

aus: Staubach-Friedrichs, Hausmittel (ISBN 9783432106441) © 2018 Trias Verlag

Natürliche Hausapotheke aus dem Thermomix



aus: Staubach-Friedrichs, Hausmittel (ISBN 9783432106441) © 2018 Trias Verlag

Schonend selbst behandeln

ALTBEWÄHRTE HEILMETHODEN MIT HEIMISCHEN HEILKRÄUTERN SIND HEUTE NOCH IMMER AKTUELL. BEI VIELEN BESCHWERDEN IST DIE SELBSTBEHANDLUNG SEHR WIRKSAM UND KANN DEN ARZT ERSETZEN.

Oft heißt es, unsere Pflanzenheilkunde sei im Gegensatz zur chinesischen oder ayurvedischen Medizin in Vergessenheit geraten, und doch sind unsere Traditionen, Rituale, Märchen oder einfach nur die Bezeichnung unserer Küchengewürze Zeugen von Wissen, das kaum schriftlich festgehalten wurde. Ob Pflanzen, Tiere oder Menschen: Alle sind Lebewesen dieses einen Planeten. Auch wenn vieles unterschiedlich erscheinen mag, so sind die biologischen Abläufe und Strukturen bei Mensch, Tier und Pflanze ähnlich. Daher haben pflanzliche Hormone beispielsweise auch eine Wirkung auf den menschlichen Hormonzyklus. Am besten eignen sich zur Therapie Pflanzen, die in unserem Umfeld wachsen und den gleichen Umweltbedingungen trotzen müssen wie wir selbst.

KRÄUTER UND HEILPFLANZEN – BASIS ALLER HEILMITTEL

Ohne Kräuter und Pflanzen gäbe es keine Schulmedizin, denn jede Idee für ein Medikament entsteht auch heute noch aus der Analyse traditionell verwendeter Kräuter und Pflanzen. Die sogenannte Bioprospektion, die Erkundung des kommerziellen Potenzials biologischer Ressourcen, ist ein aktiver Bestandteil der Pharmaindustrie, denn immer ist man auf der Suche nach noch wirksameren Mitteln gegen Krebs, Alzheimer und Rheuma. Da man in keinem Land der Welt so viele noch unerforschte Pflanzen wie in Brasilien vermutet, setzt man zurzeit Hoffnungen auf den dortigen Regenwald. Doch auch unsere Pflanzenwelt direkt vor der Haustür bietet ein großes Potenzial. Auch die heimischen Pflanzen enthalten 300 bis 800 verschiedene Wirkstoffkomponenten und auch von ihnen sind wenige komplett erforscht. Es ist fast unmöglich, die genaue Wirkung der Pflanzen im Labor zu ergründen, denn die verschiedenen Chemiebausteine wirken in ihrer Komposition zum Teil völlig anders als einzeln isoliert. Chemisch und genormt hergestellte Medikamente wirken häufig

aus: Staubach-Friedrichs, Hausmittel (ISBN 9783432106441) © 2018 Trias Verlag







stärker, präziser und schneller, haben aber, da sie aus ihrem natürlichen Verbund gelöst sind, dafür auch andere, heftigere oder schwer einzuschätzende Nebenwirkungen. Typische Medikamentenbeispiele sind Aspirin, Digitalis oder Marcumar. Aspirin beispielsweise basiert auf einem Wirkstoff, der auch in Weidenrinde oder Mädesüß vorkommt. Der Wirkstoff Acetylsalicylsäure wird chemisch generiert und isoliert eingesetzt. Bei häufiger Verwendung kann Aspirin Nierenschäden und Magengeschwüre verursachen. In der Weidenrinde dagegen wird der Wirkstoff von Hunderten anderen Wirkstoffen begleitet, sie wirkt deutlich langsamer und nur bei milden Kopfschmerzen, ihre weiteren Inhaltsstoffe puffern die Nebenwirkungen der Salicylsäure aber ab und schützen dadurch vor Magengeschwüren.

DAS PFLANZENJAHR

Ein Pflanzenjahr vergeht schnell und entspricht metaphorisch einem Lebenszyklus.
Im Frühjahr beginnt es. Wir erleben die Geburt der Pflanzen, die aus dem kalten, karg wirkenden Boden hervorbrechen und im März, April und Mai die Landschaft mit einem gute Laune verbreitenden bunten Blütenteppich überziehen. Das Frühjahr ist die Zeit, um Pflanzen zu ernten, steife Knochen und die Müdigkeit des Winterschlafs zu vertreiben und uns wieder frisch und munter zu machen.
Der Sommer ist groß, er feiert die »Hochzeit« der Pflanzen. Alles ist erblüht und steht in voller Pracht. Es duftet überall, Lockstoffe werden in die Luft abgegeben und die Verbreitung der Art steht an erster Stelle. Pflanzen, die zu dieser Zeit blühen oder schon Früchte entwickelt haben, wie zum Beispiel die Erdbeeren, sind wahre Aphrodisiaka und können mit ihren Phytohormonen unseren Hormonhaushalt stärken. Vielerorts werden jetzt große Feste, wie das Johannisfest, mit einem Feuer begangen. Dazu werden traditionell bestimmte Pflanzen gesammelt

aus: Staubach-Friedrichs, Hausmittel (ISBN 9783432106441) © 2018 Trias Verlag



und verbrannt. Viele von ihnen sind hormonregulierende Frauenheilkräuter wie Frauenmantel, Schafgarbe und Johanniskraut. Im Herbst, wenn sich alles braun, rot und golden verfärbt, ist Erntezeit. Die Blütenpracht ist dahin, aber die Früchte sind prall, süß und nahrhaft. Meist sind es lagerfähige und lange haltbare Früchte, mit denen wir den Winter über gut versorgt sind. Es ist auch die Zeit der Wurzelernte, denn die Pflanze zieht nach dem Sommer ihre verbliebenen Kräfte in die Wurzeln zurück und bereitet sich auf den Winter vor. Wir machen diese nährstoffreichen Wurzeln haltbar, um den Kälte- und Krankheitsböen des Winters zu trotzen. Im Winter, wenn der Schnee wie eine Daunendecke die Landschaften bedeckt und die Wurzeln vor Eis und Frost beschützt, ist es Zeit für den Winterschlaf. Die Pflanzen sammeln nun bis zum Frühjahr neue Kraft, um dann erneut mit Macht an die Oberfläche zu gelangen. Für uns Menschen ist es die Zeit der Besinnung und der langen Nächte, Weihnachten steht vor der Tür und auch wir werden träger und gemütlicher. Die traditionellen Weihnachtsgewürze sind von jeher klug gewählt, denn Zimt, Nelken, Pfeffer, Anis, Ingwer und andere erwärmen, halten Infektionen in Schach, helfen bei der Verdauung fetter Speisen und beruhigen das Gemüt. Auch wir sammeln Kraft und ernähren uns von den Reserven, um in das neue Jahr zu starten oder uns, der Metapher des Lebenszyklus folgend, auf den Übergang in ein neues Leben vorzubereiten.

aus: Staubach-Friedrichs, Hausmittel (ISBN 9783432106441) © 2018 Trias Verlag

KRÄUTERWIRKSTOFFE

Sie sollten immer bedenken, dass auch Kräuter Heilmittel sind und überdosiert werden können! Jedem, der mit Kräutern arbeitet, sollte bewusst sein, dass der Wirkstoffgehalt in Naturprodukten nicht normierbar ist und schon die Zitronenmelisse aus Nachbars Garten ein wenig anders schmecken kann als die aus dem eigenen. Kräuter sind Naturprodukte. Die Konzentration der Inhaltsstoffe kann je nach Wetter, Jahr und Standort stark schwanken und sie können daher mal mehr oder weniger stark wirksam sein.

GETROCKNETE KRÄUTER

Am sichersten, wenn auch nicht so schön, ist es, die Kräuter und Heilpflanzen direkt im Kräuterladen oder in der Apotheke zu kaufen. Diese sind getrocknet und in der Regel auf Wirk- und Schadstoffe geprüft. Deshalb habe ich alle meine Rezepte mit getrockneten Kräutern konzipiert, sofern nicht explizit auf frische Kräuter hingewiesen wird. Einige Pflanzen allerdings können nur frisch verarbeitet werden, da ihre heilsamen Wirkstoffe durch das Trocknen oder Erhitzen zerstört würden.

FRISCHE KRÄUTER SAMMELN

Wenn Sie gerne frische Kräuter sammeln möchten, dann achten Sie auf die Naturschutzbestimmungen der Länder und sammeln Sie nur Kräuter, die Sie eindeutig zuordnen können. Vielleicht machen Sie einen Kräuterkurs bei einer guten Kräuterfachfrau bzw. einem guten Kräuterfachmann in Ihrer Nähe. Sammeln Sie nicht auf Feldern, in Industriegebieten und direkt am Straßenrand, denn dort könnten die Pflanzen Giftstoffe aufgenommen haben. Die Dosierungen in meinen Rezepten habe ich standardmäßig gewählt. Da aber auch wir Menschen genau wie Pflanzen »Naturprodukte« sind, sind auch wir und unsere Reaktionen nicht normierbar. Manche Menschen brauchen nur wenig Wirkstoff, andere müssen ihn über einen langen Zeitraum regelmäßig einnehmen, um eine Wirkung zu verspüren. Deshalb seien Sie neugierig, achtsam und hören Sie auf ihren eigenen Körper!

aus: Staubach-Friedrichs, Hausmittel (ISBN 9783432106441) © 2018 Trias Verlag

Jetzt kommt der Thermomix ins Spiel

TINKTUREN, AUSZÜGE UND ANDERE HEILENDE SUBSTANZEN LASSEN SICH IN DER EIGENEN KÜCHE SELBST HERSTELLEN – DABEI KANN DER THERMOMIX EINE MENGE ARBEIT ABNEHMEN!

Die Herstellung von Naturheilmitteln wird mit dem Thermomix viel einfacher und geht schneller – auch wenn meine Ausbilder in der Kräuterschule vermutlich die Stirn runzeln würden, wenn sie dieses Buch in die Hand bekämen, denn aus Phytoexpertensicht leidet das energetische Wesen der Pflanzen sowohl durch die Verarbeitung im Metalltopf als auch die technische und elektrische Bearbeitung. Doch die traditionelle Herstellung von naturheilkundlichen Mitteln kostet viel Wissen, Zeit und Muße und ist für den Hausgebrauch oft zu kompliziert und langwierig – ein wenig Verlust in der Wirksamkeit kann man dafür in Kauf nehmen. Und jetzt mal ganz ehrlich, die meisten Apotheken machen doch auch schon lange nur noch wenig per Hand!

Der Thermomix bietet eine tolle Möglichkeit zur beschleunigten Herstellung wirksamer und frischer Heilmittel. Er ist zwar kein Hochgeschwindigkeitsmixer, hat aber einen hohen Zerkleinerungsgrad. Zum Pulverisieren von Kräutern ist er ideal. Durch das Pulverisieren erhöht sich die Wirkung des Krautes um das 3- bis 5-Fache und Sie benötigen zur Einnahme eine geringere Menge als zum Beispiel im Tee. Außerdem gilt: Je höher der Zerkleinerungsgrad, desto schneller können die Wirkstoffe in das Trägermedium Wasser, Zucker, Öl oder Alkohol übergehen. Durch gemäßigte Hitzezufuhr und Bewegung ist eine weitere Beschleunigung der Herstellung möglich, zu beidem ist der Thermomix in der Lage. Die Herstellung von Kräuterauszügen geht so deutlich schneller. Zudem bietet der Thermomix für ungeübte Salbenrührer eine gewisse Prozesssicherheit, denn bestimmte Zutaten wie zum Beispiel Kakaobutter dürfen nur bis maximal 50 Grad im Thermomix erhitzt werden, da sie sonst nicht mehr fest werden.

Wenn Sie industriell hergestellte Produkte aufgrund der Inhaltsstoffe nicht vertragen, haben Sie nun die Möglichkeit, sich einfach, schnell, konservierungs- und

aus: Staubach-Friedrichs, Hausmittel (ISBN 9783432106441) © 2018 Trias Verlag



trägerstofffrei und oft noch kostengünstiger Ihr eigenes Heilmittel herzustellen. Die Herstellung von Auszügen und Tinkturen ohne den Thermomix ist vielleicht etwas besser und mag auch noch wirksamer sein, doch im Krankheitsfall steht diese Zeit oft nicht zur Verfügung, zudem sind nicht alle Tinkturen aus unseren heimischen Heilpflanzen im Handel so einfach erhältlich. Dann ist der Thermomix ein unkomplizierter Helfer.

BASISMETHODEN: AUSZÜGE UND TINKTUREN

Wenn nicht das ganze Kraut direkt verwendet wird, zum Beispiel zum Aufbrühen eines Tees, stellt man in der Regel einen Auszug aus den Heilpflanzen her. Damit konzentriert man die heilkräftigen Stoffe und konserviert sie für den späteren Gebrauch.
Um diese Stoffe aus dem Kraut zu lösen, gibt es verschiedene Möglichkeiten: Alkohol löst sowohl wasser- als auch fettlösliche Stoffe aus den Kräutern. Außerdem konserviert er besser und länger als Wasser und Öl. Durch das Ausziehen in Alkohol kann man Kräuter konservieren und zum stets vorrätigen Arzneimittel machen.
Wasser löst am besten hydrophile (stark wasserlösliche) Stoffe wie Zucker, Kohlenhydrate oder Glykoside, Salze, Pflanzensäuren und Vitamin C. Heißes Wasser ist allerdings auch in der Lage, einige der lipophilen Stoffe herauszulösen, wie beispielsweise ätherische Öle, allerdings nicht in der gleichen Intensität wie Alkohol. Öl löst am besten lipophile (stark fettlösliche) Stoffe wie Pflanzenöle, ätherische Öle, Carotin und Vitamin E.
Die Mengenverhältnisse von Kraut zu Wasser bzw. Alkohol können abhängig vom Kraut etwas variieren. Die angegebenen Mengenverhältnisse entsprechen meinen eigenen Erfahrungen. Manche Kräuter saugen sich stärker voll als andere, daher stellen Sie sicher, dass das Kraut immer mit Flüssigkeit bedeckt ist und mindestens leicht schwimmen kann. Gerade beim warmen Ölauszug mit trockenen Kräutern

aus: Staubach-Friedrichs, Hausmittel (ISBN 9783432106441) © 2018 Trias Verlag

Auszüge und Tinkturen, die Basis für viele Heilmittel, lassen sich einfach und kostengünstig herstellen und gut bevorraten. So schaffen Sie sich Ihre eigene Natur-Hausapotheke.

ist das sehr wichtig, sonst besteht Anbrenngefahr.
Tinkturen sind flüssige alkoholische Kräuterauszüge. In der Regel setzt man eine Tinktur mit gut zerkleinerten getrockneten Pflanzenteilen und Alkohol an und lässt sie dann 4–6 Wochen ziehen, mit dem Thermomix geht es schneller. Für den Hausgebrauch reicht meist ein handelsüblicher 40-prozentiger Wodka oder Doppelkorn. Tinkturen sind lange haltbar, denn der Alkohol verhindert Schimmel und Fäulnis. Da sich aber einige der Wirkstoffe mit der Zeit verändern können, stellen Sie nach 1½ Jahren eine neue Tinktur her. Weil man sie einfach und kostengünstig selbst herstellen kann, gebe ich Ihnen im Folgenden 3 Rezeptvarianten an die Hand.

Frischpflanzenextrakte
Für die schnelle Variante, einen Frischpflanzenextrakt mit Alkohol, ist der Thermomix unerlässlich. Diese Variante ist zum sofortigen Gebrauch für Salben oder zum direkten Einnehmen gedacht. Allerdings ist der Auszug etwas schwächer als eine voll ausgereifte Tinktur. Dafür sind aber noch alle Enzyme enthalten, die nach längerem Prozess schon zerfallen sind. Es gibt Kuren, die effektiver mit Frischpflanzenpresssäften und -extrakten durchgeführt werden. Für den sofortigen Gebrauch wird Frischpflanzenextrakt mit Wasser hergestellt. Um ihn haltbar zu machen, ist Alkohol aber die einfachste Möglichkeit. Sollte kein frisches Kraut zur Verfügung stehen, kaufen Sie es getrocknet als Tee oder Droge im Handel. 1 Teil frisches Kraut ersetzen Sie durch ¼ Teil Droge und ¾ Teile Wasser. Übergießen Sie die Kräuter mit warmem bis heißem Wasser und lassen Sie sie 15 bis 30 Minuten auf Stufe 1,5 ziehen, bevor Sie die weiteren Verarbeitungsschritte befolgen.
So geht es: 1 Teil frisches Heilkraut gründlich waschen und säubern. Im Mixtopf **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Für härtere Pflanzenteile wie Nüsse, Samen oder Wurzelteile empfehle ich **10 Sek./Stufe 8**. Faserige Frischpflanzen wie Bärlauch, Beinwell, Ackerschachtelhalm etc. schon vorab in grobe Stücke schneiden, damit sie sich nicht um das Messer wickeln können. Jetzt 3 bis 5 Teile Wodka oder Doppelkorn hinzugeben (das Kraut muss mit Alkohol bedeckt sein) und alles **45 Sek./Stufe 8** zu einem Smoothie zerkleinern. Die Masse in ein Einmachglas oder eine Weithalsflasche füllen und 30 bis 60 Min. an einem warmen Ort ziehen lassen. Den direkt benötigten Teil vor dem Gebrauch durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb seihen und danach durch einen Kaffeefilter filtern. In einem sterilen Einmachglas oder einer Flasche aufbewahren. Etikettieren nicht vergessen!

aus: Staubach-Friedrichs, Hausmittel (ISBN 9783432106441) © 2018 Trias Verlag

Urtinkturen
Der Frischpflanzenextrakt mit Alkohol dient als Basis für die Urtinktur. Sie zieht länger und die Wirkstoffe können so besser und schonender vom Lösungsmedium Alkohol aufgenommen werden. Die Urtinkturen sind meist stärker und wirkungsvoller, benötigen jedoch in der Herstellung mehr Zeit. Durch den hohen Zerkleinerungsgrad im Thermomix ist eine höhere Konzentration der Wirkstoffe und schnellere Aufnahme durch das Trägermedium Alkohol möglich, daher ist die Urtinktur mit dem Thermomix doppelt so schnell fertig.
So geht es: Frischpflanzenextrakt mit Alkohol vor dem Abseihen 7 bis 21 Tage an einem warmen Ort (z. B. auf der Fensterbank) stehen lassen. Es gibt Kräuter, die nach und nach Flüssigkeit ziehen und zu einer Masse verbacken (meistens sind das getrocknete Wurzeln). Wenn die Kräuter nicht mehr schwimmen, wieder daumendick mit Alkohol bedecken. Am besten einmal täglich schütteln. Dann alles durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb und danach nochmals durch einen Kaffeefilter abseihen, in ein steriles Einmachglas, eine Flasche oder Tropfflasche abfüllen und etikettieren.

Warmer Tinkturauszug
Wer keine 3 Wochen Zeit aufbringen möchte, kann mit dem warmen Tinkturauszug noch mehr Zeit sparen, allerdings gehen dabei eventuell im Kraut enthaltene hitzelabile Vitamine verloren. Die Herstellung dauert 1 bis 2 Tage. Die Geschmacksintensität des Auszugs reicht an die der gewöhnlichen Urtinktur heran.
So geht es: 1 Teil getrocknete Kräuter in den Mixtopf geben, mit 4 bis 5 Teilen kochendem Wasser übergießen (die Kräuter müssen mit Wasser leicht bedeckt sein!) und mit eingesetztem Messbecher **15 Min./90 Grad/Linkslauf/Stufe 2** köcheln lassen. Dann ohne Temperaturzufuhr **60 Min./Linkslauf/Stufe 1,5** ziehen lassen. Anschließend 96-prozentiges Ethanol (medizinischer Alkohol) in der Menge von ⅓ des Wasseranteils zugeben und den Mixtopf am besten über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Tag **60 Min./50 Grad/Linkslauf/Stufe 1,5** laufen lassen, damit der Auszug beschleunigt wird. Dann die Tinktur durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb abgießen, in eine Flasche füllen und etikettieren.

Ölauszüge
Auch Kräuter-Ölauszüge sind einfach selbst herzustellen. Ich stelle hier 2 Varianten vor: eine schnelle und ein langsame, aber schonendere. Da man den Ölauszug meistens schon bald weiterverwenden will und es beim Langzeitansatz von frischen Kräutern in Öl schnell zu Schimmel und Fäulnisprozessen kommen kann, bevorzuge ich

aus: Staubach-Friedrichs, Hausmittel (ISBN 9783432106441) © 2018 Trias Verlag