

## Gegen Husten ist ein Kraut gewachsen!

### Andorn- Arzneipflanze des Jahres 2018

Der Gemeine Andorn, lateinisch Marrubium vulgare, wurde von der Forschergruppe Klostermedizin der Universität Würzburg aufgrund seiner langen, fast 2000-jährigen, historischen Bedeutung als Arzneipflanze des Jahres ausgewählt. Heute fast vergessen, war das Andornkraut früher eine beliebte und bewährte Heilpflanze bei Katarrhen der Atemwege mit verschleimtem, verkrampftem Husten und ebenso bei Verdauungsbeschwerden, wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen. Die Pflanze stammt aus der Familie der Lippenblütlergewächse, in die zahlreiche weitere Heilpflanzen, aber auch Gewürze gehören, wie Melisse, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei und Lavendel. Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammend, findet man den Andorn aufgrund des früher weit verbreiteten Anbaus auch in wärmeren und trockenen



botanicus.de

Gebieten in Mittel- und Nordeuropa. Diese wertvolle Arzneipflanze könnte also auch in Ihrem Garten wachsen! Im Aussehen ähnelt der Andorn Ackermilch und Melisse; die Blätter sind jedoch rundlicher mit ausgeprägter Nervatur und unterseitig filzig behaart. Angewendet wird das Andornkraut als Tee, Frischpflanzenpresssaft oder als konzentrierter Extrakt

in Tropfenform. Wichtiger wirksamkeitsbestimmender Inhaltsstoff ist der Bitterstoff Marrubiin (hebräisch mar = viel und rob = bitter). Wissenschaftlichen Daten zufolge gibt es nicht nur im Mundraum Rezeptoren für Bitterstoffe, sondern auch auf Muskelzellen des Bronchialsystems. Bei deren Aktivierung erweitern sich die erkältungsbedingt verengten Bronchien, wodurch sich der Schleim besser löst und abgehustet werden kann. Die kräftigen Bitterstoffe sind ebenso verantwortlich für die verdauungsfördernden Effekte. Wirksame Medizin muss also manchmal auch bitter schmecken!

Die Arzneipflanze des kommenden Jahres 2019 ist übrigens der Weißdorn, der seit vielen Jahrhunderten gegen Herz- und Kreislaufschwäche eingesetzt wird.

Dr. ThS

## Wissen Sie, was ich mich frage?...

...ich frage mich, warum Weihnachten eigentlich immer so plötzlich kommt!

Saßen wir nicht eben noch schwitzend und ächzend bei tropischen 35°C in unseren Gärten oder auf unseren Balkonen und haben uns über den Jahrhundert-Sommer, die Wespen-Plage oder die Wüsten-Dürre unterhalten und gewundert? Und jetzt ist also tatsächlich schon wieder - fast - Weihnachten? Unglaublich wie die Zeit rast, oder? Ich erinnere mich, dass das früher, zumindest in meinem Empfinden, nicht so war. Da war die Zeit endlos, bis endlich wieder Weihnachten war und das Jahr „dazwischen“ verging wie in Zeitlupe. Sicher - ich war ein Kind und für Kinder geht alles eben nicht so schnell, dauert eben alles endlos, ach - wie schön! Je älter wir werden, je mehr wir zu tun haben oder aber, je knapper unsere Lebenszeit wird, desto schneller scheint sie zu vergehen, wie schade. Es sollte doch eigentlich gerade andersherum sein.

Vielleicht sind wir aber auch selbst ein bisschen schuld an unserem schnellen Leben? Ich kann natürlich nur für mich sprechen und weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber mir kommt es so vor, dass je mehr „Alltags-Unterstützung“ und „Arbeiterleichterung“ wir im Laufe der Jahre dazubekommen haben, desto weniger Zeit haben wir: Computer, Tablets, Smart-Phones haben Schreibmaschinen, Notizblöcke und das Telefon (mit dem man einfach nur telefonieren konnte - unvorstellbar!) abgelöst und sollen unseren Alltag vereinfachen. Tatsächlich aber ermöglichen sie uns Dinge, die gleichzeitig eine Menge Zeit rauben, oder? Immer erreichbar, schnell von unterwegs noch eine Mail schreiben, mal eben was im Internet nachschauen? Es scheint manchmal, als haben die per WhatsApp nebenbei verschickten Emojis echte Beziehungen abgelöst, und als würden Verabredungen nur noch online und nach vorherigem Checken von diversen Wetter-Apps getroffen. Dabei sind es doch gerade die echten, „langsamen“ Begegnungen und die spontanen, stundenlangen Telefonate mit guten Freunden, an die wir uns auch noch Jahre später erinnern, und die uns Zeit - Qualitätszeit - verschaffen. Jetzt an Weihnachten fange ich also mal ganz „langsam“ an und habe mir vorgenommen, nur gute, alte Postkarten und keine WhatsApp-Grüße zu verschicken. Und Sie? In diesem Sinne - herzlich, Ihre Tanja Sinzig-Huskamp



© by-studio / Fotolia



© Sabine Hell

### In dieser Ausgabe:

#### IMMUNSTÄRKE DURCH DARMSANIERUNG

Was der Darm mit der Nase zu tun hat

#### DIE ERNÄHRUNGS-AMPEL

Warum farbenfrohes Essen gesund macht

#### ARZNEIPFLANZE DES JAHRES 2018

Andorn – gegen Husten ist ein Kraut gewachsen

### Ankunft

*Freudestrahlend lobt die Erde,  
jauchzt frohlockt und bebet still.  
Dass bald wieder Weihnacht werde,  
dass der Herr nun kommen will.*

*Allerorten vorbereitet  
ist die wahre Christenschar,  
auf dass Zeit nun voranschreitet  
betend, eilend - wunderbar!*

*Kommt der Heiland aller Welten,  
kommt, erlöset Groß und Klein,  
nacht und arm und will nichts gelten,  
bloß ein Kind in heil'gem Schein.*

*Zuversicht bringt er uns wieder  
jedes Jahr auf's Neue dann,  
bringt die gute Mär hernieder,  
dass jeder still vertrauen kann.*



© djama / Fotolia

## Kein Schnupfen mehr dank Darmsanierung?

Was der Darm mit der Nase zu tun hat.

Gehören Sie vielleicht auch zu all jenen, die von einem Schnupfen in den nächsten fallen?

Kaum die eine Erkältung hinter sich gelassen, da droht auch schon die Nächste?

Dann ist vielleicht Ihr Darm schuld! In ihm wohnen nämlich Milliarden von guten Darmbakterien, die nicht nur für die Verdauung eine große Rolle spielen, sondern auch unser Immunsystem am Laufen halten. Besonders der sogenannte Enterococcus

faecium und die allseits bekannten guten E.coli-Bakterien geben dem

Immunsystem erst den richtigen Dreh. Zuviel Stress, viele Medikamente - allen voran natürlich Antibiotika - und eine unausgewogene

Ernährung können den fleißigen Kerlchen allerdings den Garaus machen. Dann drohen nicht nur Verdauungsstörungen wie Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen, sondern eben auch Husten, Schnupfen und Co.

Daher ist es gerade im Winter, wenn viele Viren unterwegs sind, besonders wichtig, auch an den Darm zu denken. Mit welchen Präparaten Sie gezielt einen

positiven Einfluß auf Ihr Immunsystem nehmen und so vielleicht die nächste Erkältung vermeiden können, verraten wir Ihnen gerne!



© psdesign1 / Fotolia

## Mikrobiom – was ist das denn?

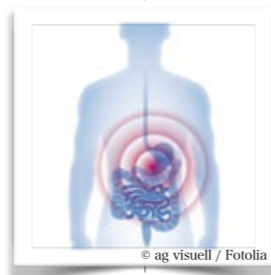
Das menschliche Mikrobiom! Nicht etwa ein neues, hochentwickeltes technisches Gerät, sondern die Gesamtheit aller, unseren Körper besiedelnden Mikroorganismen ist mit diesem, etwas sperrigen, Begriff gemeint!

Welche Bedeutung die Zusammensetzung, die Vielfalt und Beschaffenheit des Mikrobioms unseres Darmes auf unsere

gesamte Gesundheit hat, wird erst in den letzten Jahren genauer erforscht und liefert seit dem immer wieder spektakuläre Erkenntnisse: Bestimmte

Bakterienkonstellationen scheinen Einfluss auf das Entstehen von Allergien, Autoimmunkrankheiten und Migräne zu haben. Sogar ein enger

Zusammenhang zwischen einer Fehlbesiedelung des Darmes und dem Auftreten von Depressionen scheint zu bestehen. Spätestens seit Erscheinen des Bestellers „Darm



© ag visuell / Fotolia

mit Charme“ von Julia Enders, ist der Darm noch mehr in den Fokus der ganzheitlichen Gesundheit gerückt und verdient es

wirklich, etwas genauer betrachtet zu werden. Da das Mikrobiom eines jeden Menschen allerdings so individuell wie der Mensch selbst ist, gibt es keine allgemein-gültige Regel, wie ein gesunder Darm genau besiedelt sein muss. Aufschluss gibt hier eine laborgestützte Floraanalyse, die Ärzte, Heilpraktiker und Apotheken durchführen können! TSH

## Die Ernährungs-Ampel!

Granatapfel, Curcuma und Brokkoli - was sie können, wem sie nutzen.

Je abwechslungsreicher, desto besser. Je frischer, desto verwertbarer. Je regionaler, desto nachhaltiger.

Diese Attribute kennen wir schon länger, wenn es darum geht, sich mit der Qualität unseres täglichen Essens zu befassen. Und jetzt soll auch noch je bunter, desto gesünder sein? Das klingt spannend und tatsächlich ist die Tatsache, dass das, was den Weg auf unsere Teller findet umso gesünder ist, je mehr Farben darauf zu sehen sind, auch nicht ganz neu. Allerdings sind drei der „bunten“, essbaren Dinge ganz besonders in den Fokus gelangt: Granatapfel, Curcuma und Brokkoli. Alle diese drei sind sogenannte starke, pflanzliche Antioxidantien, soviel steht fest! Aber ob sie auch halten, was man sich verspricht und wem sie wirklich nutzen können, wollen wir hier etwas näher beleuchten:

### Granatapfel - uraltes Multitalent

In der Traditionsheilkunde wird er schon seit Jahrtausenden eingesetzt und nun hat er, gestützt durch zahlreiche Studien, auch bei uns

den Einzug in die Medizin gefunden. Als echte Zellregulatoren greifen seine Wirkstoffe antioxidativ und damit zellschützend in unseren

Immunstoffwechsel ein. Besonders erwähnenswert sind die Einsatzgebiete in der Hemmung der Krebsentstehung und des Krebswachstums. Zudem wirken die Inhaltsstoffe als Antiöstrogene und können somit auch bei hormonabhängigen Tumoren das Wachstum hemmen. In der Kosmetik macht man sich die antioxidative Wirkung gegen freie Radikale und vorzeitige Hautalterung zunutze. Verantwortlich sind die im Granatapfel enthaltenen Polyphenole, die allerdings in reiner Form nicht besonders gut für den Körper verfügbar sind. Fermentierte Säfte und aufkonzentrierte Kapselpräparate sind hier dem Verzehr der frischen Frucht deutlich überlegen.

### Curcuma - die eierlegende Wollmilchsau

Wenn der Granatapfel schon ein Multitalent ist, so ist Curcuma, die Gelbwurz, ein wahrer Alleskönner! In der traditionellen indisch-südostasiatischen Küche als

Gewürz verwendet, trat er bei uns vor einigen Jahren seinen Siegeszug als "natürliche Chemotherapie" an. Und tatsächlich können sich die Curcuminoide aus der Gelbwurz auf die Fahne schreiben, gleich mehrere Ausbreitungs- und Fortpflanzungswege der Krebszelle zu unterbinden. Gleichzeitig wirkt Curcumin antientzündlich, was auch den erfolgreichen Einsatz bei entzündlichen Darmerkrankungen und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises erklärt. Wichtig ist, Curcuma - sowohl als Gewürz als auch in Kapselform - immer zu einer Mahlzeit einzunehmen, da sich hier die Bioverfügbarkeit durch

das im Essen enthaltene Fett deutlich erhöht. Während früher Curcumin immer gleichzeitig mit schwarzem Pfeffer in den Kapselpräparaten kombiniert wurde, empfiehlt sich heute ein speziell aufbereiteter Gesamtextrakt.

### Brokkoli - Sulforaphan gegen Tumore

Als Kreuzblütler gehört der Brokkoli zu den Kohlgewächsen und hat, wie fast alle anderen Vertreter dieser Familie, wertvolle Glucosinolate als

Inhaltsstoffe. Durch ein Enzym, das nicht nur im Kohl sondern auch in Senf und Meerrettich vorkommt, welches aber vor allem im roh verzehrten Gemüse vorhanden ist, werden diese in das gegen Krebszellen äußerst aktive Sulforaphan umgewandelt. Dieses ist nicht nur in der Lage das primäre Tumorwachstum, sondern auch die Bildung von Metastasen zu hemmen. Wer seinen Brokkoli allerdings lieber gekocht verzehrt, sollte unbedingt immer etwas frischen Senf oder Meerrettich hinzugeben um das wirkungsvolle Enzym, das beim Kochvorgang gestoppt wurde, wieder zu aktivieren.

„Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel und Eure Heilmittel Eure Nahrungsmittel sein“, soweit der vielzitierte Ausspruch von Hippokrates. Für die drei hier vorgestellten Nahrungsmittel der Ernährungs-Ampel scheint er ganz besonders zutreffend zu sein. Die richtige Dosierung, Darreichung und Zubereitung spielen allerdings eine besonders wichtige Rolle! TSH



© Anneke / Fotolia