



Kamille



www.naturlexikon.de

Die Kamille ist die in Deutschland bekannteste und am meisten angewandte Heilpflanze.

Sie war 1987 die erste "Arzneipflanze des Jahres" und im Jahr 2002 "Heilpflanze des Jahres". Bereits in Ägypten wurde Kamille als Blume des Sonnengottes Ra verehrt.



www.muensterlandzeitung.de

Die Pflanze mit den charakteristisch gefärbten weiß-gelben Blüten und dem unverwechselbaren Duft gedeiht an Wegesrändern und auf Feldern. Vielerorts wurde die Kamille allerdings aus ihrem natürlichen Lebensraum verdrängt, denn sie gilt als typisches Ackerunkraut.

Die Wirkstoffe der Kamille befinden sich in den Blüten. Flavonoide, Schleimstoffe und ätherisches Öl bewirken die krampflösenden, schmerzlindernden und entzündungshemmenden Effekte. So kann die Heilpflanze innerlich gegen Krämpfe im Magen-Darm-Trakt, aber auch bei Erbrechen und Übelkeit helfen. Außerdem hat sie eine beruhigende Wirkung und kann als Schlaftrunk oder als leichtes Beruhigungsmittel bei nervösem Magen oder innerer Anspannung eingesetzt werden.

Äußerlich angewendet wirken Kamille-Zubereitungen antibakteriell, z.B. als Salbe gegen Akne oder als Dampfbad gegen Erkältung.

Die Kamille ist nicht nur besonders vielfältig in ihrer Wirkung, sondern auch sehr gut verträglich. Lediglich bei einer Allergie gegen Korbblütler, zu deren Gattung die Kamille gehört, darf sie nicht verwendet werden.



www.kistler-gmbh.de

Der Apotheker Tabernaemontanus (1520 - 1590) beschreibt die Wirkung des Kamillenöls wie folgt: "Das Chamillenöl erweicht Beulen und Knollen/stillet Schmerzen/und legt nieder alle Geschwulst/.../Es erzeugt wunderbarliche Hülff in den Wunden der Nerven/.../Es stillt den Schmerzen des Magens und der Darm."

Kamillen-Smoothie

Eine Banane, eine halbe Papaya, 8 bis 10 frische oder getrocknete Kamillenblüten, eine halbe Tasse Wasser und für die Süße ein wenig Stevia oder Agavendicksaft. Im Mixer zu einem feinen Smoothie mixen.

Kamillentee-Haarspülung

Eine Kamillentee-Haarspülung eignet sich sehr gut zur Bekämpfung von fettigen Haaren, da Kamille die Talgproduktion der Kopfhaut regulieren kann. Dazu bereitet man ca. einen Liter Kamillentee zu. Abgekühlt lässt er sich nach einer Haarwäsche optimal als Spülung für das Haar einsetzen. Empfohlen wird eine wöchentliche Anwendung.



astanie



www.wikipedia.org



www.medienwerkstatt-online.de

Die Kastanie (Rosskastanie) ist ein großer, stattlicher Baum, der erst vor wenigen hundert Jahren vom Balkan nach Mitteleuropa kam. Er wird oft in Parkanlagen oder als Alleebaum angepflanzt und ist wegen seiner Früchte besonders bei Kindern sehr beliebt.

Die Rosskastanie wurde zur 2004 zur Arzneipflanze des Jahres und 2005 zum Baum des Jahres gekürt.

Aber woher kommt ihr Name?

Früher wurden Kastanien an Pferde verfüttert, wenn diese unter Husten und Atemnot litten.



www.lehrer-blog.raabe.de

Und was für Rösser gut ist, hilft auch den Menschen: Kastanientee eignet sich sehr gut als schleimlösendes Mittel bei festsitzendem Husten!

Salbe oder Tinktur aus Rosskastanien dagegen ist ein wirksames Mittel bei rheumatischen Schmerzen sowie bei Krampfadern und müden, schweren Beinen. Auch vor langen Autofahrten oder Flugreisen hilft es, sich die Beine damit einzureiben.



www.wikipedia.org

Die vor allem in den Früchten der Kastanie enthaltenen Inhaltsstoffe *Saponine* und *Flavonoide* wirken sich positiv auf die Blutgefäße aus. Sie fördern die Durchblutung und den Rückfluss des Blutes zum Herzen.

Dadurch werden Wassereinlagerungen im Gewebe beseitigt, die Venen gestärkt und der Kreislauf angeregt.

Kastanien-Tinktur zum Einreiben

Die frisch gesammelten Kastanien abwaschen, samt Schale zerkleinern und in ein Schraubglas geben. Mit klarem Schnaps übergießen und auf einer hellen Fensterbank stehen lassen. Zwischendurch immer mal schütteln. Nach drei Wochen filtrieren und die Lösung in einer dunklen Flasche aufbewahren.

Tee aus Kastanienblüten

1 Teelöffel frische oder 1/2 Teelöffel getrocknete Blüten mit einer Tasse Wasser aufgießen. Fünf Minuten ziehen lassen, bei Bedarf mit Honig süßen. Pro Tag 2-3 Tassen trinken.



Knoblauch



www.bluthochdrucksymptome.net

Knoblauch (*Allium sativum*) ist der deutsche Name für eine Pflanzenart aus der Gattung "Lauch".

Er ist sowohl als Zutat beim Kochen als auch als Heilpflanze bekannt. In der Naturheilkunde wird die frische Knolle zur Behandlung verschiedener Erkrankungen verwendet. Hauptanwendungsgebiet ist die Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Zusätzlich wird der Knoblauch jedoch auch bei Bluthochdruck, Blähungen, Magen-Darm-Beschwerden, Husten und Rheuma verwendet. Die Inhaltsstoffe der Knolle wirken u.a. antiseptisch, schleimlösend, appetitanregend, blutverdünnend, blutdrucksenkend, entzündungshemmend und krampflösend.

Der Genuss von Knoblauch führt dazu, dass im menschlichen Atem hinterher ein charakteristischer Geruch wahrnehmbar ist, der von Mitmenschen, die selber keinen Knoblauch konsumiert haben, als unangenehm empfunden wird. Der Grund dafür ist das im Knoblauch enthaltene schwefelhaltige *Allicin*. Auch über die Haut werden die Geruchsstoffe abgegeben.

Nach einer Studie der "Ohio State University" ist Milch das beste Mittel gegen diesen Geruch, sie neutralisiert fünfzig Prozent der Schwefelverbindungen im Atem. Ein weiteres gutes Mittel gegen Knoblauchgeruch ist Chlorophyll, z.B. aus Petersilie. Auch Ingwer wird gegen Knoblauchgeruch empfohlen.



Kultivierung von Knoblauch im Mittelalter

<http://commons.wikimedia.org>

Eingelegte Knoblauchzehen

Sie brauchen:

- 4 ganze Knoblauchknollen
- 1/8 l Weißweinessig
- 1/8 l Wasser oder trockener Weißwein
- 1 bis 2 TL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Wacholderbeeren
- 2 Nelken
- 1 Zweig Thymian oder Rosmarin
- 1 grüne Peperoni
- 1/2 TL Salz

So geht's: Die Zehen schälen, zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Topf geben und drei Minuten lang kochen. Heiß in ein sauberes Schraubglas füllen und kühl stellen. Das schmeckt als Vorspeise, zu Käsebrötchen, zu Kurzgebratenem oder Grillspezialitäten. Sie können aber auch einfach so jeden Tag einige Zehen als Heilmittel essen.

Als Alternative zu frischem Knoblauch gibt es im Handel auch Fertigarzneimittel mit dem Wirkstoff des Knoblauchs. Deren Vorteil ist, dass der Geruch nicht ganz so intensiv ist wie beim Verzehr der frischen Knollen.

Knoblauch war schon im Altertum als Nahrungs- und Heilmittel bekannt. Ägyptische Sklaven benutzten Knoblauch als Stärkungsmittel und um Läuse und Darmparasiten zu vertreiben. Es ist überliefert, dass die Arbeiter an den Pyramiden eine tägliche Ration erhielten, und dass sie nach einer Kürzung der Ration ihre Arbeit niederlegten.

Auch im Talmud ist der Knoblauch erwähnt. Hier heißt es: "Er sättigt, vermehrt das Sperma, treibt Würmer aus und nach dem Verzehr strahlt das ganze Gesicht".

In Europa gibt es ein gewisses "Nord-Südgefälle" im Knoblauchgebrauch. Während die Nordeuropäer noch heute eher vor seinem Geruch zurückschrecken und die Pflanze auch in der Vergangenheit weniger nutzten, ist der Knoblauch aus der südländischen Küche nicht wegzudenken.

Die engste Beziehung zum Knoblauch hatten und haben jedoch die osteuropäischen Völker.

Archäologische Funde beweisen die Beliebtheit der Knolle bei den Slawen im Mittelalter. Später beschwerten sich zahlreiche westeuropäische Diplomaten über den Knoblauchgeruch am Hof der russischen Zaren. Bis heute kommt das "russische Penicillin" in Osteuropa auf vielen Anwendungsgebieten zum Einsatz. Bilder zufriedener alter Bauern, deren Heimat der Balkan ist, sind zum weltweiten Werbebild für den Knoblauch schlechthin geworden.

Nur eine "Zielgruppe" findet den Knoblauch (zumindest der Legende nach) zum Davonlaufen ...



<http://www.labbe.de>



www.hausfrauenseite.de

Übrigens: Woher kommt der Glaube, dass man sich mit Knoblauch vor Vampiren schützen kann, da sie die Knolle nicht ausstehen können und sich sogar vor ihr ängstigen??

Es gibt eine These, nach der es sich bei Vampiren um Personen handelt, die an "Porphyrie" leiden, einer Stoffwechselkrankheit, bei der zu wenig Hämoglobin im Blut gebildet wird. Dieses ist für die rote Farbe des Blutes verantwortlich. Für den Abbau von Hämoglobin ist das Enzym P450 zuständig. Knoblauch enthält genau dieses Enzym, weswegen er blutverdünnend wirkt. Für einen Vampir, dessen Blut sowieso geschädigt ist, ist Knoblauch also hochgradig gefährlich!

MEINE PIZZA
OHNE
KNOBLAUCH!



www.schoendoof.spreadshirt.de



Kümmel



www.freizeitfreunde.de

Kümmel zählt zu den ältesten Gewürzen der Welt. So entdeckten Archäologen bei Ausgrabungen von Siedlungen aus der Jungsteinzeit Spuren von Kümmel.

Die Kümmelpflanze wird bis zu einem Meter hoch. Sie kommt in Europa, in Asien und Nordafrika vor und wächst vor allem auf Wiesen und an Wegrändern.



www.kuechengoetter.de

Die wirksamen Inhaltsstoffe der Pflanze stecken im ätherischen Öl, das aus den volkstümlich „Kümmelsamen“ genannten Einzelfrüchten gewonnen wird. Die Wirkstoffe des Kümmels entspannen die Muskulatur des Verdauungstraktes und helfen damit bei Blähungen und Völlegefühl. Außerdem regen sie die Produktion von Magensäure an und wirken antibakteriell.

Kümmelfrüchte werden als ganze Körner oder gemahlen als Küchengewürz für deftige oder blähende Speisen wie z.B. Kohlgerichte oder Hülsenfrüchte verwendet.

Als Tee wird Kümmel häufig mit Anis und Fenchel kombiniert. Die Heilpflanzen besitzen ähnliche Effekte und verstärken sich in ihrer Wirkung. Traditionell trinken junge Mütter häufig Kümmeltee (oder Fenchel-Anis-Kümmel-Tee), um die Milchbildung anzuregen.

Kümmeltee

Zutaten: Ein Esslöffel Kümmel, ein Viertelliter Wasser

Zubereitung: Den Kümmel in eine Tasse geben und mit kochendem Wasser übergießen. 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann durchsiehen und in kleinen Schlucken gut warm trinken.

Auch als Verdauungsschnaps ist Kümmel sehr beliebt. Einer der bekanntesten Kümmelschnäpse ist der ursprünglich aus Skandinavien stammende Aquavit.



www.natur-lexikon.com



www.kinderaerzte-im-netz.de

Kümmelöl zur äußerlichen Anwendung bei Blähungen

Für eine Bauchmassage bei Babies mischen Sie einen Tropfen ätherisches Kümmelöl mit 20 ml Olivenöl. Zur besseren Dosierung für die Massage geben Sie die Mischung in eine kleine Arzneiflasche mit und schütteln sie etwas, damit sich beide Öle gut vermischen. Sparen sie den Bauchnabel aus (er könnte zu empfindlich sein) und massieren Sie sanft im Verlauf des Dickdarms - im Uhrzeigersinn - um den Bauchnabel herum.

Achtung! Wegen der Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen z.B. dem gefleckten Schierling sollte man die Kümmelfrüchte nicht selbst sammeln.