

vital

Ausgabe 1, 2013

gesundheit



+++ Extrakte aus dem Samen der **Roskastanie** stärken erschlaffte Venen und verbessern den Rückfluss des Blutes und bauen auch Wasseransammlungen in den Beinen ab.

3 Akut-Tipps

Venenschwäche: Trinken Sie jede Stunde 1 Glas Wasser, um das Blut möglichst dünn zu halten. Hochhackige gegen flache Schuhe tauschen. Beine pro Stunde 5 Minuten hochlegen, in der Mittagspause 15 Minuten stramm spazieren gehen.

Atemwegsprobleme: Eingottemte Salzsäure erleichtert das Atmen blitzschnell. Am effektivsten wirken Inhalationen unter einem Handtuchzelt. Für unterwegs bieten sich moderne, nachfüllbare Salzpfeifen aus Porzellan an, die in jede Handtasche passen (30 bis 40 Euro).

Kopfwahl verschwindet schnell nach einer **Shiatsu-Akupressur**:
 1. Die **Augenbrauen** mittig über der Augenbrauenlinie 1 Minute kreisförmig massieren. 2. Die **Nase** in der Mitte des Nasenrückens 30 Sekunden mit Daumen und Zeigefinger kneten. 3. Die **Schläfen** einen Fingerbreit neben den Augenbrauen für 1 Minute kreisförmig massieren.

3 Präventions-Tipps

Venenschwäche vorbeugen mit einer einfachen Zehen- und Wadengymnastik: Auf den Rücken legen, die Füße einzeln, abwechselnd oder zusammen in den Fußgelenken kreisen lassen. Nun die Zehen zusammenknallen und wieder strecken. Die Beine in die Luft strecken. Dann abwechselnd die Unterschenkel abknicken und wieder nach oben strecken. Zum Schluss mit beiden Beinen vorwärts und rückwärts radeln. Jede einzelne Übung 5-mal wiederholen.

Atemwegsprobleme: Um bis zu 300 Prozent können **Yoga-Atemübungen** die Kapazität der Lunge steigern. Entspannt hinstellen, Arme hängen lassen. Tief einatmen, dabei die Arme seitlich hochheben, schließlich nach oben recken (Ellbogen nicht durchstrecken), Händel locker verschränken. Spannung kurz halten. Oberkörper, Schultern und Arme nach vorn fallen lassen. Dabei hörbar tief ausatmen, mit den Händen die Fußgelenke oder Waden umfassen. Laut „Hai“ rufen, um die restliche Atemluft aus der Lunge zu pressen.

Kopfwahl: Ein Säckchen mit Heublumen, Hopfen oder Lavendel (Reformhaus, Apotheke) ins 28 bis 38 Grad Celsius warme Badewasser legen, 15 Minuten darin entspannen – gut bei aufziehenden Stresskopfschmerzen.

Innenräume gegenüber draußen höchstens 4 Grad runterkühlen +++ Umfassende Infos zum Sonnenschutz bietet sporten +++ Pestwurz senkt die Dauer von Migräneanfällen +++ Bananensaft ersetzt ausgeschwitztes Kalium

VITAL 1/2013 67

mein schöner Garten

Ausgabe 5, 2013

Natürlich gesund

In diesen Wochen sind die stämmigen rötlichen Blütenstände der Pestwurz (*Petasites hybridus*; Foto rechts) an feuchten Stellen wie Bachufern zu finden. Sie zählt zu den Heilpflanzen, da ihre Wurzel krampflösende, schmerzstillende Stoffe enthält. Selbst anwenden sollte man sie nicht, denn die in Wildformen vorkommenden Alkaloide können die Leber schädigen. Aber sie steckt in einigen Medikamenten, etwa Hustensaft oder Kapseln gegen Migräne.



Weißdorn gegen Kreislaufschwäche
Die Inhaltsstoffe stärken die Pumpkraft des Herzens und regulieren den Blutdruck. Über den Tag verteilt mehrere Tassen Tee aus Weißdornblättern und -blüten (Apotheke) trinken.

Lavendel gegen Nervosität und Unruhe
Die ätherischen Öle in den Blüten entspannen, beruhigen die Nerven und die Gedanken. Abends einige Tassen Tee (Apotheke) trinken, Öl (Reformhaus) in der Aromalampe verdampfen oder als Badezusatz nehmen.

Pfefferminz gegen Wetterkopfweg
In den aromatisch duftenden Blättern steckt ätherisches Öl, das Schmerzen lindert und örtlich leicht betäubend wirkt. Das Öl (Apotheke) bei Spannungs- und Druckgefühl an Stirn und Schläfen gleich auf die betroffenen Partien großzügig auftupfen, bei Bedarf wiederholen.

Goldrute gegen Harnwegsinfekt
Seine Wirkstoffe unterstützen die Durchspülung der Harnwege, lindern Krämpfe und bekämpfen Keime. Mehrere Tassen Tee (Apotheke) täglich trinken, zusätzlich 2 Liter Wasser.

Kamille gegen Erkältung
Die Blüten enthalten abschwellende und abwehrstärkende Substanzen. Bei verstopfter Nase und Husten aus getrockneten Blüten (Apotheke) einen starken Aufguss zubereiten und mehrmals täglich damit inhalieren. Bei Halsschmerzen auch zum Gurgeln verwenden.

Pestwurz gegen Heuschnupfen
Der Blätter-Extrakt verringert die Allergiereaktion, lässt die Nasenschleimhaut abschwellen, Entzündungen abklingen. Als Fertigpräparat nehmen (über Apotheken in der Schweiz erhältlich).

Passionsblume gegen Einschlafprobleme
Die Pflanzen-Inhaltsstoffe sind insgesamt dämpfend, fördern den Schlaf. Aus dem Kraut Tee kochen und abends zwei Tassen trinken oder als Kapsel einnehmen (beides Apotheke).

Fotos: Juma, Bildagentur-Online; Flora Press, fotolia (3), Imago, istockphoto (2); Text: Judith Peucker

GESUNDHEIT NEUE FREIZEIT

Gegen Migräne ist ein Kraut gewachsen

Mutter Natur hat für die 18 Millionen Leidenden in Deutschland etwas parat. Pestwurz heißt das pflanzliche Prophylaxemittel

Wer einen Migräneanfall hat, wünscht sich rasche Linderung. Starke Schmerzmittel stellen dann die erste Wahl dar. Weil die Arzneien jedoch die Leber und Nieren belasten können, sollten sie nicht zu häufig eingenommen werden. Eine schonendere Alternative hat die Natur zu bieten: die Heilpflanze Pestwurz.

Perfekt für die Migräne-Vorbeugung
Die Extrakte aus dem Wurzelstock von Pestwurz wirken stark krampflösend, schmerzlindernd und entzündungshemmend. Zudem haben die Pflanzenstoffe einen entspannenden, ausgleichenden Effekt auf das Nervensystem, beugen dadurch quälenden Kopfschmerzattacken vor.

Mit Bestnote ausgezeichnet
Der Effekt von Pestwurz zur Migräneprevention konnte bereits wissenschaftlich belegt werden. Und so wurden Pestwurz-Extrakte 2012 in den amerikanischen Leitlinien der American Academy of Neurology (AAN) und American Headache Society (AHS) mit Bestnote aufgenommen. Das „Mittel der ersten Wahl“ erzielt nämlich eine Verringerung der Migräneattacken um bis zu 60 Prozent. Durch diesen positiven Effekt können Migrärepatienten die Einnahme von Schmerzmitteln deutlich senken – und damit Leber und Nieren entlasten.

Hohe Wirkung bei guter Verträglichkeit
Dabei besitzen Pestwurz-Extrakte (z. B. Petasites Petadolex®, rezeptfrei in der Apotheke) eine vergleichbare Wirksamkeit wie künstliche Arzneimittel zur Migräneprophylaxe. Sie sind aber sehr viel besser verträglich. Als Nebenwirkung berichten Patienten lediglich davon, nach der Einnahme öfters aufstoßen zu müssen.

...beugung ist das A und O... ämmernden Migräneschmerzen: Pestwurz-Extrakte können helfen

happinez
LIFESTYLE MAGAZIN

Ausgabe 7, 2013



MEERRETTICH

MEERRETTICH GEMAHLEN UND GESCHNITTEN

Eibisch

Hustensaft aus dem Erdreich



Früher stellten Konditoren Zuckerspeck aus den süßen Wurzeln der Pflanze her, die im Englischen auch Marsh Mallow heißt. Das Malvengewächs wirkt aufgrund seiner Schleimstoffe reizmildernd und schleimlösend. Besonders wohltuend ist ein Eibischtee bei trockenem Husten, da

sich die Schleimstoffe wie ein Schutzfilm auf die gereizten Atemwege legen.

ANWENDUNG Für einen Kaltauszug 3 TL der geschnittenen Eibischwurzel mit einer Tasse kaltem Wasser übergießen, mindestens acht Stunden ziehen lassen, dann abseihen. Täglich drei Tassen trinken.

Pestwurz

Der natürliche Migräne-Heiler



Im Mittelalter diente die Pflanze wegen ihrer schweißtreibenden Wirkung als Mittel gegen die Pest. Heute ist sie das beste Naturheilmittel gegen Migräne und wird daher auch in den Leitlinien der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (DMKG) zur Migräne-Prophylaxe genannt. Wer

schmerzhaften Attacken vorbeugen möchte, legt am besten eine Kur mit Pestwurzextrakt über sechs Monate ein.

ANWENDUNG Im Naturzustand enthält Pestwurz Substanzen mit giftiger Wirkung (Pyrrolizidinalkaloide). Deshalb Präparate aus der Apotheke verwenden. 1. Monat: 3 x 1 Kapsel (3 x 50 mg) täglich, 2.-6. Monat: 2 x 1 Kapsel (2 x 50 mg) täglich.

Meerrettich

Penizillin aus dem Garten

Die scharfen Senföle des Meerrettichs lassen beim Zerkleinern der Wurzel die Nase kribbeln und die Augen tränen. In unserem Körper wirken sie jedoch wie natürliche Antibiotika und verhindern, dass sich Bakterien vermehren. Deshalb ist Meerrettich besonders bei beginnenden Blasenentzündungen und Erkältungen ein geschätztes Heilmittel. Außerdem ist die Wurzel reich an Vitamin C. **ANWENDUNG** Bei den ersten Krankheitszeichen hilft die frische Wurzel: Ein etwa fünf Zentimeter langes Stück klein reiben, 1 EL Honig hinzugeben und dreimal täglich 1 TL davon einnehmen.

DAS GOLDENE BLATT

Ausgabe 41, 2013

Natur-APOTHEKE



Heilpflanze der Woche

Weintrauben

Den prallen Beeren kann man kaum widerstehen. Weintrauben sind knackig, ihre Ballaststoffe fördern die Darmgesundheit. Selbst zu Wein verarbeitet, entfalten die Trauben noch ihre wertvollen Nährstoffe.

Historie: Weintrauben zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Schon im Mittelalter nutzte man die kohlenhydratreiche Beerenfrucht als harntreibendes Mittel und zur Schleimlösung bei Husten. Auch zur Behandlung von Gicht setzte man sie ein.

Herkunft: Der Ursprung der Weintrauben liegt in Mittelasien und Transkaukasien. Heute findet man sie auf allen Kontinenten.

Wirkung: Ihr Glukosegehalt gelangt schnell ins Blut und liefert Energie. Pflanzenstoffe wie Anthocyane wirken blutdrucksenkend und schützen unsere Zellen vor Alterung. Bei der Behandlung von Blasen- und Nierenschwäche wirken Trauben unterstützend.

Pestwurz lindert Migräne

Die krampflösende Wirkung der Pestwurz wurde schon in der Antike geschätzt. Studien haben ergeben, dass eine Kur mit Pestwurz-Extrakten die Anzahl von Migräneanfällen um die Hälfte senken kann. Dazu wird das Kraut vorbeugend über einen längeren Zeitraum eingenommen. Daraufhin entspannen sich die Blutgefäße im Gehirn.



Feldsalat entwässert

Feldsalat, auch Rapunzel genannt, ist der ideale Herbstsalat. Wegen des hohen Kaliumgehalts wirken die zarten Blätter entwässernd. Der Vitamin-A-Anteil ist gut für die Zellen, die Vitamine B6 und C stärken die Immunabwehr. Das in Feldsalat enthaltene Eisen fördert die Leistungsfähigkeit.

