



I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 2 . 0 8 . 2 0 1 0

Gesundes von Feld und Wiese

Eine Sommerwiese mit ihrem satten Grün, bunten Blumen, duftenden Gräsern und dem Summen unzähliger Insekten ist für viele der Inbegriff sommerlicher Erholung und Entspannung. Die Wiese ist außerdem Quelle kräftiger Kräuter, die Krankheiten vorbeugen können und obendrein hervorragend schmecken.

Der Sommer neigt sich allmählich dem Ende entgegen. Die Natur steht in voller Kraft, noch ist überall üppiges Grün, die Erntezeit naht. Außer Erholung findet man auf Spaziergängen oder bei Wanderungen auch manche Pflanze, die unserer Gesundheit Gutes tut. Denn Feldrain und Wiesen stehen voller heilender oder würziger Kräuter. Man muss sie nur kennen und pflücken. Viele dieser Pflanzen sind nützlich als Heilkraut, als Vitamin- und Mineralienspender in Salaten oder als verdauungsfördernde und würzige Zugabe zu Speisen.

Unscheinbare Blätter

Bei manchen Pflanzen würde man wegen ihres häufigen Vorkommens kaum besondere Kräfte vermuten. Der Spitzwegerich ist so eine Pflanze. Mit seinen langen schmalen Blättern wächst er fast überall. "Spitzwegerich ist eine typische Hustenpflanze", erläutert die Harzer Kräuterexpertin Simone Schalk aus Molmerswende. Aber er kann noch mehr: "Er stärkt das Immunsystem. Und wenn man auf der Wiese oder in der Natur Insektenstiche hat, dann quetscht man ihn klein und reibt die Insektenstiche damit ein. Das wirkt kühlend und stillt den Juckreiz." Um Spitzwegerich im Winter als Hustensaft nutzen zu können, legt man die zerkleinerten Blätter in Honig ein.

Schmackhaftes Unkraut

Wer Giersch im Garten hat, für den gibt es kaum eine Chance, das extrem zählebige Unkraut wieder los zu werden. Doch aus der Not lässt sich eine Tugend machen. Wenige wissen, dass man Giersch essen kann, erklärt Kräuterexpertin Simone Schalk: "Giersch ist ein wunderschönes Wildgemüse. Man bereitet ihn wie Spinat zu oder verwendet ihn frisch wie Petersilie." Auch als Salat schmeckt Giersch, wozu man das vitamin- und mineralstoffreiche Kraut am besten mit Kopfsalat mischt. Würzen kann man zum Beispiel mit wildem Lauch, der besonders am Harzrand häufig auf Wiesen zu finden ist. Mit einem guten Auge und einigen botanischen Kenntnissen, so Kräuterafrau Simone Schalk, könne jeder am Feldrand und auf der Wiese eine reiche Ernte machen. Um Verwechslungen zu vermeiden, ist ein Bestimmungsbuch hilfreich. Wichtig: Wilde Pflanzen müssen gründlich gewaschen werden, da sonst eine Ansteckung mit dem Fuchsbandwurm drohen kann.

Auch Heu kann der Gesundheit dienen. Es ist nämlich nicht nur als Viehfutter wertvoll, sondern kann auch für ein Heubad oder einen Heuwickel genutzt werden. Dazu werden getrocknete Gräser, Blumen und Kräuter bei etwa 42° C zu einem Schwitzbad gege-

ben oder als feuchte Wickel aufgelegt. Die Wärme bewirkt, dass ätherische Öle freigesetzt werden. Das entspannt, entkrampft und fördert die Durchblutung. Verdauungs- und Unterleibsbeschwerden können gelindert werden.

Natürlich schöner

Frisch und wohltuend fühlt sich Kosmetik aus der Natur an. Die Zutaten und ihre Wirkungen sind vielfältig. Kräuter wie Minze und Lavendel bringen Duft in allerlei Zubereitungen, Rosen zusätzlich Farbe und Nachtkerze und Ringelblume lindern Entzündungen. Bei der Regeneration der Haut können Rote Bete und Sanddorn helfen. Selbst gewöhnliche Kartoffeln lassen sich zur Schönheitspflege nutzen.

Naturkosmetik selbst gemacht

Die Kosmetikindustrie verkauft unter dem Begriff "Naturkosmetik" alle Arten von Chemieprodukten. So weiß man nie genau, was man sich auf die Haut streicht. Darum unser Tipp: Salben, Pflegemasken und andere Zubereitungen kann man auch selbst mischen. Die nötigen Rohstoffe dafür sind auf Feldern und Wiesen frei erhältlich. Ergänzende Zutaten wie etwa ätherische Öle lassen sich in Apotheken oder Reformhäusern finden. Einige Anregungen:

Kartoffeln gegen unreine Haut

Die in der Kartoffel enthaltene Stärke verfeinert die Poren und lässt fettigen Glanz im Gesicht verschwinden. Für eine Gesichtsmaske benötigt man lediglich den Brei einer gekochten, mehligem Kartoffel. Dazu geben Sie noch einen Teelöffel Olivenöl und einen Spritzer Zitronensaft. Die Masse auf das Gesicht auftragen und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Danach mit lauwarmem Wasser nachspülen.

Rosenblätter fürs Entspannungsbad

Rosen sorgen für ein duftiges Wohlfühlprogramm. Frische oder getrockne-

te Rosenblütenblätter sind vor allem bei trockener und empfindlicher Haut gut. Packen Sie eine gute Hand voll in einen Strumpf, binden Sie ihn oben zu und werfen Sie ihn in Ihr Badewasser.

Brennnessel für Glanz im Haar

Brennnesseln haben in Haarpflegeprodukten eine besondere Bedeutung. Sie entfernen Schüppchen und glätten die Haarstruktur. Das Licht wird so besser reflektiert und die Haare bekommen mehr Glanz. Für eine Haarspülung zwei Handvoll frische oder eine Handvoll getrocknete Brennnesselblätter mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Nun drei Stunden ziehen lassen, abseihen und das Haar mit dieser Lösung nach dem Waschen spülen.

Tolle Knolle

Kartoffeln haben einiges zu bieten: Sie sind reich an Vitamin B und C sowie Mineralien wie Kalium, Zink und Phosphor und wertvollem pflanzlichen Eiweiß. 300 Gramm gekochte Kartoffeln enthalten nur 200 Kilokalorien und sind nahezu frei von Fett. Zum Vergleich: Dieselbe Menge Brot hat den doppelten bis dreifachen Kaloriengehalt, Kartoffelchips sogar den siebenfachen. Darum gilt die Kartoffel zu Unrecht als Dickmacher. Denn erst fettreiche Zubereitungen macht sie zur Kalorienbombe. Dementsprechend ist die beste Zubereitungsform das Kochen. Obwohl Vitamin C hitzeempfindlich ist, liefern 100 Gramm Kartoffeln immer noch ein Zehntel des Tagesbedarfs. Noch besser sind Pellkartoffeln, weil sich viele wertvolle Inhaltsstoffe unmittelbar unter der Schale befinden. Um die Vitamine zu schonen, sollten Kartoffeln in wenig Wasser und nicht länger als nötig gekocht werden.

Eiweiß-Wunder

Kartoffeln enthalten zwar wenig Eiweiß, aber diese geringen Mengen zeichnen sich durch eine besonders hohe Bioverfügbarkeit aus. Der Körper

kann es also sehr gut nutzen. Ideal ist die Kombination mit tierischem Eiweiß, zum Beispiel in Form vom Magerquark.

Auch für Diabetiker geeignet

Anders als mitunter vermutet, sind Kartoffeln auch für Diabetiker geeignet. Durch den Stärkegehalt steigt der Blutzuckerspiegel relativ rasch an, was bei der Insulinversorgung mit berücksichtigt werden muss. Ihrer vielen interessanten Inhaltsstoffe wegen sind Kartoffeln jedoch eine wertvollere Beilage als Weißmehlprodukte, Nudeln oder Reis.

Vielschichtige Zwiebeln

Um Calbe unweit des Harzes liegt das größte deutsche Anbaugebiet für Zwiebeln, die man dort "Bollen" nennt. Der Name ist mit dem Gewächs zusammen über die Alpen gekommen, er leitet sich vom italienischen "cipolla" ab. Typische Zubereitung in der Region ist die Bollentische, für die Zwiebelwürfel mit Speck angebraten und mit reichlich Kümmel gewürzt werden. Das nahrhafte süßlich schmeckende Gericht spendete früher hart arbeitenden Landleuten Kraft.

Schon beim Bau der ägyptischen Pyramiden sollen die Arbeiter mit Zwiebeln versorgt worden sein. Heute gilt die "Bolle" nur noch als gewöhnliches Küchengewürz. Doch sie ist weitaus mehr.

Voller gesunder Inhaltsstoffe

Ob rot, braun oder weiß: Zwiebeln stecken voller gesundheitswirksamer Vital- und Gerbstoffe. Bemerkenswert ist ihr hoher Gehalt an Vitamin C, der das Immunsystem fördert. Die Zwiebelgewächse enthalten außerdem reduzierten Schwefel, der antibakteriell wirkt. Die Zellen sind besser geschützt und der Körper bietet keine Angriffsfläche für Erkrankungen. Zwiebeln sollen zudem gegen Bluthochdruck helfen und das Blut verdünnen. In den Gewürzknollen steckt Glukokinin, welches den

Blutzuckerspiegel senkt. Damit eignen sie sich auch ergänzend bei der Behandlung von Diabetes. Wer mindestens eine halbe Zwiebel am Tag isst, beugt vermutlich sogar Magenkrebs vor. Die in der Zwiebel enthaltenen ätherischen Öle wirken verdauungsfördernd und können das Wachstum unerwünschter Bakterien im Darm hemmen. Auch Insektenstiche können mit der Zwiebel gut behandelt werden.

Roh am besten

Als Beitrag zur Gesundheit lohnt es sich, dieses vielschichtige Gemüse möglichst täglich zu verwenden. Wer es verträgt, sollte die Zwiebeln roh in Salaten essen. So entfaltet sie ihre stärkste Wirkung. Magenempfindliche Personen greifen auf die gekochte und gebratene Form zurück. Mit der Schärfe verliert die Zwiebel zwar auch einen großen Teil der wertvollen Inhaltsstoffe, man kann aber im Ausgleich größere Mengen essen.

Tipp gegen Tränen

Das Besondere der Zwiebelgewächse ist die bioaktive Substanz Isoalliin. Wenn Zwiebeln angeschnitten werden und mit dem Sauerstoff aus der Luft in Kontakt kommen, wird sie zu Schwefelverbindungen zersetzt und reizt die Augen. Ein paar Tipps helfen, den Tränenfluss bei der Zubereitung in Grenzen zu halten: Schälen Sie die Zwiebel unter Wasser und schneiden sie ebenfalls unter Wasser an. Legen Sie die Zwiebel zum Schneiden mit der Schnittfläche auf ein nasses Schneidebrett. Verwenden Sie ein scharfes Messer, damit weniger Stoffe beim Schneiden herausgepresst werden. Schneiden Sie die Wurzel immer zuletzt ab. Hier sind besonders viele schwefelhaltige Verbindungen konzentriert. Trotz ihres reizenden Charakters sind diese gesund: Sie wirken antiseptisch und schützen durch antioxidative Wirkung die Zellen.

Brot schützt Darm

Es ist unser Grundnahrungsmittel schlechthin: Unser täglich Brot. Dabei kann Brot mehr als satt machen. Es stärkt die Abwehrkräfte und schützt wahrscheinlich sogar vor Krebs. Darauf zumindest deuten die ersten Hinweise neuer Forschungen in Jena hin.

Geringeres Risiko dank Ballaststoffen

Darmkrebs ist in Deutschland die zweithäufigste Krebsart. Zwischen 50 bis 70 Prozent dieser Erkrankungen ließen sich verhindern. Brot kann dazu beitragen das Krebsrisiko zu verringern. Verantwortlich sind die in bestimmten Brotsorten reichlich enthaltenen Ballaststoffe. Das sind winzige Fasern in pflanzlichen Lebensmitteln, die nicht verdaut werden, gleichwohl aber großen Einfluss auf die Gesundheit haben.

Gesundheitsfördernde Bakterien-nahrung

Im Darm jedes Menschen tummeln sich Unmengen von Bakterien, die bei der Verdauung helfen und Krankheiten abwehren. Diesen Darmbakterien dient ein Teil der Ballaststoffe als Nahrung. Bei reichlicher Ballaststoffzufuhr können sie sich schnell vermehren. Zugleich bilden sie bei der Verarbeitung der Ballaststoffe neue Substanzen. Um deren Wirksamkeit zu ergründen, haben Forscher der Universität Jena im Labor die Bedingungen im Verdauungstrakt nachgebaut. Die Ergebnisse sprechen für eine positive Wirkung von Brot: "Wir haben inzwischen deutliche Hinweise, dass Brot die Abwehrkraft unserer Darmzellen fördert", so Dr. Michael Glei. "Darüber hinaus werden das Wachstum und die Vermehrung von Tumorzellen, insbesondere in frühen Entwicklungsstadien, deutlich eingeschränkt."

Weltmeisterliche Vielfalt

Was die Vielfalt der Brotsorten angeht, ist Deutschland Weltmeister. Aber welche ist die beste? Das hängt weniger von der Getreidesorte ab als vom Grad der Ausmahlung. Dabei schneidet Brot aus Vollkornmehl am besten ab. Doch auch Weißbrot, sagen die Jenaer Forscher, könnte bei der Krebsvorbeugung helfen - indem man dem Teig bestimmte Teile der beim Mahlen entstandenen Kleie zusetzt. Somit können auch Vollkornmuffel wertvolle Bestandteile zu sich nehmen. Ziel der Jenaer Forschungen ist letztlich, den Bäckern Tipps für bessere Teigrezepturen zu liefern. Dann könnten Kunden schon mit dem Frühstücksbrot mehr gegen das Darmkrebs-Risiko tun als bisher.

Kohl killt Krebszellen

Eine Schutzwirkung gegen Krebs wird einer großen Zahl pflanzlicher Inhaltsstoffe zugetraut. Die "Krebskiller Nummer eins" sind offenbar Glucosinolate. Diese schwefelhaltigen Verbindungen sind unter anderem für den scharfen Geschmack von Meerrettich oder Kresse verantwortlich. Nur Pflanzen aus der Familie der Kreuzblütler bilden diese Substanzen in nennenswerten Mengen. Dazu zählen Rettich, Brokkoli, Senf und Kohl.

Aktiv gegen Krebs

Glucosinolate hemmen die Bildung körpereigener Stoffe, die die Entstehung von Krebszellen begünstigen, und fördern stattdessen solche, die dem entgegenwirken. Außerdem gibt es Hinweise, dass bei bereits bestehenden Krebszellen der programmierte Zelltod (Apoptose) herbeigeführt werden kann. Tumorerkrankungen können durch glucosinolathaltige Gemüse nicht geheilt werden. Wer aber viel davon isst, hat ein niedrigeres Risiko, überhaupt an Krebs zu erkranken. Grund genug, öfter zu Kohl und seinen Verwandten zu greifen. Wer zu Blähungen neigt, sollte Kohl vorzugsweise

gekocht genießen und etwas Kümmel oder Fenchelsamen begeben. Alternativ kann nach der Mahlzeit auch ein Kümmel- oder Anistee getrunken werden.

Lob der Faulheit

Der Duft von frisch gemähtem Gras, das Zwitschern der Vögel: Eine Wiese lädt regelrecht dazu ein, sich einfach nur hinzulegen, in den Himmel zu schauen, zu genießen und gar nichts zu tun. Dieser Verlockung sollten Sie ab und zu ruhig mit gutem Gewissen nachgeben. Denn Faulenzen ist wichtig und gesund.

Nur leider erfreut sich der Müßiggang heute nicht eben des besten Ansehens. Leistung, Leistung, Leistung ist das Ideal unsere Kultur. Dabei gehört es zur menschlichen Natur, dass sich Aktivität und Erholung abwechseln. Wissenschaftler sprechen zum Beispiel von einem basalen Ruhe-Aktivitäts-Zyklus. Nach 90 Minuten der Anspannung brauchen wir zehn Minuten Pause. Wird das dauernd missachtet, geraten wir aus der Balance. Mögliche Folgen sind funktionale Gesundheitsstörungen wie Schlafprobleme, Verspannungen oder eine allgemein negative Befindlichkeit. Wer auf diese Warnsignale nicht hört und weiter Gas gibt, kann mit der Zeit auch organisch erkranken.

Es gibt also gute Argumente, sich einmal auszuklinken. Ein paar Mußestunden auf Feld oder Wiese erinnern uns, dass es auch einen anderen Rhythmus gibt als den künstlichen Takt der Arbeit: Den natürlichen Wechsel der Jahreszeiten, Sonne und Wolken, Wachsen und Blühen. Die Farben, Düfte und Klänge auf der Wiese sprechen dabei unsere ursprünglichsten Sinne an. "Diese Sinnlichkeit, die uns ja in unserem industriellen, technisierten Alltag nicht gegönnt ist, ist natürlich gerade für den arbeitenden Menschen, ob er Schreibtischtäter ist oder in der Pro-

duktion arbeitet, in jedem Falle ein besonders wertvoller und wichtiger Gegenreiz", beschreibt die Ärztin PD Dr. Dagmar Pöthig die Wirkung des Ausspannens.

Richtiges Faulenzen will allerdings gelernt sein. Wer sich unter Druck setzen lässt, sofort vom Stress runterzukommen, erreicht genau das Gegenteil. Lassen Sie sich also Zeit, um einen ruhigeren Gang einzulegen. Versuchen Sie loszulassen und abzuschalten. Schalten sie vorher das Handy aus und dafür vielleicht etwas leise Musik ein und schaffen Sie sich einen Ruhepol im Raum. Oder suchen Sie sich diesen Platz im Freien - auf einer Wiese vielleicht - und geben Sie sich den Klängen der Natur hin. Auf diese Weise Gelassenheit zu lernen, kann uns gesünder machen.

Der Gesundheitskoch empfiehlt: Fleischarmes Picknick

Der Spätsommer ist die ideale Zeit für ein Picknick. Das muss nicht aus Bullitten mit Kartoffelsalat bestehen. Fleisch und Wurst sind oft sehr fettig, rote Fleischsorten erhöhen zudem das Darmkrebsrisiko. Wir empfehlen daher helles, mageres Hähnchenfleisch und reichlich pflanzliche Köstlichkeiten.

Zitronenhähnchen

Zutaten für vier Portionen

- 4 Hähnchenkeulen
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Zitronenschale, gerieben
- 100 ml Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehen
- 2 Stängel Thymian
- 1 EL Öl

Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer und der Zitronenschale einreiben. Zitronensaft, fein gehackte Knoblauchzehe und die abgezupften Blättchen vom Thymian verrühren. Die Hähnchenkeulen damit ca. zwei Stunden marinieren,

dabei häufig wenden. Backblech mit Öl einpinseln, die Hähnchen im auf 225 °C vorgeheizten Backofen zehn Minuten mit der Hautseite nach oben braten, dann wenden, weitere 20 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Kurz vor Ende der Bratzeit die Hautseite nach oben drehen. Auf dem Rost abtropfen und abkühlen lassen.

Pastasalat mit Rucola

Zutaten für 4 Portionen

2 Bund Rucola
250 g Kirschtomaten, geviertelt
200 g Schwarze Oliven ohne Steine, klein geschnitten
100 g Mazzarella Perlen
500 g Nudeln (Penne, Farfalle, Orichetti)
8 EL Olivenöl
5 EL Balsamicoessig, weiß
Salz, schwarzer Pfeffer

Rucola waschen, trocken schleudern, und klein schneiden. Die Pasta al dente kochen und abgießen. Olivenöl und Balsamico verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zutaten vermischen und durchziehen lassen.

Tomaten - Nektarinen- Sallat

Zutaten für vier Portionen

500 g Tomaten
2 reife Nektarinen
2 Lauchzwiebeln
2 Stiele Zitronenmelisse
2 EL weißer Balsamessig
Salz, Pfeffer
3 EL Rapsöl

Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomaten in Achtel schneiden. Die Nektarine abspülen, halbieren und in Spalten schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten mischen.

Den Balsamessig mit je einer Prise Salz und grob gemahlenem Pfeffer verrühren. Das Öl mit einem Schneebesen unterschlagen und die Marinade über den Salat geben. Den Salat mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vanillequark mit frischen Erdbeeren

Zutaten für vier Portionen

300 g Quark, mager
200 g Joghurt
4 EL Milch
2 EL Honig
1 Vanilleschote, das Mark davon
500 g Erdbeeren
1 Limette
1 Stängel frische Minze

Quark, Joghurt, Milch, Honig und Vanille cremig rühren. Erdbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Blütenkelche entfernen, die Früchte vierteln. Ein Drittel der Früchte mit der geriebenen Schale der Limette und den Saft einer halben Limette pürieren. Das Erdbeerpüree zu den restlichen Erdbeeren geben. In Gläsern Schichtweise anrichten, mit einem Minzeblatt garnieren.

Experte im Studio:

Prof. Dr. Klaus Eder, Ernährungswissenschaftler, Universität Gießen

Buchtipps:

Steffen Fleischhauer u.a.: Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden AT 2007.

Eva-Maria Dreyer: Welche Wildkräuter und Beeren sind das?: 130 Wildkräuter und Beeren einfach bestimmen. Kosmos 2009.

Petra Doleschalek: Kosmetikmacherei: Im Handumdrehen zur eigenen Creme. BOD 2007.