibt es als Broschur und mit Bindung. Hinweise wie mensch sich selbst helfen kann, welche Kräutertzubereitungen wie und wo helfen können: Ischias, Hexenschuss, Bronchitis, Magenverstimmung, Leberentzündung, Augenentzündung etc. pp. Ich habe mir hier schon manchen Rat geholt. Da die Autorin aus Österreich stammt (sie verstarb 1991 im 84. Lebensjahr) müssen Sie sich mit teilw. anderen Namen und Gewichtseinheiten auseinandersetzen und unter verschiedenen Aspekten im Buch nach Anhaltspunkten suchen – aber das schadet ja nichts.....

Die Grüne Apotheke von Dr. James A. Duke, ISBN 3-8289-1970-7, rd. 630 Seiten; Weltbild. In diesem Wälzer finden sich sehr viele Alternativen für und gegen viele Beschwerden. Da der Autor aus USA stammt, gibt's hierzulande nicht alle Kräuter; aber immer gibt's genügend weitere Hinweise und Alternativen. Auch vielfältige Rezepte werden geliefert, mitunter nur im Text versteckt: Suppen, Eintöpfe, Salben, Teezubereitungen, Aufgüsse. Es geht im Buch um Abszesse, Asthma, Herpesinfektionen, Prellungen, Gallensteine, hoher und niedriger Blutdruck (letzterer nur in bei uns behandlungsbedürftig), Magengeschwüre, Migräne, Ischias, Rückenbeschwerden, Osteoporose, Schwindel, Warzen u. v. m. Insgesamt werden rund 120 Krankheiten behandelt.

Natürlich heilen mit Olivenöl von Birgit Frohn, ISBN 3-310-00494-5, Midena. Sie erfahren sehr viel Wissenswertes über den Olivenbaum, die Oliven selbst, Heilkraft der Oliven und des Olivenöls, über Cholesterin und Fettsäuren, Diabetes, Gallen-, Nieren-, Harnsteine,

Neurodermitis, Hautirritationen und vieles mehr, das durch Olivenöl positiv beeinflusst werden kann. Abgerundet wird mit einfach herzustellenden heilkräftigen Rezepturen, Öl- und anderen Zubereitungen, Kurpackungen, Einreibungen und (heilenden) Gaumengenüssen. Olivenöl ist für die Mittelmeeranrainer seit Jahrtausenden das Universalheilmittel.

Heil- und Gewürzkräuter aus dem eigenen Garten, Helga Fritzsche; Ulmer Verlag, ISBN 3-8001-6844-8. Wo ist der richtige Platz, was sind die Voraussetzungen für Ernte und Kultur der Pflanzen; wie wird beschnitten, geerntet, verarbeitet?, Wirkstoffe, Rezepte und Anwendungen. Es können viele der vorgestellten Kräuter genau so gut auf Balkonien/Terrassien kultiviert werden. Reichliche Hinweise und Querverbindungen!

Die geheimen Rezepte der Zigeunermedizin, ISBN 3-442-13831-0, Wanja von Hausen, Goldmann - ganzheitlich heilen, 1987 verlegt. Hier erfährt die Leserin, der Leser viel über die ganzheitliche Sicht der Roma und Sinti, wie sie sich, da sie ausgestoßen waren/sind/werden, selbst helfen mussten/müssen. Dazwischen lässt die Autorin die „alte weise Frau“, Oberhaupt des Clans, und deren Sichtweise der Krankheiten und Heilungen zu Wort kommen.

Wildgemüse: mehr als eine gesunde Alternative, ISBN 3-89373-493-7, Trias, 1999. Sie erfahren viel über die unzähligen geschmähten Unkräuter, wie und wann mensch sie am besten sammelt, konserviert, verarbeitet. Auch eine Frühjahrsentschlackungskur mit Wildgemüse wird angeboten! Selbstverständlich werden auch andere Rezepte vorgestellt. Es geht um Bärlauch, Beinwell, Wegerich, Klee, Giersch, Gänseblümchen, Hirtentäschel, Malve und, und, und.

Kräuter, Stein und Gottes Segen, Eigenverlag Maria Nestler, Am Pfarrgarten 21, 89233 Neu-Ulm – Reutti; Tel. 0731-721535; Fax 0731-7054800; 136 Seiten. Das Kräuterweiblein gibt sehr viele Rezepte für die alltäglichen Wehwehchen preis, auch wenn mitunter manches etwas „abgehoben“ erscheint. Es wäre schade, wenn dieses gesammelte Wissen verloren ginge. Frau Nestler ist darüber hinaus dankbar für jede „neue“, d.h. für sie unbekannte, Rezeptur. Aus dem Inhalt des Büchleins: selbst herzustellende Essige, Kräuteröle, Kräuteraufgaben, Kräutersalben, Kräuterkissen und Kräutertees; Düfte; natürlicher Mottenschutz; Hilfe bei Schluckauf, Blähungen, Prellungen, Schlaflosigkeit; was kann ich bei Kopfschmerzen, Ischias, Nieren- und Gallenleiden, Gerstenkorn, Ohrensausen selbst tun? Dazu gibt's Wissenswerte zu unseren heimischen Kräutern, zum Ernten und Haltbarmachen und vieles, vieles mehr.

Handbuch der Hildegard-Medizin, ISBN 3-7627-0314-6, Dr. Gottfried Hertzka/Dr. Wighard Strehlow, Bauer 1997. In diesem Buch gibt's massenhaft naturheilkundliche Rezepte rund um die Gesundheit, mit vielen Hinweisen wie mensch die Wehwehchen und Blessuren auf diese oder jene Art und Weise wegbekommt oder erträglich macht. Das Buch stützt sich auf Doppelblindstudien der beiden Verfasser sowie auf die Zulassungen des BGA. Im Anhang Bezugsquellen für die speziellen Zubereitungen und Gewürze für die Hildegard-Medizin; diese Zubereitungen gibt's oftmals leider nicht im normalen Handel (Apotheke oder Kräuterladen). Von den Autoren erschienen weitere Publikationen, die sich mit der Hildegard-Medizin befassen.

Die Körpersäfte natürlich entgiften durch Entsäuerung, von Dr. Elisabeth Stietenroth, Ludwig Verlag. Vielen chemisch Sensiblen ist es nicht bewusst, dass sie auch Probleme mit der richtigen Balance des körpereigenen Säure-Basen-Haushaltes haben. Sie klagen über Blähungen, Wasseransammlungen, einen trägen Darm usw. Mit einer richtigen Ernährung können Sie sich entgiften – hier gibt es Anleitungen und Tabellen, welche Lebensmittel sauer, welche basisch sind, wie sie einzusetzen sind..... Leider wurde das Buch vom Markt genommen.

Lavendel, Teebaum und Manuka – stark als Team, ISBN3-7742-3387-X, Ruth von Braunschweig, Gräfe und Unzer 1998. Die Autorin, HP mit eigener Praxis, geht auf die drei großen Aromaöle und deren Anwendung bei allerlei alltäglichen Beschwerden ein.

Im Urania-Verlag gibt's preiswerte kleine Bücher zu folgenden Heilmitteln und alternativen Heilmethoden, erschienen zwischen 1997 und 2000:

- **Heilmittel Weihrauch**, ISBN 3-332-00518-9
- **Mehr Lebensfreude mit Johanniskraut**, ISBN 3-332-00661-4
- **Beschwerden lindern mit der Teufelskralle**, ISBN 3-332-00521-9
- **Natürlich gesund und aktiv mit Apfelessig**, ISBN 3-332-00618-5
- **Heilkraft aus den Tropen: Papaya**, ISBN 3-332-01019-0
- **Heilkraft aus den Tropen: Mango**, ISBN 3-332-01024-7
- **Heilkraft aus den Tropen: Avocado**, ISBN 3-332-01023-9
- **Heilkraft aus den Tropen: Kiwi**, ISBN 3-332-01022-0
- **Heilkraft aus den Tropen: Ananas**, ISBN 3-332-01020-4
- **Energiegeladen durch Hypnose und Selbsthypnose**, ISBN 3-332-00704-1
- **Kraft und Vitalität durch Wasser**, ISBN 3-332-00675-4
- **Natürlich heilen und gesund bleiben: Weizengras**, ISBN 3-332-00664-9
- **Die Heilkraft der Mistel**, ISBN 3-332-00528-6
- **Gesund und fit mit Kombucha**, ISBN 3-332-00522-7
- **Gesund und schlank durch Algen**, ISBN 3-332-00527-8
- **Ein altes Hausmittel neu entdeckt: Eisenkraut**, ISBN 3-332-00525-1
- **Frisch und munter durch Ost-Enzyme**, ISBN 3-332-00622-3
- **Vital und aktiv mit Kürbiskernöl**, ISBN 3-332-00663-3
- **Heilen und pflegen mit den Wirkstoffen des Grapefruitkerns**, ISBN 3-332-00625-8
- **Gesundheit und straffes Gewebe durch Silicium**, ISBN 3-332-00665-7
- **Lebenskraft tanken mit Weißdorn**, ISBN 3-332-00617-7
- **Ausgeglichenheit und Kraft durch Honig**, ISBN 3-332-00662-2
- **Energie und Schwung durch Kinesiologie**, ISBN 3-332-00677-0
- **Glücklich und vital durch Selbstmassage**, ISBN 3-332-00703-3

Das Säure-Basen-Gleichgewicht, Christopher Vasey, Midena. Viele Krankheiten, wie Rheuma, Migräne, Schlafstörungen, Darmreizungen usw. sind auch auf eine Übersäuerung des Organismus zurückzuführen. Dieses Buch zeigt, wie Sie Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht wieder ins Lot bringen können. Dem Buch liegen Teststäbchen bei, womit Sie Ihren aktuellen Säurespiegel bestimmen können. Selbst manchen Dottores ist das Säure-Basen-Gleichgewicht noch immer ein Buch mit sieben Siegeln. Teststäbchen können Sie jederzeit in der Apotheke erwerben.

Candida, der entfesselte Hefepilz, Dr. Harold H. Markus, ISBN 3-341-03420-9, Ratgeber Ehrenwirth, 1996. Dieses TB befasst sich mit einem kleinen Teufel, der oft verharmlost wird. Ich selbst bin nicht mit Candida behaftet, verlieh dieses Buch aber an eine Betroffene und von ihr wurde mir mitgeteilt, dass ihr (und ihrem behandelndem Arzt) das Buch mit seinen vielen Anregungen weiterhalf. Der Autor ist ein auf Hefepilze spezialisierter Arzt in Wiesbaden. Leider wurde das TB vom Markt genommen.

Aus Teufels Topf, Hans Ulrich Grimm. Untertitel: Die neuen Risiken beim Essen. Nahrungsmittel aus den Labors der Großkonzerne sind längst eine globale Gefahr für jeden Menschen. Der Autor belegt dies mit einer Fülle bereits eingetretener Schadensfälle Konsequenzen daraus gezogen haben die wenigsten; neueste „Errungenschaften“: BSE, möglicherweise daraus resultierend die Creutzfeldt-Jacob-Krankheit und das Wiederauftre-

ten der Maul- und Klauenseuche. Verbraucher, ihr habt es in der Hand – entweder nur noch chemischer Fast (funktional) Food, oder doch lieber naturbelassenes Essenserlebnis?

Die Suppe lügt, Hans-Ulrich Grimm, ISBN 3-426-77402-X, Knauer. Es geht in diesem Buch um Geschmacksindustrie, Etikettenschwindel und Kennzeichnungspflicht (bzw. deren Umgehung), die Erfindung des chemischen Geschmacks, Horrorwerbung im Heimkino, Geschmacksverirrung der Bevölkerung, der Betrug am Körper (vorgaukeln von Geschmack, Fett; übertölpeln des Geschmackssinns usw.), über Masthilfsmittel für den Menschen (Hormone und dergleichen in der täglichen Nahrung), usw. usf. Keine neue heile schöne Geschmackswelt!

Paracelsusmedizin – Altes Wissen in der Heilkunst von heute, Rippe/Madejski et al., AT Verlag, Aarau/Ch. ISBN 3-85502-692-0. Es ist in doppelter Hinsicht ein sehr gewichtiges Buch. Die Autoren sind HP's, Dipl.-Chemiker, Apotheker und Ethnopharmakologe. Viel Wissenswertes zu Ernährung, Ausleitung von Giften und Schwermetallen, reichlich Hinweise auf naturheilkundliche Tees, Abreibungen, Verhaltensweisen, Heilmittel und last but not least rd. 40 Seiten zum Thema Quecksilber. Paracelsus selbst hätte seinen Patienten kein Quecksilber verabreicht, und das vor fast 500 Jahren! Manche Sichtweise des genialen Paracelsus, eigentlich Theophrastus Bombastus von Hohenheim, überlebte sich – viele ganzheitliche Sichtweisen haben weiterhin ihre Gültigkeit; diese wurden von den Autoren auf ihre Brauchbarkeit für das 21. Jahrhundert sozusagen auf Herz und Nieren überprüft. (Das Buch muss erst ausgiebig „auslüften“! gilt als Hinweis für chemisch Sensible).