



Deutschland: 4,99 EUR, Österreich: 5,50 EUR, Benelux: 5,80 EUR, Italien: 6,00 EUR, Schweiz: 7,50 CHF, Spanien: 6,00 EUR

NaturApotheke

NaturApotheke

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & BEWUSSTES LEBEN

3 | 2019 www.naturapotheke-magazin.de 4,99 Euro



ASTROMEDIZIN

Ab März regiert Merkur: Was sich jetzt für uns ändert

ALTES WISSEN

Entschlacken mit Birke und Rhabarber
Backen mit alten Getreidesorten

SANFT ENTGIFTEN

So reinigen Sie die Leber ganz natürlich

RAUS IN DIE NATUR

Laufen für die Umwelt –
warum wir jetzt ploggen

So bleiben Sie gesund

Jetzt sammeln:

- BRENNNESSEL
- SPITZWEGERICH
- SCHACHTELHALM
- GÄNSEBLUME
- SCHAFGARBE
- BÄRLAUCH U.V.M

Fit in den Frühling mit

WILDKRÄUTERN

SELBER MACHEN: Cremes & Seife mit Lindenblüte • Gundermann • Salz • Mohn

Titelthema



12

Fit ins Frühjahr dank Wildkräutern



50

Frühlingszeit ist Rhabarberzeit

Plogging: Befreit den Kopf und hilft der Natur



76

INHALT 3/2019

Gesundheit

- 12 **Titelthema Fit in den Frühling mit Wildkräutern**
Schafgarbe, Gänseblümchen oder Löwenzahn geben uns neue Energie für die nächsten Monate
- 24 **Panchakarma** Entgiften auf Sri Lanka – ein ganz persönliches Tagebuch einer Ayurveda-Kur
- 30 **Birke** Der reinigende Pionierbaum
- 36 **Heilzyklen, Teil 3** Die Leber ist unser körpereigenes Kraftwerk. Wir zeigen, wie man sie unterstützen kann
- 44 **Astromedizin** Ausblick auf das Merkurjahr und wie die Zauberpflanze Eisenkraut uns hilft

Ernährung

- 50 **Rhabarber** In den knackigen Stangen steckt mehr als guter Geschmack: Sie punkten mit vielen Nährstoffen und eignen sich perfekt für eine Frühjahrs-Frischekur
- 54 **Microgreens** Die jungen Wilden bringen Würze und eine geballte Ladung gesunder Inhaltsstoffe auf den Teller
- 60 **Backen mit Urgetreide** Einkorn, Emmer, Kamut, Dinkel: Wertvolles Urkorn für unser tägliches Brot
- 66 **Green Detox** Wir tun unserem Körper Gutes durch eine Wochenkur mit grünen Smoothies

Heilsame Bewegung

- 70 **Frühkindliche Reflexe, Teil 2** Sie helfen dem Baby, in Bewegung zu kommen. Wir erklären, wie sie wirken
- 76 **Plogging** Warum der neue Trend aus Schweden gut für uns und für die Umwelt ist
- 78 **Kiefer gut, alles gut** Viele Beschwerden haben eine Funktionsstörung des Kiefers als Ursache, die CMD. Mit einfachen Übungen lassen sich Schmerzen lindern
- 82 **Lagom** Alles im richtigen Maß – ein Leben ohne Extreme
- 84 **Naturkunst** Diese Gewandobjekte sind Natur pur

Herzensanliegen

- 92 **Artenvielfalt bewahren** Warum die Arbeit von Tier- und Pflanzenarchen so wichtig ist
- 98 **Gartenzeit** Wir zeigen, wie Sie eine insektenfreundliche Kräuterspirale mit Heilpflanzen anlegen

116



Zum Selbersieden:
Edle Naturseifen

Wohlfühlen

- 102 **Teestunde** mit vitalisierenden Kräutern
Diese Teemischungen bringen uns nach der Winterruhe wieder richtig in Schwung
- 108 **Naturkosmetik** zum Selbermachen:
Wohlthuende Cremes mit Lindenblüte, Sanddorn, Gundermann und Brennnessel
- 116 **Handgesiedete Naturseifen** für entspannte Wohlfühlmomente und perfekt zum Verschenken
- 120 **Frühjahrsputz** Wir mixen Reiniger ganz ohne Chemie

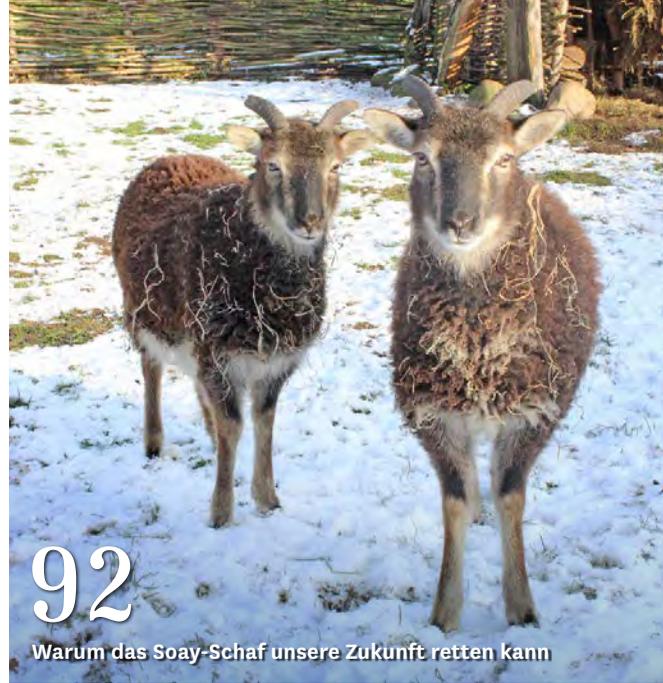
Standards

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 06 Natur im Frühling | 114 Naturschaufenster |
| 08 Frühlingszeit | 126 Tipps und Trends |
| 10 Das Team | 128 Hinterfragt |
| 22 Kräuterpfade | 129 Impressum |
| 34 Kolumne | 130 Vorschau |

REZEPTE IN DIESER AUSGABE

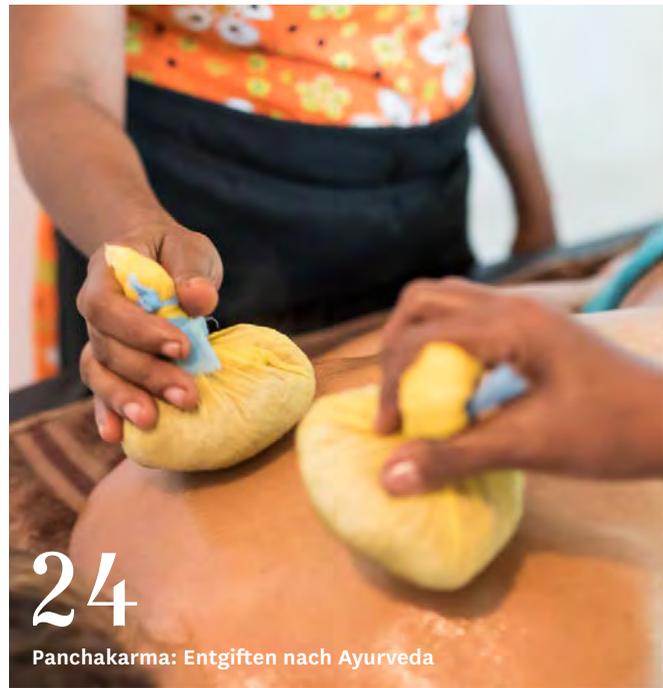
- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 20 Bärlauchpesto | 43 Leberentgiftungskur |
| 67 Basen-Booster-Smoothie | 42 Leberreinigung |
| 107 Blasenentzündungs-Tee | 110 Lindenblütencreme |
| 68 Blockadenlöser-Smoothie | 17 Löwenzahnwein |
| 52 Blondierung | 119 Mohn-Peeling-Seife |
| 113 Brennnesselcreme | 69 Nieren-Smoothie |
| 69 Darm-Smoothie | 107 Nierenstärker-Tee |
| 63 Dinkel-Habermus | 119 Olivenölseife |
| 122 Efeu-Geschirrspülmittel | 122 Orangen-Reiniger |
| 63 Einfaches Dinkelbrot | 69 Relight-My-Fire-Smoothie |
| 63 Emmervollkornbrot | 52 Rhabarbertee-Kur |
| 107 Frühjahrskur mit Birke | 118 Salzseife |
| 19 Frühlingskräutersuppe | 111 Sanddorncreme |
| 15 Gänseblümchentee | 107 Schachtelhalm-Tee |
| 112 Gundermann-Creme | 16 Schafgarbentinktur |
| 107 Haut-Heiltee | 124 Scheuerpaste |
| 64 Kamut-Sauerteigbrot | 67 Seelenschmeichler |
| 124 Kastanien-Waschmittel | 18 Spitzwegerichtee |
| 49 Kommunikations-Trank | 124 WC-Reinigungs-Tabs |

Fotos: siehe Artikel



92

Warum das Soay-Schaf unsere Zukunft retten kann



24

Panchakarma: Entgiften nach Ayurveda



102

Belebende Kräutertees für beschwingte Tage

Frühling

AUFBRUCHSZEIT FÜR NEUES LEBEN

Jetzt beginnt die Wildkräuterzeit. Die ersten Pflanzen des Frühjahrs haben eine besondere Kraft. Unser Spaziergang führt Sie zu den Wildkräutern, die den Stoffwechsel aktivieren, neue Energien geben und dabei die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben

ANGELIKA FRANKE UND HILDEGARD RIEDMAIR

Der Winter ist überstanden, die Vögel singen und die Natur erwacht aus dem Winterschlaf. Die Sonnenstrahlen gewinnen an Kraft und die ersten Pflanzen treiben an geschützten Stellen aus der Erde. Überall finden sich Frühlingszeichen und wir laden Sie ein hinauszugehen und die Natur mit ihren Frühlingskräutern zu erkunden. Trotz aller Frühlingsfreude fühlen wir uns noch nicht ganz aus dem Winterschlaf erwacht und sehnen uns nach mehr Leichtigkeit und Vitalität. Ähnlich wie sich in Wohnräumen im Winter Staub ansetzt, lagert unser Körper durch Bewegungsmangel und vitalstoffarme Ernährung Stoffwechselabbauprodukte im Bindegewebe ein.

DIE KRAFT DER FRÜHLINGSKRÄUTER GENIEßEN

Wildkräuter enthalten viele stoffwechsellanregende Vitalstoffe, Vitamine und Mineralien, die unser Körper gerade jetzt nach dem Winter so dringend braucht. Die Wiese, der Wald und der Wegesrand, aber auch der eigene Garten bringen viele verschiedene, häufig anzutreffende Kräuter hervor. Zahlreich vorkommende Exemplare dürfen wir auch in der Natur achtsam pflücken, ohne die Art zu gefährden. Wir nehmen maximal ein Fünftel aus einem Bestand.

WIE SAMMELN WIR WILDKRÄUTER?

Wer Kräuter zum Verzehr sammelt, sollte diese sicher kennen und bestimmen können. Geschützte und seltene Pflanzen lassen wir stehen und in Naturschutzgebieten wird grundsätzlich nichts mitgenommen. Meiden Sie zum Sammeln die klassische Hundemeile des Ortes oder Feldränder von konventionell bewirtschafteten Feldern. Auch Straßenränder sind wegen der erhöhten Schwermetallbelastung durch Abgase oder Reifenabrieb nicht empfehlenswert. Abgelegene Waldränder, die an Wiesen angrenzen, wenig intensiv genutzte Weiden, Böschungen, ein Fluss oder Bachläufe und Gräben oder angrenzende Bioflächen bieten sich zur Wildkräuterernte an.



Was zahlreich wächst, dürfen wir gerne achtsam sammeln

SORTENREINES SAMMELN ERLEICHTERT SPÄTERE ARBEITSSCHRITTE

Wir verwenden am besten einen Weidenkorb oder eine Baumwolltasche. Zusätzlich packen wir folgende Utensilien für unseren Spaziergang mit ein: eine Lupe, ein botanisches Bestimmungsbuch, eine kleine Schere oder ein Messer. Zum Essen sollten die Blätter und die Blüten makellos sein und appetitlich aussehen. Alle Pflanzen werden vor dem Verzehr entsprechend gewaschen. Blüten verlieren durch das Wässern wertvolle Aromen sowie Inhaltsstoffe und werden oft unansehnlich. Was hier Vorrang hat, sollte jeder selbstverantwortlich für sich entscheiden. Zu bedenken ist, dass Wildkräuter im Vergleich zu agrarwirtschaftlich produzierten Kräutern und Gemüse ein Vielfaches an Inhaltsstoffen besitzen. Daher müssen wir uns erst langsam an die wilde Kost gewöhnen. Eine Überdosierung kann sonst leicht zu Durchfall führen. Am besten beginnen wir mit ganz kleinen Mengen und steigern diese langsam. Damit die vielen Inhaltsstoffe gut vertragen werden, empfehlen wir, zusätzlich reichlich Wasser zu trinken.

Tipp: Zeckenschutz und Sonnenschutz beim Sammeln in der Natur nicht vergessen!

Nun sind wir bestens ausgerüstet und es kann losgehen. An einem milden Vormittag machen wir uns auf den Weg und lassen die letzten Häuser und Höfe des Dorfes hinter uns zurück. Ein Feldweg führt uns zu einer Wiese, die je nach Kalenderwoche reiche Ernte verspricht. Und tatsächlich blühen dort schon die ersten Gänseblümchen.

FAZIT

Es ist nur ein kleiner Spaziergang durch unsere Artenvielfalt, den wir beschreiben werden. In ihrem Reichtum bietet die Natur uns viele Pflanzen, die wir essen können oder die uns auf die eine oder andere Art als Heilmittel dienen. Was nicht heißt, dass wir ohne Sachverstand an die Pflanzen herangehen sollen. Ein Bestimmungsbuch zu besitzen, macht einen noch lange nicht zum Kräuterexperten. Ähnlich wie beim Sammeln von Pilzen lässt man sich die Pflanzen etwa bei einer Kräuterwanderung zeigen und genau erklären. Und man beginnt beim Ernten mit einigen wenigen Pflanzen, die man wirklich sicher kennt, damit es nicht zu Verwechslungen mit giftigen Arten kommt. Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sich ein Stück Weg suchen, das Sie immer wieder begehen. Studieren Sie die Pflanzen im Laufe des Jahres. Wie sehen diese in den unterschiedlichen Stadien ihres Wachstums aus, welche Früchte tragen sie, wie verwelkt eine Pflanze und was bleibt im Winter von ihr übrig. Auch Standort und Nachbarschaftsbeziehungen geben uns Aufschluss über die Art.



Kinderblume mit wertvollen Inhaltsstoffen

Gänseblümchen – die immerwährend Schöne

Beginnt das Gänseblümchen zu blühen, stimmt es uns fröhlich und erweckt Frühlingsgefühle. Das kleine Blümchen verheißt uns stark und unschuldig den kommenden Sommer. Wie unglaublich schnell sich das Gänseblümchen regeneriert, weiß jeder, der morgens die Blumenwiese mäht und nachmittags dort wieder blühende Gänseblümchen vorfindet. Die kleine Wiesenschönheit kann bei trockener Luft kurzfristig bis minus 15 Grad ertragen, ohne Schaden zu nehmen. Die gelben Röhrenblüten in der Mitte schützt das Gänseblümchen, indem es abends mit den äußeren langen Zungenblüten das Köpfchen bedeckt. Am nächsten Morgen erstrahlt die winzige Blumenschönheit wieder in voller Pracht – außer es regnet, dann bleibt alles verschlossen. Als wir noch Kinder waren, kochten viele von uns eine Spielblumensuppe, heute, als Erwachsene, holen wir Maßliebchen wieder auf den Teller. Dabei pflücken wir nicht nur die dekorativen und leicht süßlich, nussig-herben Blütenköpfchen für die Neunkräutersuppe und den Frühlingsquark. Auch die spatelförmigen Blätter der Grundrosette passen perfekt in jeden Salat. Der Geschmack der winterharten Blätter erinnert ein wenig an Feldsalat.

Wirkung und Anwendungen

Das Gänseblümchen ist wegen seiner Inhaltsstoffe und seines Aussehens auch für Kinder gut geeignet. Alle, die nicht so recht essen wollen, können mit *Bellis perennis*, wie der botanische Name lautet, wieder mehr Appetit entwickeln. Zudem ist es sehr reich an Vitaminen und Mineralien. Es enthält wertvolle Öle, Inulin, Gerbstoffe, wenig Bitterstoffe und Schleimstoffe

– also jede Menge Polyphenole, die für unsere Gesundheit so wichtig sind. Das Gänseblümchen wirkt stoffwechselanregend, kräftigend und blutbildend. Genau das, wonach unser Körper nach einem langen Winter verlangt. Gänseblümchen sind als Tee bei Erkältungskrankheiten mit Husten wirksam. Sie sind entzündungshemmend, zum Beispiel auch bei Hautleiden wie Akne und anderen Hautausschlägen. Hier kommt eine Abkochung zum Einsatz, mit der eine Auflage für die betroffene Stelle getränkt wird. Frische gequetschte Gänseblümchen kann man als Pflanzenbrei wie eine Art Pflaster auf Quetschungen und Prellungen geben. Als Tinktur zubereitet, kann man sie auch zu einer Heilsalbe weiterverarbeiten. *Bellis Perennis* hat eine ähnliche Wirkung wie die bekannte *Arnica Montana* (siehe Naturapotheke 01/2019, Seite 15), weswegen sie im Volksmund auch als kleine Schwester der *Arnica* bezeichnet wird. Im Frühling ist allerdings die beste Zeit, um mit dem frischen Gänseblümchen den Speiseplan zu bereichern.

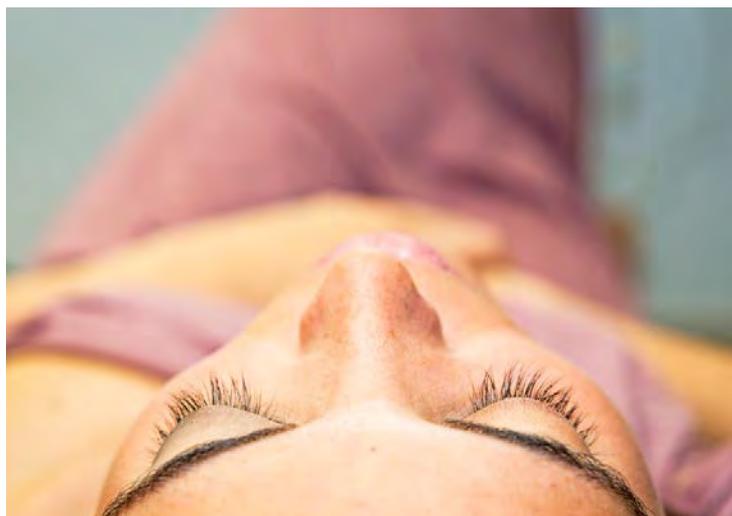
Gänseblümchentee als Gesichtsmasser bei gereizter Haut

Zutaten

1 El frische Gänseblümchen mit 1 Tasse (150 ml) heißem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen

Zubereitung

Absieben, kühl verwenden und täglich frisch zubereiten. Zweimal täglich damit das Gesicht abwaschen oder abtupfen



Wohltuende Hautpflege für das Gesicht

Entdecken Sie die Heilkraft der Natur!

Jetzt zum exklusiven Vorteilspreis Probelesen und die Wunder der Natur entdecken.



**IHR VORTEIL:
2 AUSGABEN
JEWELS 25%
GÜNSTIGER
+ KLEINE
ÜBERRASCHUNG**

Bestellung per Post

Schreiben Sie an:
Abo-Service falkemedia
NaturApotheke
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

www.naturapotheke-magazin.de/
miniabo

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:
+49 711 72 52 291

Schöpfermacht – Stärke – Vitalität

DAS KRAFTWERK LEBER

Die Leber ist das Organ der Reinigung, der Willenskraft und der Transformation. Sie hilft uns, Entscheidungen zu treffen, uns durchzusetzen und mit Mut nach außen zu gehen. Nicht nur wegen ihrer vielfältigen Aufgaben im Körperstoffwechsel repräsentiert sie Fülle, Selbstkontrolle und Einfluss

CHRISTIAN RUDOLF KRÄMER

Das Füllhorn gilt als Symbol für Überfluss, Unerschöpflichkeit und Fülle. So spiegelt es die Leber in ihrer Funktion als Speicher und Energielieferant



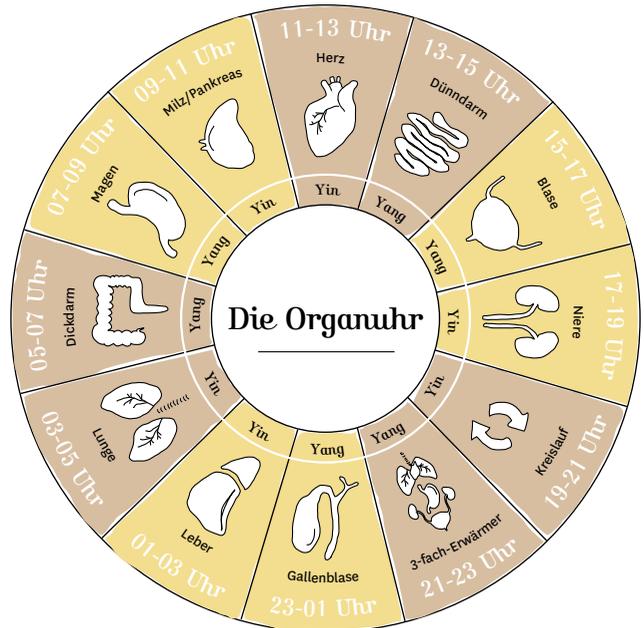
Die rötlich-braune Leber (medizinisch: Hepar) ist die größte Anhangsdrüse unseres Körpers. Sie wird von außen in zwei unterschiedlich große Lappen, den größeren rechten und den kleineren linken Leberlappen unterteilt, wobei der Hauptanteil der Leber unter der rechten Zwerchfellkuppel liegt, und an deren Form angepasst ist. Es gibt kaum eine Stoffwechsel- und Entgiftungsaufgabe, an der die Leber nicht beteiligt ist: Wichtig für die Fettverdauung ist die Bildung der Galle, die eingedickt und überschüssig an die Gallenblase abgegeben wird. Die Leber hat lebenswichtige Aufgaben im Kohlehydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel. So hat sie die Fähigkeit, überschüssigen Blutzucker in die Speicherform Glykogen umzuwandeln und einzulagern. Sie dient also als Kohlehydratspeicher. Auch am Stoffwechsel der Eiweiße und Aminosäuren ist die Leber beteiligt. Sie produziert wichtige Albumine und Blutgerinnungsfaktoren, die unentbehrlich sind für ein gesundes Immunsystem. Zudem speichert die Leber Neutralfette in Form von Triglyzeriden, die im Notfall wieder zu freien Fettsäuren abgebaut werden können: ein Energie-reservoir für Notzeiten.

Die Leber ist das Entgiftungsorgan. Vor allem Umweltgifte, wie zum Beispiel Lösungsmittel, Gifte aus der Landwirtschaft und Schwermetalle, Alkohol, Hormone und Drogen, aber auch Medikamente werden ausleitungsfähig für die Nieren und für den Darm umgebaut und ausgeschieden. Besonders bei Arzneimitteln mit starken Nebenwirkungen funktioniert sie wie ein Filter, der verhindert, dass belastende Stoffe in den großen Blutkreislauf gelangen. Die Medizin nennt diese Aufgabe der Leber den „First-Pass-Effekt“.

Die Leber wird auch als das Kraftwerk des Körpers bezeichnet, weil sie den gesamten Organismus mit Energie und sauerstoffreichem Blut versorgt. Sie wirkt dabei wie eine Verarbeitungs- und Verteilungszentrale für unseren Körper. Sie speichert überschüssige Vitamine und Mineralien, etwa Vitamin B12, B6, Kupfer, Mangan und Eisen, um nur einige zu nennen. Diese werden dann bei erhöhtem Bedarf, wie zum Beispiel bei Stress, Infektionen und zur Entgiftungsarbeit wieder freigesetzt.

Sogar an der Blutdrucksteuerung ist die Leber mit der Bereitstellung des Hormons Angiotensin und der Blutumverteilung im Kreislauf entscheidend mit beteiligt.

Besonders anfällig ist die Leber auf nicht ausgeheilte Virusinfekte, wie beispielsweise die Belastung mit Herpes-, Coxsackie- und Hepatitis-Viren sowie dem Epstein-Barr-Virus, der zum Pfeifferschen Drüsenfieber führt. Parasiten wie Lamblien, Amöben und Würmer belasten das Lebersystem hauptsächlich durch ihre Stoffwechselgifte, die Entzündun-



Die Organuhr zeigt die Maximalzeiten der Organe im Tages- und Nachtrhythmus. In der jeweiligen Maximalzeit, die zwei Stunden dauert, arbeitet das entsprechende Organ am aktivsten und kommt seiner individuellen Aufgabe nach. Partnerorgane sind farblich gleich gekennzeichnet.

gen und allergische Reaktionen auslösen können. Zusätzlich verbrauchen Parasiten die lebereigenen Enzyme und gespeicherten Nährstoffe, um sich zu vermehren.

DIE „LEBERZEIT“ AUF DER ORGANUHR

Die Maximalzeit, also der Zeitraum, in dem die Leber am stärksten arbeitet, ist zwischen ein Uhr und drei Uhr nachts. Nach der Mutter-Tochter-Regel (siehe auch Naturapotheke 01/2019) erhält sie die Energie vom Gallenblasenmeridian, ihrem Partnerorgan, und gibt sie weiter an die Lungen. Die Leber verarbeitet zwischen ein und drei Uhr Abfall- und Giftstoffe und führt sie den Nieren zu. Außerdem baut sie in dieser Zeit überschüssiges Histamin ab. Das erklärt das häufige Aufwachen von Patienten mit Leber-Gallenblasen-Belastung, verursacht durch hormonelle Störungen, virale Infekte, Allergien und Atemwegserkrankungen, in diesem Zeitraum. Eine einfache Ernährungsumstellung kann die Leber-Gallenblasen-Funktion entlasten, und so das Durchschlafen erleichtern: nach 18:00 Uhr kein tierisches Eiweiß (etwa Fleisch, Fisch, Joghurt) und nichts Rohes (das heißt Obst, Gemüse, Salate, Säfte) mehr essen. Weil der Organuhr zufolge die Magenaktivität nach 18:00 Uhr am niedrigsten ist, also kaum noch Magensäure produziert wird, können rohe und tierische Nahrungsmittel nicht mehr voll-

MICROGREENS

Die jungen Wilden

Sie entern Fensterbänke und Küchenregale, sie drängen in kurzer Zeit aus dem Samen ans Licht, schmecken frisch und würzig und schlagen ausgewachsenes Gemüse mit ihrem Gehalt an Vitaminen und Spurenelementen. Microgreens sind die jungen Wilden in der Küche – nur grün sind sie nicht immer

MARLENE BUSCHBECK-IDLACHEMI



Kaufen Sie manchmal frische Kresse im Karton? Bei uns wurde das Pappkästchen mit den frischen Stängeln entweder in wenigen Minuten leer geräumt oder es welkte auf dem Fensterbrett unbeachtet vor sich hin. Die jungen Pflänzchen, die heute als Microgreens die Küche erobern, sind der Kresse in vieler Hinsicht überlegen.

MICROGREENS, SPROSSEN, KEIMLINGE, BABYSALAT

Bei dem Thema Microgreens geht es oft durcheinander. Alle oben genannten Begriffe kennzeichnen nicht ausgewachsene Gemüse, schmecken gut und sind gesund. Bei Aufzucht und Ernte gibt es allerdings Unterschiede:

Wenn ein Samen keimt, treibt als Erstes die Keimwurzel, dann ein Spross mit ein oder zwei Keimblättern. Sobald sich diese entfaltet haben, erscheint das erste typische Pflanzenblatt. Bei Sprossen wird die Wurzel mitgegessen, bei allen anderen nur Stängel und Blätter. Manche bezeichnen als Microgreens und Babysalat Pflanzen, die schon das erste Pflanzenblatt getrieben haben, dies dauert allerdings mindestens 14 Tage. Wir halten uns an die übliche Einordnung von Microgreens als Pflanze mit Stängel und Keimblättern.

Tipp: Wer die Samen erstmal 3 bis 4 Tage im Dunklen keimen lässt, erhält besonders lange Stängel.

Es gibt sie in unzähligen Sorten von mild bis scharf, denn aus jedem Gemüse und vielen Gräsern sowie Getreiden lassen sich Microgreens ziehen. Im Gegensatz zu den klassischen Sprossen verzehrt man bei Microgreens nur Blätter und Stängel. In der Regel keimen die Winzlinge in 10 bis 14 Tagen, besonders einfach gelingt das mit einem Anzuchtset. Die kleinen Sets finden Platz in jeder Küche und da sie schnell verzehrt sind, besteht kaum Gefahr, dass sie zu schimmeln beginnen. Falls Sie jetzt immer noch zögern, die jungen Wilden in Ihre Küche zu lassen, hätten wir hier vier Gründe, warum Sie es tun sollten:

1. Microgreens sind richtig gesund

Die frischen Triebe beinhalten alles, was die Pflanze benötigt, um zu wachsen. Der Anteil an Vitaminen, Spurenelementen (besonders Vitamin A, B6, C und Eisen) sowie Proteinen ist in den kleinen Pflänzchen um ein Vielfaches höher als in der gleichen Menge des ausgewachsenen Gemüses. In

Microgreens sind bunt und knackig wie diese Keimlinge der Roten Bete



Samen sind Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine, Enzyme oder Fettsäuren in einer komplexen und stabilen Form gespeichert.

Während der Keimung vermehren sich Enzyme innerhalb weniger Stunden und wandeln Stärke in Zucker (Maltose, Dextrin) um. Es kommt unter anderem zu einer sprunghaften Neubildung von Vitaminen: In Weizenkörnern steigt der Gehalt an Karotin beispielsweise nach 20 Stunden Keimdauer im Schnitt um 190 Prozent an, der Gehalt von Vitamin B2 nach 12 Stunden um 50 Prozent – bei den Alfalfa-Sprossen nach vier Tagen sogar um 1000 Prozent. Als Keimlinge verzehrte Hülsenfrüchte sorgen für weniger Blähungen, denn die blähungsverursachenden Kohlenhydrate werden beim Keimen stark abgebaut.

Im Vergleich zu Sprossen, die nicht in der Erde keimen, nehmen die Microgreens die wertvollen Nährstoffe des Bodens auf. Das gilt sowohl für die Aufzucht in der Erde als auch für speziell für Anzuchtsets vorbereiteten Nährboden. Außerdem bilden sie durch das Sonnenlicht beim Wachsen Chlorophyll. Dabei werden die Inhaltsstoffe des Samens aufgewertet und es entsteht hochwertiges Eiweiß. Mit der Grünung erhöht die Pflanze ihre Kraft, Energie und die sonnenlichtwertigen Potenziale. Das kann bei Sorten mit nachgesagter Heilwirkung die Heilkraft erhöhen. Pflanzen wie Rettich oder Senf produzieren während des Wachstums ätherische Öle und Bitterstoffe und erhöhen damit ihre pharmakologische Wirkung – schmecken daher jedoch auch intensiver als die ausgewachsenen Früchte.

2. Ideal für alle ohne „Grünen Daumen“

Auch wer hier sonst kein glückliches Händchen hat, sammelt mit Microgreens schnell Erfolgserlebnisse. Vor allem die fertig vorbereiteten Anzuchtsets (siehe Seite 59) machen das Züchten kinderleicht: Nährboden wässern, die Samen dicht aneinander auf den vorbereiteten Nährboden streuen und in Anzuchtchale oder -schachtel an einen sonnigen Platz stellen. Achten Sie darauf, dass keine Staunässe entsteht, am besten wässern Sie die Pflanze vorsichtig mit einer Sprühflasche. Wer selbst anbaut, kann als Gefäß jede flache Schale oder auch einen Suppenteller verwenden. 2 bis 3 Zentimeter Erde einfüllen, das Saatgut eng aussäen, kurz

BACKEN MIT Urgetreide

Erst die Naturkostbewegung hat für eine Renaissance der alten Getreidesorten Dinkel, Emmer oder Kamut gesorgt. Viele von ihnen waren hierzulande so gut wie vergessen

MARLENE BUSCHBECK-IDLACHEMI

Eine der gruseligsten deutschen Märchengestalten ist die Korn- oder Roggenmuhme. Als altes Weib wacht sie über die Kornfelder und straft unerbittlich diejenigen, die das Getreide nicht achten und zertreten. Ohne Mitleid stiehlt sie die Kinder, die im Kornfeld wachsende Blumen pflücken wollen, und straft auch jene, die nach dem Mähen nicht sauber lesen.

Was so schrecklich urtümlich klingt, ist doch nichts anderes als ein tiefer Respekt vor dem so wichtigen Korn. Und so wünscht man sich in Zeiten, in denen immer billigeres und künstlicheres Brot den Handel flutet, mitunter fast eine Roggenmuhme zurück. Die hilft uns allerdings nicht mehr. Wer gutes Brot will, muss danach suchen oder selber backen.

Schon vor 10 000 Jahren wurde Urgetreide in Kleinasien angebaut, später jedoch von ertragsreicheren Sorten wie Weizen und Roggen verdrängt. Im Vergleich etwa zu Weizen sind die alten Sorten nahrhafter. Herausragend ist ihr Gehalt an Mineralstoffen, vor allem an Zink. Der Eiweißgehalt ist ebenfalls deutlich höher als der von Weizen und damit ist das Korn für Veganer und Vegetarier besonders interessant.

LASS STEHEN DIE BLUMEN,
GEH NICHT INS KORN!
DIE ROGGENMUHME GEHT
UM DA VORN!
BALD DUCKT SIE NIEDER
BALD GUCKT SIE WIEDER.
SIE WIRD DIE KINDER FANGEN,
DIE NACH DEN BLUMEN LANGEN

August Kopisch



Heute locken sie nur noch selten: Kornblumen und Mohn



Die Körner des Khorasan-Weizens oder Kamut sind bis zu dreimal größer als Weizenkörner

KAMUT

Der Name für diese Hartweizensorte ist tatsächlich eine eingetragene Marke. Als der ursprünglich Khorasan genannte Weizen aus dem Iran und Ägypten auch in die USA gelangte, ließen sich dort einige Biobauern für ihr Saatgut den Namen Kamut schützen. Heute steht der Markenname generell für Khorasan-Hartweizen. Wegen seines hohen Anteils an Eiweiß (40 Prozent mehr als Weizen) und der guten Klebereigenschaften bildet der Hartweizen die Basis für zahlreiche Teigwaren, neben der klassischen Pasta auch für Bulgur und Couscous. Zusätzlich punktet Kamut mit seinem hohen Anteil an Magnesium, Zink, dem Spurenelement Selen, Folsäure und den Vitaminen B und E. Er hat einen herzhaften und nussigen Geschmack und lässt sich wie Dinkel oder Weizen zu zahlreichen Brotsorten verarbeiten.

Kamut-Sauerteigbrot (2 Laibe)

Zutaten Sauerteig:

- 500 g Kamutmehl
- 500 g Wasser

Zutaten Brotteig:

- 700 g Sauerteig

- 700 g Kamutmehl
- 1 EL Meersalz
- 1 EL Rübensirup
- 1 Päckchen Trockenhefe
- jeweils 1 TL Anis, Kümmel und Koriander, fein gemahlen
- 100 g Sonnenblumenkerne oder andere Saaten

Zubereitung

Für den Sauerteig am ersten Tag 100 g fein gesiebtes Kamutmehl und 100 g Wasser verrühren und in einer abgedeckten Schüssel bei Zimmertemperatur stehen lassen. Am zweiten Tag zum Ansatz 100 g Kamutmehl und 100 g Wasser hinzufügen und verrühren. So weiter verfahren, bis die 500 g Kamutmehl aufgebraucht sind und der Teig säuerlich riecht. Von diesem Sauerteig 700 g abwiegen und mit 700 g fein gesiebtetem Kamutmehl vermengen. Salz, Rübensirup, Hefe und Gewürze unterkneten und den Teig zugedeckt für 4 bis 5 Stunden ruhen lassen. Sonnenblumenkerne unterkneten und den Teig noch einmal 20 Minuten gehen lassen. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zwei Laibe formen, auf ein Backblech setzen und die Oberfläche mit einem Messer gleichmäßig einritzen. Brot 15 Minuten bei 250 °C backen, dann auf 200 °C reduzieren und weitere 60 Minuten backen. (Quelle: Alnatura)



Die frühen
Reflexe bahnen
uns den Weg zu
selbstbestimmter
Bewegung

Im ersten Teil unserer Serie über frühkindliche Reflexe (siehe dazu Naturapotheke 02/2019) ging es darum, wie diese das frühe Bewegungslernen unterstützen. Mit der zunehmenden Bewegungserfahrung des Kindes insbesondere im ersten halben Lebensjahr wandeln sie sich und geben Raum für die weitere Entwicklung. Das nennt man fachsprachlich Hemmen. Bleiben sie jedoch bestehen, führt das zu unbewussten und ungewollten Bewegungsreaktionen und auch das Koordinieren von Bewegungsabläufen fällt schwerer. Eine gelungene Bewegungsentwicklung ist so bedeutsam, weil sie maßgeblich die Basis für unsere Bewegungskompetenzen bildet und mitbestimmt, wie wir uns als

Kinder und als Erwachsene bewegen und wie viel Freude, Selbstvertrauen und Gelassenheit wir dabei empfinden. Im zweiten Teil unserer Einführung setzen wir die Vorstellung frühkindlicher Reflexe fort. Generell lässt sich sagen, wenn das Kind gut und eigenständig in Bewegung kommt, dann können die Reflexe leichter integriert werden. Dies gilt leider auch umgekehrt. Aus diesem Grund hilft es sehr, wenn die Eltern – eine wohlwollende, verlässliche Bindung zu ihrem Kind vorausgesetzt – ihm darüber hinaus genügend Bewegungsmöglichkeiten eröffnen und das Vertrauen haben, dass ihr Kind eigenständig in Bewegung kommen kann.

Frühe Reflexe

MEILENSTEINE DER BEWEGUNGS- ENTWICKLUNG, TEIL 2

Frühkindliche Reflexe helfen dem Kind schon in der Schwangerschaft, in Bewegung zu kommen, die Geburt gut zu meistern und zu lernen, sich eigenständig zu bewegen. Diesmal stellen wir weitere frühe Reflexe vor und erklären, wie sie wirken

KERSTIN MÖLLER

WEITERE FRÜHKINDLICHE REFLEXE

1. Der Plantarreflex

Der Plantarreflex entsteht schon früh in der Schwangerschaft (um die 11. Schwangerschaftswoche). Ausgelöst wird er durch die Berührung der vorderen Fußsohle, die Zehen spannen sich an, als ob sie greifen wollten. Endet die Berührung, entspannt sich der Fuß wieder und die Zehen lösen sich. Bleibt der Reflex zum Teil aktiv, so erschwert das unter Umständen das gut balancierte entspannte Stehen mit flachem Fuß oder beim Gehen auch das Abrollen des Fußes. Spätere Fehlhaltungen durch beständiges Kompensieren sind dadurch möglich.

2. Der tonische Labyrinthreflex (TLR)

Den tonischen Labyrinthreflex gibt es in zwei Formen, als TLR vorwärts und als TLR rückwärts. Sie sind dem Bereich des Gleichgewichts zugeordnet und haben eine große Auswirkung auf den Streck- und Beugeonus. Beide entstehen etwa am Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels und sind bei der Geburt vorhanden. Während der TLR vorwärts bereits im dritten bis vierten Lebensmonat gehemmt wird, wandelt sich der TLR allmählich und wird erst im Alter bis zu drei Jahren gehemmt.

Ausgelöst werden beide Reflexe durch Bewegungen des Kopfes. Beim TLR vorwärts wird das Köpfchen des Kindes



Frische und intensive Pflege

VIER NEUE CREME-REZEPTE ZUM FRÜHLINGSBEGINN

Wenn es draußen grün wird, lockt die Natur mit neuen Rezeptideen. Pflanzliche Wirkstoffe und Mineralsalze helfen dabei, die Haut nach dem Winter zu regenerieren und zu entschlacken

ANGELIKA FRANKE

Die Tage werden heller, die Temperaturen steigen und die Sonne gewinnt an Kraft. Erste Pflanzen begrünen unsere Natur und wir freuen uns über die ersten Blumen. Doch der Winter hat uns einiges abverlangt und die meisten Menschen sind noch erschöpft. Vor allem der Lichtmangel macht uns zu schaffen. Er belastet nicht nur die Psyche, sondern behindert auch die Vitamin-D-Produktion über die Haut, die für unser Immunsystem und unsere Kno-

chengesundheit so wichtig ist. Die vitalstoffarme Ernährung über den Winter hinterlässt ebenfalls Spuren. Unsere Haut erscheint uns blass und durch die lang andauernde Heizungsluft zu trocken. Auch Hautunreinheiten und Irritationen treten nach dem Winter verstärkt auf. Jetzt ist es Zeit, die Hautpflege an die Jahreszeit anzupassen. Mit den neuen Rezepten können wir den Hautstoffwechsel anregen und mit Vitalstoffen versorgen.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

Die Cremeherstellung ist nicht schwierig, doch sollten Sie einige Regeln beachten: Sauberkeit steht hier an erster Stelle, damit die Creme nicht verkeimt oder schimmelt. Alle Arbeitsgeräte müssen penibel sauber sein. Am besten desinfiziert man die Gegenstände mit hochprozentigem Weingeist oder einem hautverträglichen Desinfektionsmittel, das es in der Apotheke gibt. Sorgfältiges Händewaschen sollte nicht vergessen werden. Materialien, die nicht aus Kunststoff sind, lassen sich bei 130 Grad für 15 Minuten im Backofen sterilisieren.



Cremedosen lassen sich mehrfach verwenden



Zweig mit Lindenblüten

Lindenblütencreme zum Verlieben

Der blumige Duft der Lindenblüten ist wohltuend und stimmungsaufhellend. Er besänftigt und löst Stress und Anspannungen. Lindenblüten erinnern uns an das Summen der Bienen, die ihren Honig gerne in diesen schönen Bäumen sammeln. Im Juni kommt die Linde zur vollen Blüte. Im folgenden Rezept vereinen wir das Lindenblütenwasser mit ätherischem Lindenblütenöl und geben noch etwas Propolis hinzu. Propolis duftet nach Honig, wirkt entzündungshemmend und lässt sich auch als natürliches Konservierungsmittel einsetzen. Diese Creme ist durch die enthaltenen feinen Öle sehr pflegend und reichhaltig. Sie bezaubert durch ihr liebliches Aroma, das uns nach der kalten Jahreszeit fröhlich und verliebt stimmt.

Zutaten für 100 ml Creme

- 15 ml Mandelöl
- 15 ml Avocadoöl
- 2 g Bienenwachs
- 8 g Sheabutter
- 10 g Lamecreme
- 50 ml Lindenblütenwasser (etwa von Maienfelser)
- 10 Tropfen ätherisches Lindenblütenöl (Neumond)
- 10 Tropfen Propolis (etwa von Hanosan oder vom Imker)

Zubereitung

1. Zunächst wiegen wir sämtliche Zutaten genau ab und stellen sie bereit.
2. Währenddessen erhitzen wir das Wasser für das Wasserbad in einem Topf. Dieser sollte so groß sein, dass beide Bechergläser darin nebeneinander Platz haben. Das Wasser soll gerade nicht mehr kochen.
3. Nun bereiten wir die Fettphase und die Wasserphase zu: Wir geben die Öle, die Lamecreme, das Bienenwachs und die Shea-

butter in ein Glas. Um die empfindliche Sheabutter zu schonen, kann man sie auch erst zum Schluss zur Fettphase geben, wenn die Lamecreme und das Bienenwachs schon geschmolzen sind. In das andere Glas geben wir das Lindenblütenwasser. Dies bezeichnen wir als Wasserphase.

4. Beide Gläser werden nun im Wasserbad auf etwa 65 Grad erhitzt, bis alle festen Bestandteile geschmolzen sind und alles die gleiche Temperatur hat.

5. Jetzt können wir die wässrige Flüssigkeit sehr langsam unter Rühren in die Fettphase gießen. Gerührt wird dabei mit einem Glasrührstab, der sich hier am besten eignet.

6. Wir rühren etwa 30 Minuten, bis die Creme erkaltet ist. Erst danach geben wir das ätherische Lindenblütenöl und Propolis dazu. Sonst würden sich die feinen Düfte und deren wertvolle Wirkstoffe schnell wieder verflüchtigen.

7. Die abgefüllte Creme sollte unbedingt mit dem Datum beschriftet werden. Sie ist dann etwa zwei bis drei Wochen haltbar. Um die Haltbarkeit zu verlängern, können wir sie in kleinen Portionen einfrieren.

Damit die Creme aus Wasser und Öl stabil bleibt, benötigen wir immer einen Emulgator, der beide Stoffe miteinander verbindet. Es gibt auf dem Markt inzwischen sehr viele Emulgatoren mit unterschiedlichen Eigenschaften, die in der Creme ein charakteristisches Hautgefühl vermitteln. Die Lamecreme wurde ursprünglich für die Lebensmittelindustrie entwickelt, bevor sie über die Hobbythek und Jean Pütz als Emulgator für Cremes bekannt wurde. Sie ist seit vielen Jahren erprobt, verleiht der Haut ein angenehmes Gefühl und ist gut verträglich. Sie lässt sich gut verarbeiten und bleibt auch stabil, wenn die Creme mit Mineralsalzen angereichert wird.

CREMEKÜCHE

Im Prinzip benötigen wir immer die gleiche Ausrüstung zur Cremeherstellung:

- 2 feuerfeste Bechergläser oder Schraubgläser
 - 1 Thermometer für Flüssigkeiten
- 1 Kochplatte und einen Topf für das Wasserbad
 - je 2 Kunststoffspatel und Glasrührstäbe
 - 2 kleine Messbecher
 - 1 Brief- oder Goldwaage
 - mehrere Cremedöschchen

HEILZYKLEN DES KÖRPERS IV: DIE NIEREN

Beziehungsprobleme und Ängste gehen uns im wahrsten Sinne des Wortes an die Nieren. Wir haben Lösungsansätze und ganzheitlich wirksame Heilmittel für den Alltag



BLUMEN UND HYDROLATE

Blumen erfreuen Auge und Herz. Wir zeigen Ihnen, welche einzigartigen Heilkräfte in Blumen stecken und wie sie uns helfen. Zum Selbermachen: feine Blütenwässer



Die nächste
NaturApotheke
erscheint am
11. Juni 2019



KÖSTLICHER FRISCHEKICK

Leckeres Bioeis und selbst angesetzte Limonaden: Mit unseren kalten und gesunden Erfrischungen aus natürlichen Zutaten macht der Sommer noch mehr Freude



HILFE FÜR UNTERWEGS

Radeln, Laufen, Bergsteigen: Wer unterwegs ist, hat nicht immer die Reiseapotheke dabei. Für kleine Verletzungen und Wunden hat die Natur genau das Richtige parat