

# ERNÄHRUNG

SCHULUNG 1

KRÄUTER

# 1. KRÄUTER

- ▶ Seit Jahrtausenden nutzen die Menschen Pflanzen, um zu heilen, das Leben zu verlängern und unsere Körperreaktionen zu verändern. Heutzutage werden weltweit mehrere tausend Pflanzenarten für medizinische Zwecke verwendet.
- ▶ Es lohnt sich, zu unseren Wurzeln zurückzukehren und uns mit den Möglichkeiten der Natur vertraut zu machen. Unsere Flora ist reich an Heilkräutern, deren Blätter, Blüten und Wurzeln zur Behandlung verschiedener Beschwerden verwendet werden können.
- ▶ Die Behandlung mit Pflanzen und daraus gewonnenen Wirkstoffen wird als Phytotherapie bezeichnet.

# 2. PHYTOTHERAPIE

- ▶ Die Phytotherapie ist eine Behandlung mit Kräutern.
- ▶ Pflanzliche Arzneimittel, zeichnen sich durch ihre milde Wirkung und das verringerte Auftreten von Giftstoffen und Nebenwirkungen aus. Dadurch werden sie bei Menschen, die unter verschiedenen Beschwerden leiden, immer beliebter.
- ▶ Aus Kräutern lassen sich z.B. verschiedene Arten von Aufgüssen, Tinkturen, Kompressen oder Masken herstellen. Kräuter werden auch in der Kosmetik verwendet.
- ▶ Dank ihrer besonderen Eigenschaften können sie die Haut pflegen und verjüngen oder Überproduktion von Hautfetten durch die Talgdrüsen reduzieren.

# 3. ZUBEREITUNGSMÖGLICHKEITEN

## ► **Kräuterextrakt**

Pflanzen, die wärmeempfindliche Bestandteile enthalten, werden in kaltes oder lauwarmes abgekochtes Wasser gegeben. Nach einer, laut entsprechendem Rezept angegebenen Zeit, wird abgeseiht und wie vorgeschrieben verwendet. Beim Abseihen werden feste Bestandteile mit einem Sieb oder einem Sehtuch, von flüssigen getrennt.

## ► **Abkochen**

Zubereitung aus harten Pflanzenteilen wie z. B. aus Wurzeln, Rhizomen oder Rinde. Die Zutaten werden zerkleinert, mit kaltem Wasser übergossen und aufgekocht. Nach dem Abkochen wird das Getränk abgeseiht und noch heiß getrunken.

# 3. ZUBEREITUNGSMÖGLICHKEITEN

## ▶ **Aufguss**

Eine entsprechende Menge an meist aromatischen Kräutern, wird mit kochendem Wasser übergossen und für einige Minuten zugedeckt zum Ziehen abgestellt. Es wird immer nach Bedarf gebraut.

## ▶ **Mazerate (Kaltauszug)**

Am häufigsten bereiten wir Mazerate aus schleimhaltigen Kräutern zu, z.B. aus Leinsamen oder Wurzeln einer Jungfrauenpflanze. Dabei werden vor allem Ätherische Öle und Schleimstoffe aus den entsprechenden Heilpflanzen gelöst. Zuerst werden die zerkleinerten Kräuterteile mit kaltem oder lauwarmem abgekochtem Wasser übergossen und entsprechend des Rezepts für mehrere Stunden abgestellt. Danach wird es abgeseiht und zum Gebrauch leicht erwärmt.

# 3. ZUBEREITUNGSMÖGLICHKEITEN

## ▶ Inhalationen

Geben Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl in kochendes Wasser, bedecken Sie dann Ihren Kopf mit einem Handtuch und inhalieren Sie den Dampf.

## ▶ Tinkturen

Eine Kräutermischung mit Spiritus und Wasser. Die Tinktur reift mindestens mehrere Wochen lang. Die Proportionen von Spiritus, Kräutern und Wasser sind abhängig von der Art der verwendeten Kräuter, für jede Tinktur unterschiedlich.

## ▶ Salbe

Schmelzen Sie 250 g Vaseline und fügen Sie dann 30 g getrocknete oder 90 g frische Kräuter hinzu. Kochen Sie alles langsam für ca. 2 Stunden und seihen Sie es ab.

# 3. ZUBEREITUNGSMÖGLICHKEITEN

## ► Umschläge und Kompressen

Für einen Umschlag werden Frische oder getrocknete ganze Kräuter zerkleinert. Mit Zugabe von etwas Wasser wird eine Paste hergestellt und entweder direkt auf die Haut oder zwischen zwei Stück Gaze auf die betroffene Stelle aufgelegt. Für eine Komresse werden die Kräuter entweder abgekocht oder es wird ein Aufguss benutzt. Ein Stück Gaze wird darin getränkt und auf die entsprechende Stelle aufgelegt.

# 4. PFLANZENTEILE UND IHRE BESTANDTEILE

- ▶ Dies können sein: Blüten, Blätter, Rinde, Rhizome, Beeren, Wurzeln, Früchte, Samen, Pflanzentriebe. Umschläge und Kompressen
- ▶ Biologisch aktive Kräuterbestandteile: Alkaloide, Herzglykoside, Anthraglykoside, Flavonoide, Saponine, Phenole und phenolische Glykoside, Cumarine, Bitterstoffe, ätherische Öle, Schleimstoffe und Kohlenhydrate.
- ▶ Von großer Bedeutung sind auch die in den Kräutern enthaltenen Vitamine, z. B. Vitamin C in den Früchten der Wildrose, Enzyme - in frischen Pflanzen, Säften, z. B. Brennnesselblättern und auch die mineralischen Bestandteile, die für die menschliche Gesundheit wichtige Elemente enthalten. Es sind solche Elemente wie: Kalzium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Chlor, Natrium, Schwefel und Mikroelemente wie: Eisen, Zink, Jod, Selen, Mangan und andere.