



REGENERATION FÜR DIE HAUT

Auf die sommerlichen Strapazen durch die hohe UV-Einstrahlung folgen im Herbst sinkende Temperaturen draußen und trockene Heizungsluft drinnen. Beides kann die Haut-Durchblutung verschlechtern. Die Haut ist von Bindegewebe unterlegt und mit bindegewebigen Strukturen durchzogen. Sie ist nur dann straff und elastisch, wenn dieses Bindegewebe gut mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt ist. Die wichtigste Voraussetzung, dass die Körperflüssigkeiten gut in alle Gewebereiche ein- und ausströmen können, ist Bewegung. Durch sie entsteht eine Pumpwirkung, sodass alle nötigen Stoffe heran- und Stoffwechselprodukte abtransportiert werden. Bei Massagen wird die Haut besonders gut bewegt. Besonders effizient für die Gesichtshaut ist Gesichtsgymnastik. Bürstenmassagen nicht vergessen! Hier hat gerade die Kneipp-Lehre einiges auf Lager.

Mittel, die die nötigen Nähr- und Wirkstoffe zur Versorgung von Bindegewebe und Hautzellen liefern, sind solche, die neben hochwertigen Proteinen und Fetten viele Vitamine, Mineral- und spezielle Pflanzenstoffe enthalten. Beispiele sind Nüsse und Ölsaaten wie Sesam, Hanf und Leinsamen sowie Pilze. Natürlich kann die Haut auch von außen genährt

Heilsam & woh

Der Herbst bringt nicht nur eine erhöhte Anfälligkeit für Erkältungen mit sich, auch Haut, Psyche und Gelenke können sich jetzt „zu Wort“ melden. Doch bevor man die Geldbörse hervorholt, lohnt es sich, auf bewährte Haus- und Naturmittel zurückzugreifen.

■ TEXT: MAG. GERIT FISCHER

und gepflegt werden, und zwar mit denselben Mitteln wie von innen, nämlich in Form von Packungen, Masken, Cremes. Dampfbad und Sauna wirken ebenfalls belebend.

HILFE BEI GLIEDERSCHMERZEN

Auch Menschen, die nicht unter einer Gelenkerkrankung leiden, berichten bei nasskaltem Wetter vermehrt von Problemen im Nacken, im Kreuz oder in den Knien. Jetzt können sich Sportverletzungen zu Wort melden, die schon Jahre zurückliegen. Mit Beginn der kalten Jah-

reszeit verschlimmern sich üblicherweise auch Symptome von Arthrose, obwohl dieser Zusammenhang nicht geklärt ist. Als mögliche Ursachen werden Luftdruck-Schwankungen und zu wenig Bewegung diskutiert – kein Wunder angesichts Nebel, Wind und Kälte.

Die Voraussetzungen für gesunde Gelenke, Sehnen und Bänder ähneln jenen für die Haut: gute Versorgung mit Flüssigkeit, Mineralstoffen, Eiweiß, bioaktiven Pflanzenstoffen und Vitaminen, allen voran mit Vitamin C. Letzteres wird beim körpereigenen Kollagenaufbau im Knorpel benötigt.



durch Vitamine, Fette und weitere Nährstoffe, die für die Nerven wichtig sind. Das Johanniskraut wiederum wirkt durch einen einzelnen Hauptwirkstoff direkt auf die Hirnanhangdrüse.

Lebensmittel, die dem Körper die nötigen Bausteine für die Serotonin- und Dopamin-Bildung liefern, sind pflanzliche Eiweißquellen (Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide, Ölsaaten), Pilze und Kaltwasserfische – auch solche aus den österreichischen Bergen. Kaffee und tierische Eiweißquellen stehen im Verdacht, die Serotonin-Bildung zu hemmen. Echte Seelenkräuter sind Johanniskraut und Baldrian, vor allem in Kombination. Eine sehr positive Wirkung auf die Psyche wird Atemgymnastik und Bewegung zugesprochen, insbesondere, wenn im Freien ausgeführt.

KRÄUTER, PILZE & MEHR

Laut Volksmund ist ja gegen jedes Leiden ein Kraut gewachsen, die Möglichkeiten gehen aber weit über Kräuter hinaus. Die Kneipp-Lehre hält Wasseranwendungen bereit, die ein verblüffendes Wirkungsspektrum haben, und natürlich kann auch mit der Kneipp'schen Lebensordnung die Ursache so manchen Übels behoben werden. Neben den Heilpflanzen finden wir in der Natur viele heilsame Pilze, dazu kommen Bienenprodukte wie Honig, Propolis und Gelee Royale oder Heilerden. Im Folgenden werden vier ganz unterschiedliche natürliche Mittel dargestellt, die sich bei herbstlichen Befindlichkeitsstörungen bewährt haben.

Johanniskraut für Herz & Haut

Das Johanniskraut wird als Sonnenpflanze beschrieben, da seine Blütezeit zur Zeit des Sonnenhöchststandes (Ende Juni) beginnt, und wohl auch nicht zuletzt wegen seiner strahlend sonnengelben Blüten. Gesammelt wird, so lange es blüht, und zwar bis in den September hinein. Den hohen Bekanntheitsgrad verdankt das Johanniskraut seiner Wirkung gegen Depressionen. Diese Wirkung kann auf einen Hauptwirkstoff zurückgeführt werden: das Hypericin. Es kann mit Alkohol oder Öl aus den Blütenständen extrahiert werden und färbt beides intensiv rot. Hypericin kann durch die Haut ins Blut gelangen,



FOTO: © HEIKENAU - ADOBE STOCK

Rezept
TIPP

JOHANNISKRAUT-ÖL

Blütenstände bei trockenem Wetter sammeln und vor der Verwendung etwas anwelken lassen. Alternativ: aus der Apotheke.

Ein sauberes, farbloses Glas zu mind. 2/3 mit den Blüten füllen. Das Glas ganz mit gutem, kaltgepresstem Olivenöl auffüllen. Es dürfen keine Pflanzenteile in die Luft ragen, sonst kann sich Schimmel bilden.

Als Deckel ein Stück Stoff mit einem Gummiring befestigen. In die Sonne stellen, sie beschleunigt die Freisetzung der Wirkstoffe aus dem Kraut.

6-8 Wochen extrahieren lassen, täglich umrühren. Wenn das Öl schön rot ist, abseihen und in saubere Braun- oder Blauglas-Flaschen füllen. Kühl und dunkel aufbewahren. Haltbarkeit: 1 Jahr

sodass die antidepressive Wirkung sogar bei äußerlicher Anwendung beobachtet wird!

Weitere klassische Anwendungsgebiete des Johanniskrauts sind Hautprobleme, allen voran Verbrennungen wie Sonnenbrand, ebenso Schmerzen am Bewegungsapparat, egal ob Neuralgie oder Rheuma. Johanniskraut kann innerlich als Tee oder tropfenweise als Öl oder Tinktur angewendet werden, äußerlich als Öl und als →



FOTO: © BERND S. - ADOBE STOCK

Ituend

Gliederschmerzen können aber auch bei grippalen Infekten auftreten. Ein probates Hausmittel für solche Fälle ist die „magische Hühnersuppe“: Beim langen Köcheln lösen sich aus dem Hühnerfleisch antibakterielle Eiweiß-Verbindungen, die das Immunsystem bei der Keimabwehr unterstützen.

HERBST-WINTER-BLUES

In Österreich leiden etwa 200.000 Menschen an einer Herbst-Winter-Depression. Depressionen und Ängste bedeuten Stress, der wiederum zu allerlei Folgeerkrankungen führen kann. Stress wird heute als Grundübel für den Löwenanteil aller Beschwerden angesehen, die die Menschen zum Arzt führen.

Obwohl wissenschaftlich gesichert, wird der Zusammenhang zwischen Ernährung und Depression immer noch unterschätzt. Die psychisch ausgleichende Wirkung vieler Heil- und Lebensmittel ist auf eine spezifische Erhöhung des Serotonin- und/oder des Dopamin-Spiegels zurückzuführen. Andere Nahrungsmittel nähren und regenerieren das Nervensystem



Mag. Gerit Fischer
www.gerit-fischer.at

Knabbernussi

Die Nüsse sind reif, die Kräuterrnte ist eingefahren, der Herbst ist da. Einige späte Wildkräuter lassen sich immer noch gut sammeln und können auch frisch verwendet werden, zum Beispiel Schafgarbe, Gundelrebe, Wiesenstorchenschnabel, Brennnessel. Ob frisch oder getrocknet, Wildkräuter und Nüsse sind eine unschlagbare Kombination.

Mein Tipp: Walnüsse schälen und halbieren. Frische Kräuter fein hacken, getrocknete Kräuter abreiben. Die Nüsse in einer Pfanne mit etwas Salz, aber ohne Öl sanft erhitzen, bis sie zu duften anfangen. Den Saft einer frischgepressten Zitrone darüber träufeln, nochmal gut umrühren und vom Feuer nehmen. Zuletzt einen Löffel Öl und die Kräuter hineinrühren. Ohne Deckel abkühlen lassen, in einen dicht schließenden Behälter füllen und selber knabbern oder verschenken.

Solche Kräuternüsse sind echtes „Superfood“, wenn man diesen plakativen Begriff strapazieren möchte. Sowohl die braune Haut der Nüsse als auch die Kräuter enthalten Bitterstoffe. Beide sind reich an verschiedenen Ballast- und Mineralstoffen. Den Vitaminen schadet das kurze Erhitzen kaum, und durch den sanften Röstvorgang kommen zu den vielen Antioxidantien sogar noch ein paar hinzu. Neben den praktisch kalorienfreien Kräutern glänzen die Nüsse durch hochwertiges Fett (Achtung: viele Kalorien!) und Eiweiß. Insgesamt also eine unvergleichliche Gehirn- und Nervennahrung für die kalte Jahreszeit.

FOTO: © ALEXIS - ADÖBE STOCK



Tinktur oder in Form von Cremes oder Balsamen, denen es zugesetzt wurde. Ausnahme: Keine alkoholischen Zubereitungen auf sonnengestresster Haut. Innerliche und äußerliche Anwendungen kombinieren! Zu beachten ist jedoch, dass die Haut nach der äußerlichen Anwendung von Johanniskraut-Produkten einige Stunden lang nicht der Sonne ausgesetzt werden darf; nach innerlichen Anwendungen müssen nur sehr lichtempfindliche Personen die Sonne meiden.

Innerlich: Öl 1-2 EL/Tag; Tinktur 2-3 x täglich 10 Tr. in warmes Wasser oder beliebigen Tee; Johanniskraut-Tee 2-3 Tassen pro Tag (schwache, aber stetige Wirkung)

Anwendung & Wirkung

- Depressionen, Nervosität, Schlafstörungen, Stimmungstiefs
- rheumatische Beschwerden, Ischias, Hexenschuss, Arthritis, Arthrose, Muskelverspannungen. Johanniskraut zieht tief in Gewebe und Gelenke ein und hilft dort bei allen Schmerzzuständen des Bewegungsapparats.
- Sonnenbrand, Verbrennungen: Auf der Haut wirkt es entzündungshemmend und beruhigend.

Kontraindikationen: Licht-Überempfindlichkeit, Einnahme bestimmter Psychopharmaka und Immunsuppressiva

Nüsse – kleine Kostbarkeiten

Der Zusammenhang zwischen Depressionen und dem häufigen Konsum von Fertignahrung ist wissenschaftlich belegt, ebenso der Zusammenhang zwischen einem Mangel an Glückshormonen und dem regelmäßigen Verzehr von Nüssen bzw. Nussölen und Depressionen.

Anwendung & Wirkung

- Depressionen und Niedergeschlagenheit
- (sonnen)gestresste, trockene, empfindliche Haut, Magnesium und andere Mineralstoffe für ein straffes Unterhautbindegewebe
- schwach harntreibend, blutreinigend, Gicht-widrig
- Maroni: fettarm, Extraportion Mineralstoffe



FOTO: © NK_MERKULOV - ADÖBE STOCK

Nüsse enthalten nicht nur viele Vitamine der B-Gruppe, sondern auch ungesättigte Fettsäuren vom Omega-3-Typ – beides wichtige Nährstoffgruppen für das Nervensystem. Omega-3-Fette können die Lebensqualität bei Gelenksbeschwerden signifikant verbessern, insbesondere wenn entzündliche Vorgänge im Spiel sind.

Es müssen gar nicht Cashews oder Macadamianüsse sein, die heimischen Hasel- und Walnüsse liefern in großer Menge jene Nährstoffe, die helfen, trockener Haut, Gelenksproblemen und Herbst-Blues entgegenzusteuern.

Auch Maroni zählen botanisch zu den Nuss-Früchten; sie sind sozusagen die Low-Fat-Variante. Maroni enthalten genauso viele B-Vitamine, aber kaum Fett, dafür umso mehr Mineralstoffe.

Judasohr – ein Pilz für Haut & Knochen

Das Judasohr oder „Hollerpilz“, dessen Verwandte aus chinesischen Suppen bekannt sind, wächst zumeist auf abgestorbenem Holunderholz. Es wird auch als Winterpilz bezeichnet, weil seine Hauptsammelzeit jetzt im Herbst beginnt. Als Volksheilmittel ist es beinahe in Vergessenheit geraten, dabei ist er – wie alle Pilze – reich an wichtigen Polysacchariden, die den Darm pflegen und dadurch die Nährstoffaufnahme verbessern. Das Judasohr liefert viele Mineralstoffe, etwa Calcium und Magnesium, weiters Vitamin D-Vorläufer und vor allem charakteristische feuchtigkeitsbindende Substanzen.

Diese Kombination macht das Judasohr zu einer Wohltat für die Gelenkknorpel, Sehnen und Knochen. Der Pilz nährt weiters die bindegewebigen Strukturen der Haut, fördert die Versorgung mit Nährstoffen und wirkt entzündungshemmend, insbesondere bei Entzündungen der Schleimhäute. Seine bekanntesten Eigenschaften sind

Entzündungshemmung (auch bei Sonnenbrand) und eine Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes. Es wirkt nicht nur antithrombotisch, sondern steuert gleichzeitig einer Engstellung der Blutgefäße entgegen.

Ein klassischer Pilz für die Psyche ist das Judasohr nicht, doch der beschriebene Effekt auf den Blutkreislauf entlastet das Herz und kann dazu beitragen, den Teufelskreis aus Depression, Frust und Anspannung zu durchbrechen. Denn bei Stress und Ängsten kommt es leicht zu einer Engstellung der Blutgefäße. Die Folge ist Minderdurchblutung und mangel-

Anwendung & Wirkung

- **Haut:** allgemeiner Feuchtigkeitsspende, auch gegen Haut- und Augentrockenheit (Sicca-Syndrom), Trockenheit in Rachen und Mund, trockener Husten, Entzündungen, Bronchitis
- **Sehnen und Knorpel:** Regeneration, Ernährung und Durchfeuchtung der Gelenkschleimhaut
- **Psyche:** Über eine Entlastung des Herzens wird rückwirkend eine Entspannung auf seelischer Ebene ermöglicht. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erklärt dieses Prinzip durch die Auflösung von Blockaden und die Umverteilung von Lebensenergie.

Kontraindikationen: Kinderwunsch, (Früh-)Schwangerschaft, Stillzeit, Durchfallneigung

„**Natürliche Mittel, die wichtige Nähr- und Wirkstoffe für Bindegewebe und Hautzellen liefern, enthalten Proteine und Fette sowie Vitamine und Mineralstoffe (z. B. Nüsse, Sesam, Hanf, Leinsamen, Pilze).**“

Fasten für Gelenke, Haut und Seele

Die „Reinigung von innen“ hat schon bei vielen Beschwerden deutliche Wirkungen gezeigt, auch wenn Formulierungen wie „Entgiften“, „Detox“ oder „Entschlacken“ von medizinischer Seite als unwissenschaftlich, überzogen oder angstmachend abgelehnt werden. Es solle nicht der Eindruck entstehen, dem Körper drohe eine „Selbstvergiftung“, wenn nicht regelmäßig „entgiftet“ werde.

Immerhin gilt als erwiesen, dass bei einer Unterbrechung der Nahrungszufuhr die Zellen beginnen, ihre eigenen aufgelaufenen Stoffwechselzwischen- und -endprodukte zu verarbeiten.

In Österreich wird nach wie vor zu viel Salz, Zucker und Fett (bzw. falsche Fette) konsumiert, wie der aktuelle Österreichische Ernährungsbericht erneut bestätigt. Dieses Zuviel schafft schlechte Voraussetzungen für Situationen, die Körper und Psyche überfordern können. Gerade im psychischen Bereich kann sanftes Fasten sehr hilfreich sein.

Für eine bestmögliche Regeneration und Krankheitsvorbeugung bietet sich nicht nur im Frühjahr, sondern auch im Herbst eine Stoffwechsel-Entlastungskur an. Dazu reichen einige Tage leicht verträgliche Speisen aus wenigen naturbelassenen Zutaten bei reichlicher Flüssigkeitszufuhr. Dem Fasten, auch dem täglich mindestens 12-stündigen „intermittierenden“ Fasten, werden positive Effekte bei etlichen Beschwerden zugeschrieben. ♦

Anwendung & Wirkung

- **Haut:** weniger allergische und Autoimmun-Beschwerden, insgesamt gesünderes Hautbild
- **Gelenke:** Arthritis, Arthrose und andere rheumatische Beschwerden
- **Psyche:** depressive Verstimmungen, Angstzustände, Leistungsdruck, geistige Überlastung

Das Motto lautet also: „All you need is less“. Um handfeste Beschwerden zu lindern, muss allerdings auch nach dem Fasten bzw. außerhalb der Fastenphasen auf eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise geachtet werden.

Kontraindikationen: Schwangerschaft und Stillzeit, schwere Herzerkrankungen, Gefäßschäden oder Arteriosklerose, starke körperliche Erschöpfung (Kachexie, z.B. bei Krebserkrankungen oder kurz nach einer Chemotherapie), schwere psychische Störungen oder psychische Labilität, Magersucht, Bulimie, Esssucht, Diabetes mellitus Typ 1, chronische Hepatitis, Einnahme von Blutgerinnungshemmern (wie z.B. Marcumar)

hafte Versorgung von Geweben und Organen, und auch dem Herzen wird die Arbeit erschwert. Nährstoffe gelangen nicht mehr so gut an ihren Zielort, Stoffwechselendprodukte bleiben in und zwischen den Zellen liegen. Diese Herzfreundliche Wirkung kann sich allerdings nur dann entfalten, wenn sie nicht durch eine ungesunde Ernährung zunichte gemacht wird.



BUCH TIPPS



Vergessene Hausmittel
von Karin Buchart,
Servus Verlag, 2018,
64 Seiten, € 7,-



Bäuchlein-Öl und Zwiebelsocken
von Claudia Schauflinger,
Maudrich Verlag, 2018,
224 Seiten, € 18,40



Naturmedizin für die Seele
Ängste, Depressionen, Schlafstörungen und vieles mehr: Mit Kräutern heilen und vorbeugen
von Jörg Zittlau,
Heyne Verlag, 2018, 240 Seiten, € 10,30

Erhältlich bei der Service Kneippbund GmbH,
Tel.: 038 42/217 18 22, E-Mail: service@kneippbund.at