

GEWÜRZE ALS HEILMITTEL

von Arne Krüger

Veröffentlicht in den Berliner Heilpraktiker Nachrichten Nr. 4 / 2001

Eine der einfachsten Möglichkeiten zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten liegt in der Ernährung. Neben einer individuell stimmigen, balaststoffreichen und ausgewogenen Nahrung was das Zusammenspiel von Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten, Mineralstoffen und Vitaminen angeht, können mit Gewürzen die Nahrungsmittel sinnvoll und gesund ergänzt werden. Hier einige Hinweise als Anregung und Appetitmacher.

BASILIKUM

Basilikum (*Ocimum basilicum*) stammt aus Indien und dem mittleren Orient. Es hat einen aromatischen Geruch und einen scharf-süßlichen Geschmack. Basilikum kann sehr gut zu Tomaten, Gemüse, Fisch und Fleisch gegessen werden. In Pesto gibt Basilikum einen harmonischen Geschmack. Basilikum wirkt antidepressiv, antiphlogistisch, entblähend, fiebersenkend, schleimlösend, verhindert Erbrechen und lindert Juckreiz.

BOHNENKRAUT

Bohnenkraut stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum. Es riecht und schmeckt leicht pfeffrig, ähnlich den Kräutern der Provence. Zum Würzen eignet sich Bohnenkraut für Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen), Fleisch und alle Arten von deftiger Hausmannskost. Das Bohnenkraut ist in getrockneter Form reich an Gerbstoffen und hat eine stopfende Wirkung. Auch werden die ja eher blähenden Bohnen mit Bohnenkraut besser vertragen.

DILL

Der Dill (*Anethum graveolens*) stammt aus Indien und Westasien, kann aber auch leicht als Garten- oder Balkongewürz selbst gezogen und frisch geerntet werden. Auch eingefroren oder getrocknet ist der Dill aber noch von kräftiger Würze. Dill eignet sich vorzüglich für Eierspeisen, Fisch, Kartoffeln, Fisch, Meeresfrüchten, Gurkensalat, Quark und für helle Saucen.

Schon vor über 4000 Jahren wird der Dill als Heilpflanze in ägyptischen Schriften aufgeführt und die Kenntnisse über diese Pflanze haben über Griechenland und Rom auch zu uns gefunden. Karl der Große ordnete an, Dill anzubauen und im Mittelalter wurde der Dill als Heilpflanze und wegen seiner guten Wirkung wider die "schwarze Magie" verwendet.

Dill kann gut gegen Blähungen wirken und man findet auch eine bakterizide (bakterientötend) Wirkung gegen einige Darmbakterien die besonders zu den pathogenen Keimen zählen.

Dill wirkt auch gegen Krämpfe, besonders bei Gallenkoliken. Insofern ist Dill besonders bei Leber- und Gallenwegserkrankungen eine hilfreiche Unterstützung. Eine gewisse entspannende Wirkung ist auch psychogen zu finden, darum kann Dill neben den körperlichen Krämpfen auch bei geistiger Verkrampftheit und nervöser Schlaflosigkeit helfen. Da auch der Milchfluss angeregt wird, ist Dill eine während des Stillens sinnvolles Gewürz.

INGWER

Ingwer (*Zingiber officinale*) stammt aus China und die frischen Ingwerwurzeln müssen fest und ohne braune Stellen sein. Roh verwendeter Ingwer ist süß-scharf, brennend und aromatisch. Ingwer eignet sich an Fleisch- und Fischgerichten, zur Verfeinerung von Suppen, zum Einlegen von Gurken oder Heringen, an pikanten Saucen und Kompotten und als Ingwersauce zu allen Gemüse- und Reisgerichten. Ingwer soll auch sehr lecker zu Sushi schmecken, falls man keine Angst vor dem Fischbandwurm hat. Auch Ingwertee mit frisch geriebenem Ingwer hat eine gute arzneiliche Wirkung.

Ingwer ist stark schweißtreibend, was seine Anwendung am Beginn von Erkältungskrankheiten sinnvoll macht. Auf den Magen-Darm-Trakt wirkt Ingwer entspannend und kann bei einem nervösen Magen hilfreich sein. Die Speichel- und Magensaftsekretion wird stimuliert und dadurch kommt es einer Verbesserung der Verdauung. Auch die antiinfektiöse Wirkung wird vielfach beschrieben. Gerade bei Lebensmitteln unklarer hygienischer Herkunft kann ein reichlicher Ingwerzusatz schützend wirken, wobei hier natürlich die Grundlagen von Lebensmittelhygiene deshalb dann nicht etwa ignoriert werden sollten.

KNOBLAUCH

Knoblauch (*Allium sativum*) stammt aus Zentralasien und hat einen typischen scharf-würzigen Geschmack und Geruch. Da die Ausdünstungen des Körpers einen charakteristischen, den schwefeligen Anteilen des Knoblauch entsprechenden Duft annehmen, ist Knoblauch nicht jedermanns Sache. Knoblauch eignet sich an Fleischgerichten, Meeresfrüchten, Gemüsen, Salaten, Saucen und Dips.

Schon beim Bau der ägyptischen Pyramiden sollen die Arbeiter Knoblauch erhalten haben, um ihre Kräfte zu erhalten. Der Knoblauch wurde übrigens anders als die meisten anderen Gewürzpflanzen nicht über die Römer nach Europa gebracht, sondern war schon vor den römischen Eroberungen bei den Germanen bekannt. Der Name Knoblauch kommt vom Wort "chlofalouh" was soviel wie gespaltener Lauch bedeutet und ein Hinweis auf die Wuchsform des Knoblauchs ist. Insofern ist enge Assoziation die in Deutschland den Knoblauch mit den Türken verbindet mal wieder nichts als ein Vorurteil. Interessant ist, dass im Volksglaube der Knoblauch einen guten Schutz gegen böse Geister und, wer wüsste dies nicht, gegen Vampire darstellt.

Knoblauch hat eine große Zahl von Heilwirkungen, z.B. wirkt es durch eine Cholesterinsenkung vorbeugend gegen Bluthochdruck und Arteriosklerose, hilft bei chronischen Magen- und Darmirritationen und stimuliert das Immunsystem. Knoblauch wirkt schleimlösend, schweißtreibend, antibiotisch, entzündungshemmend und desinfizierend und kann bei Verletzungen sogar äußerlich angewendet werden. Da die Milch bei stillenden Müttern auch nach Knoblauch schmeckt sollen manche Kinder diese dann nicht mögen, doch ob dies nicht eine Sache der Gewöhnung ist?

Bei Bronchitiden soll Knoblauch eine sehr gute Wirkung haben, wenn man eine ausgepresste Knoblauchzehe mit einer halben Zitrone, heißem Wasser und einem Teelöffel Honig mehrmals täglich trinkt. Für mich hat der Knoblauch nur zwei Nachteile, zum einen habe ich mehrfach erlebt, dass er die homöopathischen Arzneimittel antidotieren kann und zum anderen mag meine Frau keinen Knoblauchgeruch.

KORIANDER

Koriander (*Coriandrum sativum*) stammt aus dem vorderen Orient und hat einen eigentümlichen, charakteristischen Geschmack. Im Nahen Osten und in Südostasien ist Koriander ein typisches Gewürz als Beilage zu fast allen Gerichten.

In der chinesischen und indischen Medizin hat Koriander eine lange Tradition bei Schwächeständen und in der Rekonvaleszenz. Koriander fördert die Verdauung und hilft bei Darmträgheit und Verstopfung. Zusätzlich findet man auch eine Anregung des Appetits. Als eine weitere bewährte Anwendung des Koriander wird die Migräne beschrieben, wogegen es bei normalen Kopfschmerzen nicht wirken soll. Eine besondere Anwendung des Korianders soll auch die Bereitung eines Liebestrankes sein, wobei zerstoßener Koriander mit Rotwein 1 Woche ziehen gelassen wird und dann zimmerwarm getrunken werden soll.

KRESSE

Kresse kennt man als milde Gartenkresse und scharf-würzige Brunnenkresse. Während die Gartenkresse als Salat gegessen werden kann, eignet sich die würzige Brunnenkresse als Salatkraut mit pikanter Schärfe. Brunnenkresse kann auch gut zu Quark, Saucen, Kräuterbutter und als Kräutermantel für Geflügel verwendet werden.

Die Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*), die in der Volksheilkunde auch als Bornkers, Wasserkresse, Bachkresse oder Wassersenf bezeichnet wird kommt in ganz Europa an sauberen Bächen und Quellen vor. Es wird das ganze Kraut gesammelt, welches ätherische Öle, Senfölglykoside, Bitterstoffe, Gerbstoffe und die Vitamine C und E enthält. Die Brunnenkresse wirkt harntreibend, magenstärkend und schleimlösend. Sie kann bei Gicht, Vitaminmangelkrankheiten, Verschleimungen der Lunge und bei Diabetes mellitus angewendet werden. Bei längerer Anwendung kann es zu Blasen- und Nierenreizungen kommen. Brunnenkresse von Rinderweiden sollte nicht als Salat verwendet werden, da sonst die Möglichkeit einer Infektion mit dem großen Leberegel (*Fasciola hepatica*) besteht. Hierzu kann man in den Berliner Heilpraktiker Nachrichten Nr. 2 / 1996 oder unter www.samuelhahnemannschule.de genau nachlesen.

MAJORAN

Majoran stammt aus dem Mittelmeerraum und ist die Kulturform des Oregano sowie eine Verwandte Pflanze von Thymian. Majoran hat einen intensiv süßlichen und blumig-frischen Geruch und einen deftigen Geschmack mit pfeffrigen Geschmacksanteilen. Majoran eignet sich als kraftvolle Würze zu schweren Gerichten wie Gänsebraten, Hülsenfrüchten und Bratkartoffeln.

OREGANO

Organo (*Origanum vulgare*) oder Dost stammt aus dem Mittelmeerraum und ist die wilde Form des Majorans. Organo gibt ein würziges, typisch "italienisches" Aroma. Organo kann zu Fleisch, Tomatensuppen, Nudeln, Ölen, Essig und zu fetten Speisen mit Lamm oder Schwein verwendet werden.

Organo ist wirksam bei Vergiftungen, Menstruationsbeschwerden, Schwangerschaftsübelkeit.

Die Inhaltsstoffe des Organo sind vielfältig. Das ätherische Öl (max. 4%) enthält variable Mengen an den beiden Phenolen Caracrol und Thymol sowie eine Vielzahl von Monoterpenkohlenwasserstoffen (Limonen, Terpinen, Ocimen, Caryophyllen, beta-Bisabolen und p-Cymen) und Monoterpenalkoholen (Linalool, 4-Terpineol). Besonders die Inhaltsstoffe Thymol und Carvacrol haben schon durch die Jahrhunderte das Interesse von Heilkundigen, Priestern und Pharmakologen geweckt. So verwendete man im alten Ägypten Thymol und Carvacrol aus dem Thymian wegen seiner bakteriziden und fungiziden Eigenschaften zur Konservierung von Mumien. Im Mittelalter bis in die Neuzeit galten Zubereitungen ätherischer Öle als „Antibiotika für die Armen“. Die Vielzahl von angebotenen „Organoölen“ unterscheiden sich ganz erheblich in den Gehalten und der Zusammensetzung an wirkungsbestimmenden Inhaltsstoffen – ebenso in Wirksamkeit, Qualität und Preis.

VOLKSHEILKUNDE UND MYTHOLOGIE :

Unter dem von Dioskurides angeführten Feld-Origanum ist wohl das in Griechenland und im Orient häufige, meist weißblühende *Origanum viride* zu verstehen. Dioskurides schreibt von der Pflanze nur, dass Blätter und Blüten, mit Wein getrunken, gegen den Biß wilder Tiere helfen. Aristoteles erzählt, dass die Schildkröten, nachdem sie eine Schlange verschlungen haben, um nicht zu sterben, *Origanum* fräßen. Scribonius Largo benutzte *Origanum* als Brechmittel. In den alten deutschen Kräuterbüchern wird *Origanum vulgare* sehr eingehend behandelt. Nach Ansicht von Hildegard von Bingen genügt es, davon zu essen oder es zu berühren, um sich die Lepra zuzuziehen, dagegen sei die Pflanze ein sicheres Mittel für die Menschen, welche schon leprakrank wären.

Konrad v. Megenberg empfiehlt Organo mit Schwefel gemischt als ein gutes Mittel, um Ameisen zu vertreiben. Allgemein wurde Organo in der Volksheilkunde als Mittel gegen mangelhafte Verdauung, Verstopfung, Nieren- und Leberleiden, Gelbsucht, Unterleibskrämpfe der Frauen, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Halsentzündungen, Rheumatismus und Husten verwendet. Wie Knoblauch und Stinknessel (*Stachys silvaticus*) diene der Organo als Berufs- und Beschreikraut, um vor bösem Zauber und Übertragungen von Krankheiten zu schützen. Der Organo ist wohl wegen des stark aromatischen Geruches eine uralte antidämonische Pflanze. Über die Verwendung als zauberabwehrendes Mittel im deutschen Volke berichtet Marzell. Im deutschen Volksaberglauben erscheint der Dorst besonders in Verbindung mit Dorant, Hertheu (Johanniskraut), weißer Heide, Baldrian, Dill und Schwarzkümmel als eines der hauptsächlichsten Mittel, um Hexen fern zu halten. Zahlreiche Sagen erzählen, wie der Böse (Teufel, Hexe) vor dem Dorst fliehen musste. Häufig wird eine Wöchnerin genannt, die der Dorst vor dem Unheil schützte. Als Pflanze des Gegenzaubers ist der Dorst häufig auch ein Bestandteil des Kräuterbündels.

Besonders ist der Oregano als ein Mittel gegen die Milchverhexung beschrieben. Im Stall oder im Haus aufgehängt, verwehrt der Oregano den Hexen den Eintritt.

PFLANZENHEILKUNDE :

In der Pflanzenheilkunde kann der Oregano zur Entgiftung verwendet werden, denn er zeigt eine harmonisierende und entgiftende Wirkung besonders bei chronischen und schleichenden Vergiftungen, z.B. durch Amalgam-Plomben der Zähne. Auch bei Menstruationsbeschwerden, bei morgendlicher Übelkeit und besonders bei Schwangerschaftsübelkeit hat sich Oregano als hilfreich erwiesen. Auch als Schmerzmittel ist Oregano hilfreich, besonders positiv ist, dass der Oregano nicht schläfrig macht, sondern die Lebensgeister anregt. Oregano soll uns helfen, wieder zu uns selbst zu finden, statt in Gedanken immer nur in der Zukunft und beim arbeiten zu sein. Oregano kann helfen, das ICH zu entwickeln, und erheblich dazu beitragen, den aufgewühlten und stressgeplagten Geist zu harmonisieren.

Bei chronischen Vergiftungen kann man 1 Esslöffel Oregano in ½ Liter Wasser fünf Minuten aufkochen und das Wasser dann durch ein Sieb gießen. Von dem Sud sollte man zweimal täglich ein kleines Glas trinken und diese Kur 3 bis 4 Wochen anwenden.

Bei Übelkeit und Menstruationsbeschwerden sollte man 1 Teelöffel Kräutertee mit ½ Teelöffel Oregano mischen und das Ganze mit einer Tasse kochendes Wasser überbrühen. Man lässt den Tee 5 bis 10 Minuten ziehen und seigt ihn dann ab. Den Tee kann man direkt trinken.

Bei Gelenkschmerzen sollte man sich kaltgepresstes Sesamöl kaufen und 100 ml davon mit 2 Teelöffeln Oregano mischen. Das Öl sollte einen Tag lang ziehen. Danach kann man die schmerzenden Gelenke zweimal täglich einreiben. Bei Kopfschmerzen kann man das Öl auch auf Stirn und Nacken auftragen.

Bei Schlafstörungen sollte man ein kleines Baumwollkissen mit Oregano füllen und es sich unter das Kopfkissen legen.

Bei Unruhe und Hektik sollte man viel mit Oregano würzen und auch 2 x täglich 5 Tropfen des Oregano-Öls einnehmen.

DIÄTETIK :

In Italien ist Oregano ein unverzichtbarer Bestandteil einer echten neapolitanischen Pizza. Für die Verwendung als Gewürz wird die Pflanze am besten im Herbst gepflückt, in Büscheln getrocknet und zerrieben. Der getrocknete Oregano hält lange sein Aroma, sodass er auch als getrocknetes Gewürz im Winter verwendet werden kann. Das von den Europäern nach Südamerika eingeführte Gewürz fand auch in Mexiko großen Anklang, wo es besonders in Kombination mit Chili verwendet wird.

HOMÖOPATHIE :

Im homöopathischen Arzneimittelbild findet man starke Veränderungen der Stimmung. Auch Ängste treten auf. Bei Patientinnen zeigen sich mächtige laszive Impulse, die den Patientinnen Angst machen, weil sie dadurch ihren religiösen Pflichten nicht nachkommen.

Man findet sexuelle Ausschweifungen und die permanente Beschäftigung mit der Sexualität. Es finden sich Gedanken an Heirat, das Schwinden der Gedanken während sexueller Erregung und laszive Gedanken mit sexueller Reizung. Zum Arzneimittelbild von Oregano gehört auch die Nymphomanie bei jungen Mädchen und die Neigung zur Onanie.

Auch Wahnideen, Halluzinationen, Einbildungen und Sinnestäuschungen können beobachtet werden. Die Patientinnen glauben sich verloren und geächtet. Sie glauben in der Hölle zu sein und in Ketten zu liegen. Die Träume sind ängstlich, erotisch, erregend, lasziv und lebhaft. Man findet einen häufigen Harndrang, der die Patienten nachts bis zu viermal aus dem Schlaf weckt.

PETERSILIE

Petersilie stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und ist sehr reich an den Vitaminen A und C. Petersilie eignet sich besonders für Gerichte mit Möhren, Kartoffeln und jungem Gemüse, aber auch für Suppen und Quark. Petersilie lässt sich auch gut einfrieren und gefroren z.B. zur Suppe geben. Petersilie wirkt diuretisch, bewirkt eine Tonussteigerung im Verdauungsapparat und wirkt kontraktionsfördernd auf die Gebärmutter.

ROSMARIN

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) stammt aus dem Mittelmeerraum und hat duftende Zweige mit nadelartigen Blättern gefüllt mit bitterharzigen Aromastoffen. Die Aromen des Rosmarin können durch das Einlegen gut in Essig, Olivenöl oder Wein übergehen. Die abgezapften Nadeln oder auch ganze Zweige können, wenn man sparsam dosiert, mitgekocht werden, z.B. für Lamm, Ziege, Fisch, Wild, Geflügel, Pilzen und auch zu Schmorgerichten. Da Rosmarin ein sehr starkes Gewürz ist, sollte man beim ersten Versuch vorsichtig mit der Menge sein.

Rosmarin wirkt auf den Verdauungsapparat und macht die Speisen leichter verdaulich. Es hat auch eine blutsteigernde Wirkung und ist bei Hypotonie geeignet. Eine positive Wirkung ist auch bei Rheuma und Gicht beschrieben, genauso wie es hilfreich bei Kopfschmerzen durch Übermüdung und Abgespanntsein hilft. Die anregende Wirkung des Rosmarin kann auch bei Erschöpfungszuständen, Mangel an Spannkraft, Potenzstörungen, Altersdepression und geistigem Abbau hilfreich sein.

SALBEI

Salbei (*Salvia officinalis*) stammt aus dem Mittelmeerraum und hat ein kräftiges Aroma. Salbei passt mitgebraten oder gekocht zur Minestrone, zu Fisch, Wild und Geflügel. Besonders fette Gerichte werden mit Salbei geschmackvoller und auch verträglicher, so z.B. Schweine- oder Lammbraten, Leber oder Pasta.

Das lateinische Wort "salvus" leitet sich vom Begriff für "gesund" ab und zeigt die Wertschätzung, welche Wertschätzung man in der Antike dem Salbei zollte. In Mitteleuropa ist der Salbei als Gewürz- und Arzneipflanze seit dem 9. Jahrhundert bekannt, so findet man in den Kapitularien Karls des Großen schon Hinweise auf den Anbau des Salbeis. Salbei findet Anwendung als Desinfektionsmittel der Schleimhäute, besonders der Mundschleimhaut.

Salbei ist hierbei in Halsbonbons, Zahncremes und Mundwasser zu finden. Neben der desinfizierenden Wirkung wirkt Salbei gegen starkes Schwitzen, senkt Fieber und hat auch eine schmerzlindernde und entkrampfende Wirkung bei Menstruationsbeschwerden.

SAUERAMPFER

Der Sauerampfer stammt aus Europa und Asien. Er ist als junge Pflanze leicht säuerlich, später sauer und deutlich schärfer. Man kann Sauerampfer zum Würzen von Salaten, zu Omeletts, Suppen, Eintöpfen, Mayonnaisen, Quark und Joghurt verwenden. Gedünstet schmeckt Sauerampfer auch als Gemüse.

THYMIAN

Thymian (*Thymus vulgaris*) stammt aus dem Mittelmeerraum und kann sowohl frisch (kurz vor der Sommerblüte geerntet) als auch getrocknet verwendet werden. Thymian ist ein aromatisches Gewürz, welches zu Pilzen, Zucchini, Kartoffeln, Pasteten, Ragouts, Eintöpfen, Suppen, Saucen, Marinaden, Fleischbeizen, Braten, Wurst und auch gut zu Schmalz passt.

Der Thymian wurde wegen seiner antiseptischen Wirkung schon im alten Ägypten zum Einbalsamieren verwendet. Die Benediktiner brachten den Thymian nach Deutschland und hier schätzten die Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098-1179 n.Chr.) und der Dominikaner Albertus Magnus (1200-1280 n.Chr.) den Thymus als Gewürz und als Heilpflanze.

Thymian ist neben der verdauungsfördernden Wirkung mit einer Anregung der Speichel- und Magensaftsekretion wirkt Thymian auch hilfreich gegen Anämien, da er anregend auf die Blutbildung wirkt. Eine weitere Wirkung ist die desinfizierende Wirkung, besonders im Bereich von Entzündungen von Hals und Rachen. Am Beginn von Erkältungskrankheiten kann Thymian den Verlauf deutlich mildern.

Der heimische Feldthymian (*Thymus serpyllum*) wirkt fäulniswidrig, fiebersenkend, beruhigend, geruchsmindernd und krampfstillend. Das Thymiankraut wird bei Husten, Koliken, Blähungen und bei Unterleibskrämpfen angewandt.

LITERATUR

Bächtold-Stäubli, H. : Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens, W.d.Gruyter, Nachdruck 1978, Berlin

Braun, H. / Frohne, D. : Heilpflanzenlexikon, G.Fischer-Verlag, 6. Aufl. 1994, Stuttgart

Krüger, A. : Oregano als Arznei und Gewürz, Berliner Heilpraktiker Nachrichten Nr. 5 / 1999

Maudaus, G. : Lehrbuch der biologischen Heilmittel Bd. 3, Olms-Verlag, Nachdruck 1976, Hildesheim

Ody, P. : Naturmedizin Heilpräuter, BLV, 5. Aufl. 2000, München

Schilcher, H. / Kammerer, S. : Leitfaden Phytotherapie, Urban & Fischer, 1. Aufl. 2000, München

Schroyens, F. : 1001 kleine Arzneimittel, Hahnemann-Institut, 1. Aufl. 1995, Greifenberg

Schwarz, A. / Schweppe, R. : Heilen mit Gewürzen, Droemer-Verlag, 1. Aufl. 1997, München

Seideneder, A. : Mitteldetails der homöopathischen Arzneimittel Bd. 3, Similinum-Verlag, 1. Aufl. 1998, Ruppichterath

Stein, M. : Oregano, Hochwirksam und mehr als nur ein Pizzagewürz, VETimpulse Nr. 5 / 1999

Strehlow, W. : Hildegard Medizin für die ganze Familie, Gräfe & Unzer, 1. Aufl. 1998, München

Wendelberger, E. : Heilpflanzen, BLV, 9. Aufl. 2001, München