

## Küchenkräuter in der Medizin

Dr. Julia Kleinhenz

In der Medizin werden viele Kräuter angewandt, die wir aus der Küche kennen. Weiß man um ihre Wirkung, kann man sie auch gezielt vorbeugend einsetzen.

Da die Beschreibung von Wirkungen in der wissenschaftlichen Medizin völlig anders ist, als in traditionellen Systemen, wie z.B. bei Galen (europäische Tradition) oder in der Traditionellen Chinesischen Medizin, hier erst mal eine kleine Einführung in Grundqualitäten.

### Kälte:

Kälte (Han) ist besonders häufig im Winter, ist man von Kälte betroffen, sucht man Wärme (Wärmflasche hilft), durch Kälte ausgelöste Schmerzen sind heftig und lokalisiert, Kälte verursacht eine Bewegungshemmung, verminderte Aktivität, Langsamkeit

### Hitze:

Hitze (Re) tritt plötzlich auf, oft mit Wind verbunden, Zeichen fuer Hitze sind Wärmegefuehle, Rötung, viel Durst, harter Stuhlgang und Verstopfung, oft sind Hauterkrankungen (Karbunkel, Abszesse, Ekzeme) mit Hitze verbunden, Hitze steigt nach oben

### Feuchtigkeit:

Feuchtigkeit (Shi) befällt vor allem die untere Körperhälfte, sie ist schwerer Natur, man fuehlt sich muede, eine Ursache ist feuchtes Wetter, feuchte Umgebung, wichtig aber auch das Essen! Häufige Störungen sind breiige Stuhlgänge, dicker Zungenbelag, auch Hautekzeme (Bläschen)

### Trockenheit:

Trockenheit (Zao) tritt in China vor allem im Herbst auf, typische Zeichen sind gesprungene Lippen, trockene Schleimhäute, trockener Stuhl, schuppene Haut, trockener Husten, in Deutschland vor allem bei Klimaanlageanlagen und in der Heizungsperiode wichtig

Bei einem Kraut von erhitzender Qualität kann man also im Sommer wenig verwenden, im Winter dafür viel. Eine Person, die schon hitzig ist, zu einem roten Kopf und Schweißen neigt, ist ein solches Kraut eher nicht zu empfehlen, für einen Fröstler schon. Personen, die sich bei feuchtem Wetter (Regen, Nebel, Schwüle) nicht wohl fühlen sind trocknende Kräuter hilfreich, befeuchtende Nahrungsmittel aber nicht. Personen, deren Körper Zeichen von Trockenheit zeigt, sollten trocknende Kräuter eher meiden.

Die Kräuter sind im folgenden kurz beschrieben mit ihren wichtigsten Wirkungen. Genaueres kann man auch in der Literatur nachlesen.

Deutscher Name	Lateinische Bezeichnung	Wirkung	Spezielle Wirkung
Basilikum	Herba ocimi basilicum	Warm, trocken	Schleimlösend, verdauungsfördernd, geeignet wenn Atemnot und Verschleimung der Lunge mit Kälte und Müdigkeit einhergehen, auch stimmungsaufhellend, gut im Winter
Chili	Fructus capsici	Heiß, trocken	Stimulierend bei innerer Kälte, niedrigem Blutdruck, trocknet Feuchtigkeit, ist sehr stark schweißtreibend, deshalb vorsichtig in den Wechseljahren, nicht bei Blasenreizungen und bei Hautekzemen!
Frischer Ingwer	Rhizoma zingiberis recens	Warm, trocken	Wärmt und trocknet die Lunge, fördert die Magenfunktion, gut bei Husten und Erkältung solange der Schleim weiß ist. Vorsichtig bei trockener Haut und bei Ekzemen.
Knoblauch	Bulbus alii	Heiß, sehr trocken	Stimuliert den Verdauungstrakt, schweißtreibend, schleimaustreibend, Urin fördernd, antiseptisch (innerlich desinfizierend). In kleinen Dosen vor allem stimulierend, in hohen Dosen auch gut gegen Infektionen. Wegen der schweißtreibenden Wirkung vorsichtig in den Wechseljahren. Nicht bei innerer Unruhe anwenden.
Korianderblätter	Herba coriandri	Warm, trocken	Schweißtreibend, besonderer Bezug zur Haut, in der chinesischen Medizin vor allem angewandt, um den Ausschlag bei Masern und Röteln herauszulassen.
Brunnenkresse	Herba Nasturtii	Warm, trocken	Löst Schleimansammlung, stärkt die Blutbildung, wird empfohlen bei Unterfunktionen der Bauchspeicheldrüse und Schilddrüse, fördert Urin, hilfreich bei Ekzemen und Juckreiz
Löwenzahn	Folium taraxi	Kalt, trocken	Stark Wasser ausleitend, bei allen Formen von Wassereinlagerungen, auch Gifte ausleitend, den Harnsäurespiegel senkend, auch bei Nierensteinen hilfreich

Majoran	Herba origani majoranae	Neutral, trocken	Reguliert die Menstruation, hilfreich bei Regelbeschwerden, bei Krämpfen, Asthma und Migräne, bei Unruhe. Wegen der Wirkung auf die Gebärmutter soll Majoran in der Schwangerschaft nur wenig eingesetzt werden.
Oregano	Herba origani vulgare	Neutral, trocken	Wie Majoran, aber auch äußerlich bei Cellulite und bei Insektenstichen oder anderen juckenden Hautausschlägen
Petersilie		Warm, feucht	Verdauungsfördernd, fehlende Menstruation in Gang bringend, Wassereinlagerungen ausleitend, vermindert Milchbildung. Wegen der Wirkung auf die Gebärmutter nicht in der Schwangerschaft in großen Mengen. Medizinisch verwendet wird meist die Wurzel, die Blätter wirken weniger intensiv
Pfefferminze	Folium menthae piperitae	Kühl, trocken	Schweißtreibend, fiebersenkend, Schleim lösend, verdauungsfördernd, gegen Blähungen, schmerzstillend, krampflösend, vermindert Milchbildung, auch bei Migräne geeignet (auch als äußerliches Mittel, Pfefferminzöl)
Rosmarin	Folium rosmarini	Warm, trocken	Wärmend, kreislauffördernd, schweißtreibend, die Nase freimachend, schleimlösend, verdauungsfördernd, Östrogen stärkend, gute Laune fördernd
Salbei (Blätter des Wohlergehens)	Folium salviae	Kühl, trocknend	Schleimlösend: bei Nasenschleim, Lungenschleim, Schleim aus den Genitalien (Ausfluß), allgemein stärkend, kreislauffördernd, bei niedrigem Blutdruck, Östrogen erhöhend, hervorragend bei menopausalen Beschwerden vor allem schweißhemmend, auch bei Regelstörungen, alle Formen von Krämpfen lösend, Haut verbessernd, bei Ekzemen geeignet
Thymian	Herba thymi	Warm, trocken	Schleimlösend, bei Bronchitis, Asthma, bei Erkältungen, verdauungsfördernd, bei Blähungen, stärkend, Haut und Haare verbessernd, auch äußerlich bei Ekzemen, Psoriasis
Zitrone	Citrus limonum	Kalt, trocken	Fiebersenkend, entzündungshemmend, Immunsystem stärkend, stärkt den Magen, auch bei Magenschmerzen durch Geschwüre, bei Blutarmut. In der Medizin wird Zitronenschale verwendet

## Verwendete Literatur:

The energetics of western herbs Band 1 und 2. Peter Holmes, Snow Lotus Press, Boulder, USA

## Zum Weiterlesen

Wetter: 5-Elemente Küche: Westlich Kochen nach der chinesischen Ernährungslehre ISBN 3-85502-621-1 *ca 35 DM.*

*Schr gute knappe Einleitung, dazu je einen Rezeptteil für die 4 Jahreszeiten, gute Tabellen, sehr anregend durch schöne Fotos, auch gut zum (sich selbst?) schenken*

Flaws/Wolfe: Das Yin und Yang der Ernährung, Heyne-TB ISBN 3-453-09364-x,

*Gutes Buch, Rezepte aber amerikanisch-chinesisch*

Temelie: Ernährung nach den 5 Elementen. ISBN 3-928554-03-4,

*gute Einleitung, empfiehlt aber eine bestimmte Reihenfolge der Zutaten nach den 5 Elementen, was das Kochen unnötig kompliziert macht.*

Temelie/Trebuth: Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind ISBN 3-928554-09-3

*empfehlenswert für alle Väter, Mütter, Opas und Omas und wer sonst mit Kindern zu tun hat.*

Heinen: Kochen und Leben mit den fünf Elementen ISBN 3-89385-132-1,

*Taschenbuch mit viel Meditation*

Kunkel: Chinesische Fünf-Elemente-Ernährung, Falken-Verlag ISBN 3-635-68005-2, *Recht gute Tabellen und praktische Hinweise, aber wenig Rezepte*

Dao Magazin für fernöstliche LEBENS-Kunst, Sonderheft: Ernährung ISBN 3-928288-22-9,

*Schr gute Übersicht über die verschiedenen Ernährungsformen und den Unterschied von Makrobiotik und chinesischer Diätetik*

Bros: Die TAO-DIÄT, ISBN 3-87287-462-4

*eine Crash-Diät mit Unmengen Fisch und Fleisch, nicht empfehlenswert, besonders nicht für Menschen mit erhöhter Harnsäure. Für chronische Fröstler durchaus bedenkenswert.*

## Rezeptbücher

Galindo/Daemisch: Menschl. Genüsse zwischen Himmel und Erden ISBN 3-9802915-0-2

Fehrer: Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten ISBN 3-85068 538 1

Temelie/Trebuth: Das Fünf Elemente Kochbuch ISBN 3-928554-05-0,

Forrester/Binetti-Kupper: Yin Yang und die Kunst der natürlichen Küche, ISBN 3-85502-575-4,