



ngwer



www.shape.de



Zingiber officinale. Rosc.

www.wikimedia.org

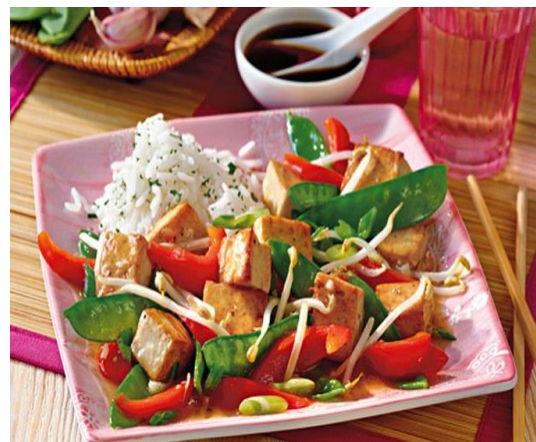


www.gute-nachrichten.com

Kaum ein Gewürz bzw. Heilkraut hat in den letzten Jahren so an Bedeutung gewonnen hat wie der Ingwer. Ursprünglich aus Südostasien stammend, kam er über Indien nach Europa. Im Mittelalter galt er als ein Mittel zur

Stärkung der Manneskraft. Seit dieser Zeit wird er auch statt Pfeffer zum Würzen verwendet.

Bei uns werden ausschließlich die Wurzeln verwendet. Da die großen Mengen an benötigtem Ingwer nicht mehr auf natürliche Weise gewonnen werden können, wird er inzwischen in großen Ingwer-Farmen gezüchtet.



www.imworld.aufeminin.com

Ingwer hilft sehr schnell bei Erschöpfung und Kraftlosigkeit. Darüber hinaus heilt und wirkt Ingwer noch bei vielen anderen Gesundheitsproblemen wie Appetitlosigkeit, Menstruationsbeschwerden, Reiseübelkeit, Entzündungen z.B. im Mund- und Rachenraum, Rheuma, Gicht und Erkältungskrankheiten.

Die heilenden Inhaltsstoffe des Ingwers sind der hohe Vitamin C-Gehalt und sehr viele stark wirksame ätherische Öle, die gegen Bakterien und Viren sowie blutdrucksenkend, harntreibend und schleimlösend wirken. Außerdem enthält er Phytohormone (Pflanzenhormone) zur Zellerneuerung. Besonders der Inhaltsstoff



www.ecx.images-amazon.com

Gingerol, der zur Gruppe der ätherischen Öle gehört, wirkt antikarzinogen, antientzündlich und immunsuppressiv (d.h. er unterdrückt unerwünschte Reaktionen des Immunsystems).

### Ingwer-Tee

Zutaten: Eine Ingwerknolle, eine Tasse Wasser

Die Knolle schälen, in dünne Scheiben schneiden, dann würfeln. Ein Teelöffel davon mit einer Tasse heißem Wasser übergießen und drei Minuten kochen lassen. Danach ziehen lassen, durchsiehen und in kleinen Schlucken trinken. ... und schon nach dem ersten Schluck merkt auch die größte Frostbeule: Es tut sich was. Die Schärfe zieht durch Hals und Nase und heizt dem wintergeplagten Körper richtig ein.



www.peah.ag



## Isländisch Moos

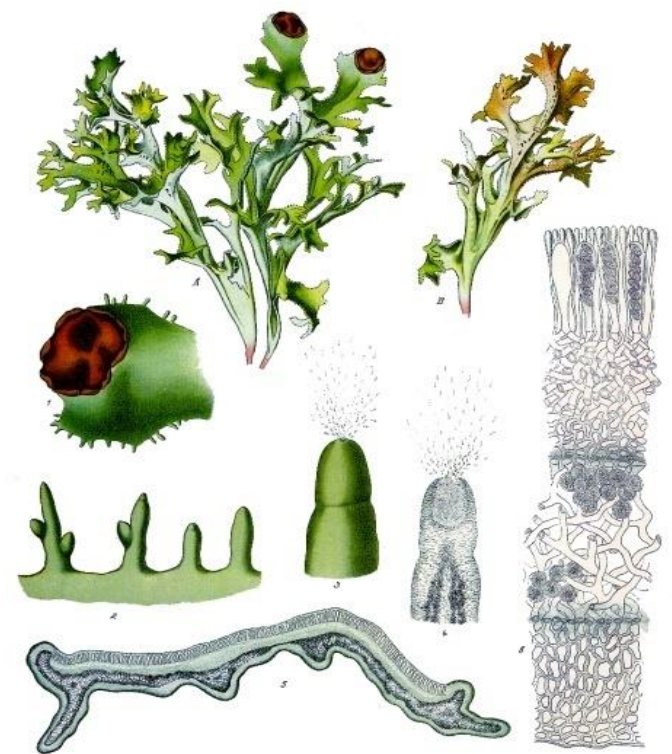


Abbildung aus "Köhler's Medizinal-Pflanzen" (1887)



www.Naturfotografen-forum.de



www.pflanzenfreunde.com

Die auch "Irisches Moos" oder "Hirschhornflechte" genannte Pflanze ist eine polsterförmig wachsende Flechte, die in ganz Nordeuropa verbreitet ist. Der irreführende Name "Moos" stammt aus einer Zeit, als man zwischen Moosen und Flechten noch keinen großen Unterschied machte.

Die erste bekannte Beschreibung findet sich in einem Arzneimittelverzeichnis von 1672.

Isländisch Moos, früher auch Lungenmoos oder Fiebermoos genannt, galt als Mittel gegen Erkrankungen der Atemwege wie Keuchhusten, Asthma und Lungentuberkulose, aber auch gegen Verdauungsbeschwerden und Appetitmangel.

In der modernen Medizin ist Isländisch Moos vor allem indiziert bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und darum Bestandteil vieler Lutschtabletten und Erkältungstees.

Bei Rentieren gilt die Flechte als Delikatesse. Ihnen macht das bittere Aroma des Gewächses anscheinend nichts aus. Doch auch in einem isländischen Gericht findet sich das Moos als Zutat: in der "Fjallagrasasupa". Durch ein ausgeklügeltes Verfahren bei der Zubereitung werden die Bitterstoffe vor dem Essen entfernt.



www.isla-moos.at



# Johanniskraut



www.wikipedia.org

Die Heilpflanze mit den leuchtend gelben Blüten war bereits im Mittelalter bekannt und wurde gegen Melancholie verwendet. Danach geriet sie aber in Vergessenheit. In den 70er Jahren beschäftigten sich Wissenschaftler mit der Pflanze und wiesen ihr eine antidepressive Wirkung nach.



www.botanikus.de

Seitdem ist Johanniskraut das wichtigste pflanzliche Antidepressivum. Die schulmedizinisch anerkannte Dosierung ist jedoch so hoch, dass eine antidepressive Wirkung mit Tees oder mit im freien Handel käuflichen Tabletten Mitteln nicht erreicht werden kann.

Johanniskraut ist auch für andere Erkrankungen des Nervensystems eine wertvolle Heilpflanze. Es hilft gegen Nervosität, Schlaflosigkeit und Angstzustände. Auch Kopfschmerzen und Migräne können gelindert werden.



www.yopi.de



www.preis.de

Das leuchtend rote Johanniskraut-Öl, das aus den frischen Blüten hergestellt wird, hilft gegen Muskel- und Nervenschmerzen, Zerrungen oder bei Insektenstichen.

Aber Johanniskraut ist durchaus mit Vorsicht zu genießen!

Wer Präparate aus der Pflanze einnehmen möchte, sollte vorher ärztlichen Rat einholen. Denn wegen der Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kann eine Johanniskraut-Therapie sogar gefährlich sein. Außerdem macht der Inhaltsstoff *Hypericin* die Haut lichtempfindlich. Das kann zu sonnenbrandähnlichen Reaktionen führen. Personen, die helle, leicht zu Sonnenbrand neigende Haut haben, sollten sich nicht zu lange in der Sonne aufhalten, solange sie Johanniskraut anwenden. Schwangere und stillende Frauen sollten auf die Einnahme ganz verzichten.



www.wikipedia.org

Beim Zerreiben der Knospen tritt der rote Farbstoff Hypericin aus.

**Übrigens:** Hirten sehen es gar nicht gerne, wenn ihre Weidetiere Johanniskraut fressen. Die Aufnahme von Hypericin führt bei nicht pigmentierten (weißen) Schafen, Ziegen und anderen Tieren nach der Bestrahlung durch Sonnenlicht zu Vergiftungserscheinungen.

**Übrigens:** Mit Kränzen aus Johanniskraut geschmückt, tanzten die Menschen früher ums Sonnwendfeuer und feierten den längsten Tag des Jahres. Anschließend warfen sie die Kränze ins Feuer oder übers Hausdach. Das sollte vor Hexen, Dämonen und böser Zauberei schützen.