



Apothekerin Sabine Ritter
Elisabeth Schittler-Krikonas

Nebenwirkungen *natürlich* behandeln

... LESEPROBE ...

Bewährte Heilkräuter, Übungen und
Ernährungsempfehlungen

So lindern Sie unerwünschte
Wirkungen von Medikamenten

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Apothekerin Sabine Ritter/Elisabeth Schittler-Krikonas
Nebenwirkungen natürlich behandeln – Bewährte Heilkräuter, Übungen und Ernährungsempfehlungen
1. Auflage August 2017
ISBN 978-3-86374-403-8

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© Sabine Ritter 194, 196, 197, 199 o., 200, 202, 203, 204, 205, 206, 208 o., 209 o., 210, 212, 216, 217, 218, 220, 222, 223, 224, 225, 228, 229, 231, 232, 235, 238, 239, 241, 243, 244, 245, 247, 248, 250, 252, 255, 258, 259, 261, 265, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 274, 275, 276, 279, 280

© Fotolia 2: drubig-photo; 6, 136–137: nullplus; 36: Luna; 79: Corinna Gisseman; 146: womue; 148/150: Catia.M; 150: Y's harmony; 165: tbel; 169: Schwoab; 170: Quade; 172: Barbara Pheby; 173: Dan Kosmayer; 176: azurita; 178: juliedeshais; 180: noloney; 182: anna_shepulova; 183: aquariagir1970; 185: emuck; 192: Africa Studio; 193: MovingMoment; 199: VRD; 201/153: Maren Winter; 236: goldbany; 240: ksu_ok; 243: natmat; 251: Nataliia Pyzhova; 253: skymoon13; 262: Angel Simon; 278: meineurlaubswelt

© Can Stock Photo 5, 18–19: ankohl; 7, 13, 186–187: racorn; 8, 24, 162: marilyna; 15: aletia; 17/153: gina_sanders; 20, 151: Subbotina; 23: 477434asean; 27: ScantyNebula; 28: gajdamak; 32: Elenathewise; 56/152: aprilphoto; 72, 221, 260, 266: LianeM; 82: ESchweitzer; 95: showface; 98: BWFolsom; 103: sierpniowka; 110: stoonn; 117: ajt; 122: sriba3; 124: mayu85; 129: Neirfy; 132: khunaspi; 138, 143: Deklofenak; 153: ifong; 154: Geografika; 158: buriy; 163: VitalinaR; 168: natashamam; 174: ribeiroantonio; 188: JanPietruszka; 191: kerdkanno; 208 u.: scis65; 209 u.: sinnawin; 211 o.: tongdang; 211 u.: RaptorCaptor; 213: justinb; 214: Sam999; 215: iskander1; 226: Potapenko86; 227: Stramyk; 249: ChiccoDodiFC; 254: jojoo64; 256: Teamarbeit; 263 o.: All32; 263 u.: kaprik 264: Jochen; 281: artush

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen



Haftungsausschluss

Die Autorinnen haben mit großer Sorgfalt überprüft, dass alle Informationen in diesem Buch dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Dennoch können Fehler unterlaufen sein. Zudem unterliegen die Erkenntnisse der Medizin einem ständigen Wandel. Daher wird von den Autorinnen oder dem Verlag keine Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen oder für irgendwelche Schäden materieller und ideeller Art übernommen, die aufgrund von Benutzung oder Nichtbenutzung dieses Buchs oder durch Benutzerfehler entstehen.

Es würde den Rahmen dieses Buches sprengen, alle Gegenanzeigen für bestimmte Ratschläge aufzulisten. Der Leser wird vielmehr ausdrücklich aufgefordert, vor der Anwendung der hier erwähnten Ratschläge unter besonderer Berücksichtigung der von ihm eingenommenen Medikamente durch Rücksprache mit seinem behandelnden Arzt zu klären, ob die hier unterbreiteten Ratschläge für ihn aufgrund seines persönlichen Gesundheitszustands geeignet sind. Ferner sollte immer der Beipackzettel der Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel sorgfältig gelesen werden, um mögliche Gegenanzeigen im Vorfeld auszuschließen. Bei einer etwaigen Verschlechterung der Beschwerden sollte immer umgehend ärztlicher Rat eingeholt werden.

Allgemeiner Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Personenbezeichnungen verzichtet. Sämtliche Sprachvarianten gelten daher für beide Geschlechter gleichermaßen.

Inhalt

Einleitung	8
Wohlbefinden mit Medikamenten – geht das?	8
Keine Wirkung ohne Nebenwirkung	10
So nehmen Sie Medikamente richtig ein	14



Selbsthilfe leicht gemacht	20
Bausteine individuell zusammenstellen	21
Die Kräuter	24
Nahrungsergänzungsmittel und Co.	25
Informationen im Internet	26
Wechselwirkungen mit Medikamenten	27
Wann sollten Sie zum Arzt gehen?	28
Checkliste	29
Nebenwirkungen lindern	32
Schwäche, Müdigkeit und Schläfrigkeit	33
Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ..	37
Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl und Erbrechen	37
Hunger und Gewichtszunahme	39
Sodbrennen, Gastritis und Magenschmerzen	42
Bauchschmerzen, Blähungen und Krämpfe	45
Durchfall und weicher Stuhlgang ...	48
Verstopfung	51
Mineralstoff- und Vitaminmangel ...	54
Eisen	54
Andere Mineralstoffe und Vitamine ..	58
Anstieg der Blutfettwerte	60
Anstieg des Blutzuckerspiegels	64
Beschwerden von Mund und Atemwegen	68
Entzündungen der Mundschleimhaut ..	68
Heiserkeit, Hustenreiz und trockene Schleimhäute	70
Verschleimte Atemwege	72
Glieder-, Muskel- und Gelenkschmerzen	75
Hautveränderungen	82
Trockenheit und trockene Ekzeme ...	85
Akne, Furunkel und andere Entzündungen der Haut	87

Herz-Kreislauf-Beschwerden	89	Schwitzen oder Nachtschweiß	123
Krampfadern, Venenschwäche und Hämorrhoiden	96	Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen	125
Kältegefühl	101	Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen	127
Infektanfälligkeit	104	Störungen beim Wasserlassen	131
Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit	108	Häufiger Harndrang und nächtliches Wasserlassen	131
Kopfschmerzen und Migräne	111	Miktionsstörungen, Harnverhalt und Wasseransammlungen (Ödeme)	133
Erhöhte Leberwerte	116		
Menstruationsbeschwerden	118		
Schmerzhafte Menstruation	118		
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	120		
			
			
			

Aktiv werden für die Gesundheit

Methoden und Techniken	138
Atemtechniken	138
Bewegungstherapie	141
Entspannungsmethoden	144
Massagetechniken	147
Ölziehen	148
Wechselduschen	149
Ernährung und Wohlbefinden	151
Checkliste Ernährung	152
Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und der Nahrung	155
Rezeptideen für den Start	162
Anregungen für ein warmes Frühstück	162
Die wärmende Kraft der Suppen	169
Schnelle vegetarische Küche im Alltag	173
Brotaufstriche selbst gemacht	183

Selbsthilfe mit Kräutern

Kräuter-Know-how	188
Mögliche Unverträglichkeit	188
Fertige Zubereitungen und Bezugsquellen	189
Anwendung und Dosierung der Kräuter	191
Lagerung	192
Kräuter von A bis Z	194
Anis	194
Artischocke	196
Baldrian	197
Bohnen	199
Brennnessel	200
Buchweizen	202
Eibisch	203
Engelwurz	204
Feldstiefmütterchen	205
Fenchel	206
Frauenmantel	208
Gänseblümchen	209
Gänsefingerkraut	210
Galgant	211
Ginkgo	212
Ginseng	214
Goldrute	216
Hafer	217
Hagebutte bzw. Hundsrose	218
Heidelbeere	220
Herzgespann	222
Holunder	223
Hopfen	224
Ingwer	225
Isländisches Moos	227
Johannisbeere, schwarze	228
Johanniskraut	229
Kalmus	231
Kamille	232
Kardamom	234
Königskerze	235
Kümmel	236
Kürbissamen	238
Lavendel	239
Lein	241
Liebstöckel	243
Linde	244
Löwenzahn	245
Malve	247
Mariendistel	248
Mäusedorn	249
Melisse	250
Mutterkraut	252
Passionsblume	253
Pestwurz	254
Pfefferminze	255
Quecke	258
Ringelblume	259
Rosmarin	261
Roskastanie	263
Salbei	264
Schachtelhalm	265
Schafgarbe	267
Spitzwegerich	268
Steinklee	269
Taubnessel, weiße	270
Tee, grüner und schwarzer	271
Thymian	272
Vogelmiere	274
Wacholder	275
Weide	276
Weinlaub, rotes	278
Weißdorn	279
Zaubernuss	280
Zimt	281
Quellen	284
Register	285



Einleitung

Bei der Lektüre des Beipackzettels von Medikamenten läuft uns Lesern nicht selten ein Schauer über den Rücken. Die Aufzählung der unerwünschten Wirkungen eines Medikaments erweckt manchmal den Eindruck, man solle schädliches Gift und keine heilende Medizin schlucken. Skeptiker nehmen dann unter Umständen die vom Arzt verordneten Präparate gar nicht erst ein, weil sie sich nicht vorstellen können, dass sie dies unbeschadet überstehen. Vornehmlich lindern Medikamente jedoch Beschwerden!

Wohlbefinden mit Medikamenten – geht das?

»Bis zu 25000 Todesfälle durch Medikamenten« lautete am 27.5.2010 eine Überschrift in der Süddeutschen Zeitung. Nicht nur Nebenwirkungen von Medikamenten wurden dafür verantwortlich gemacht, sondern auch Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Arzneistoffen. Genauere Zahlen gibt es dazu bis heute nicht. Daher sollte man bei schweren Nebenwirkungen immer sofort den behandelnden Arzt informieren und niemals versuchen, seine Beschwerden im Selbstversuch zu lindern!

Nicht jeder leidet unter Nebenwirkungen von Medikamenten, weil Lebensstil, Ernährung, Krankheiten und Konstitution unterschiedliche Anfälligkeiten begünstigen können.

Selbsthilfe ist nur bei leichten unerwünschten Wirkungen empfehlenswert! Aus diesem Grund werden Sie einige mögliche Nebenwirkungen in diesem Buch vermissen und stellenweise Warnhinweise erhalten, die Sie darüber informieren, welche Symptome keine leichte Nebenwirkung sind.

Richtet man die Aufmerksamkeit auf die Nebenwirkungen von Medikamenten, übersieht man allerdings allzu leicht, dass Arzneimittel in der Regel die Lebensqualität vieler Patienten erheblich verbessern und ihre Lebenserwartung teilweise deutlich verlängern. Für alle Skeptiker der Schulmedizin oder Anwender von Medikamenten gleich noch eine gute Nachricht: Nicht jeder leidet unter Nebenwirkungen, und nicht alle beschriebenen Nebenwirkungen treten bei ein und demselben Patienten auf!

Doch wie kommt es eigentlich, dass Nebenwirkungen von Medikamenten nicht alle Menschen betreffen, die sie einnehmen? Im Grunde verhält es sich mit Medikamenten nicht anders als mit vielen anderen Einflüssen im Leben: Jeder Mensch ist ein Unikat mit einzigartigen Stärken und Schwächen.

Beispiele hierfür gibt es viele: Während der eine unter der Kälte im Winter leidet, belastet den anderen die Hitze im Sommer. Was den einen ärgert, lässt den anderen völlig kalt. Ähnlich können auch Lebensstil und Ernährung das Wohlbefinden ganz unterschiedlich beeinflussen. Ist es vor diesem Hintergrund noch verwunderlich, dass verschiedene Menschen auf die Einnahme von Medikamenten unterschiedlich reagieren? Konstitution, Krankheiten, Lebensstil und Ernährung haben neben vielem anderen dazu beigetragen, dass sich individuelle Anfälligkeiten entwickelt haben, die sich nicht nur bei der Einnahme von Arzneimitteln zeigen.

Es ist jedoch möglich, die Auswirkungen der unerwünschten Wirkungen von Medikamenten zu lindern! Denn auch wenn es sich teilweise nur um sogenannte Befindlichkeitsstörungen handelt, so können sie die Lebensqualität doch spürbar beeinträchtigen. Um sie zu lindern, eignen sich vor allem Kräuter und naturheilkundliche Präparate in Verbindung mit einigen gezielten Änderungen der Lebensführung und der Ernährung. Wenn Sie Ihren Körper auf diese Weise unterstützen, leiden Sie wahrscheinlich seltener oder weniger ausgeprägt unter Nebenwirkungen. Nutzen Sie das Wissen der Alternativmedizin, damit Sie sich während Ihrer schulmedizinischen Behandlung besser fühlen!

Sie erhalten Medikamente aufgrund einer Erkrankung. Wenn Sie weitermachen wie bisher, wird sich nichts ändern. Werden Sie aktiv!

Gesundheit ist kein statischer Zustand. Gesundheit und Krankheit verhalten sich vielmehr wie zwei entgegengesetzte Pole zueinander – mit fließendem Übergang vom einen zum anderen Extrem. Schulmedizin und Naturheilkunde können gemeinsam manchmal stärker sein als jede Disziplin für sich allein. Davon profitieren Sie als Patient, indem Ihr Wohlbefinden mit Medikamenten zunimmt.

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

Unser Wohlbefinden ist ein Balanceakt – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Alles, was wir tun oder unterlassen, kann erwünschte wie unerwünschte Wirkungen haben. Jede Tätigkeit bis hin zum Nichtstun hinterlässt Spuren. Schläft man aus, fühlt man sich meist erholt, manchmal aber auch gerädert. Treibt man Sport, hat man im Anschluss vielleicht erst

einmal einen klaren Kopf, doch am nächsten Tag folgt bei dem einen oder anderen ein unangenehmer Muskelkater. Ähnlich verhält es sich mit der Nahrungsaufnahme. Lebensmittel sättigen nicht nur, sie können auch Auswirkungen haben, die mal mehr, mal weniger angenehm sind.

Es ist also kein Wunder, dass dies auch auf Medikamente zutrifft. Im Unterschied zu Produzenten von Nahrungsmitteln oder den Betreibern von Fitnessstudios müssen die Hersteller von Arzneimitteln allerdings die bekannten Nebenwirkungen im Beipackzettel angeben. Allerdings treten manche unerwünschte Wirkungen bei vielen mit einem Medikament behandelten Menschen auf, während andere nur bei wenigen beobachtet werden. Deshalb wird ihre Häufigkeit im Beipackzettel kategorisiert:

Sehr häufig: Mehr als zehn Prozent der behandelten Patienten leiden unter den beschriebenen Beschwerden; d.h. mindestens einer von zehn Anwendern.

Häufig: Weniger als zehn Prozent, aber mehr als ein Prozent der behandelten Patienten leiden unter den deklarierten Symptomen; d.h. einer bis zehn von 100 Anwendern.

Gelegentlich: 1–0,1 Prozent der behandelten Patienten leiden unter den erwähnten Beschwerden; d.h. einer bis zehn von 1000 Anwendern.

Selten: 0,1–0,01 Prozent der behandelten Patienten sind von den aufgeführten Symptomen betroffen; d.h. einer bis zehn von 10 000 Anwendern.

Sehr selten: Weniger 0,01 Prozent der behandelten Patienten erleiden die geschilderten Beschwerden; d.h. weniger als einer von 10 000 Anwendern.

Arzneistoffe regulieren Krankheitsprozesse, beeinflussen dadurch aber manchmal auch erwünschte Abläufe in anderen Bereichen des Körpers und verursachen so Nebenwirkungen.

Die moderne Wissenschaft bemüht sich sehr erfolgreich darum, immer besser zu verstehen, welche Abläufe an einem Krankheitsgeschehen beteiligt sind. Sie untersucht minutiös, wie die vielen Zahnräder im Getriebe des menschlichen Organismus beim Gesunden ineinandergreifen. Die erwünschte Wirkung von Arzneimitteln resultiert zum Teil daraus, dass Medikamente bestimmte Vorgänge im Körper unterdrücken. Diese Prozesse werden gezielt gedrosselt, um den Schaden zu minimieren, den ein aus dem Ruder laufendes, krank machendes Geschehen nach sich zieht. Andere Arzneimittel ersetzen fehlende Stoffe, um einen Mangel auszugleichen. Darüber hinaus gibt es Wirkstoffe, die geschwächte Vorgänge wieder in Schwung bringen. Der Nutzen eines Medikaments besteht also im Grunde darin, Krankheitsprozesse gezielt zu manipulieren bzw. zu regulieren.

Leider hat dies nebenbei auch Auswirkungen auf durchaus erwünschte Abläufe in anderen Bereichen des Körpers, weil die Zahnräder in dem fein abgestimmten Getriebe des Menschen nicht nur mit *einem* Rädchen in Verbindung stehen. Diese Nebenwirkungen sind also eine logische Konsequenz der Wirkung. Einige Nebenwirkungen sind aber auch unspezifischer Natur und eher Folge individueller Anfälligkeiten. Zudem hängt das Ausmaß der unerwünschten Wirkungen auch von der Dosierung, der Darreichungsform und der Anwendungsdauer eines Medikaments ab.

Viele Patienten verfügen über ausreichende Reserven und werden daher nicht oder nur wenig durch die Einnahme von Medikamenten beeinträchtigt. Sie profitieren vor allem vom Nutzen des Medikaments. Andere dagegen sind aufgrund von individuellen Schwächen besonders anfällig für Nebenwirkungen.



Zögern Sie nicht, bei Unklarheiten nachzufragen.

Einige Patienten beobachten sich wiederum argwöhnisch, wenn sie ein Medikament eingenommen haben, und warten förmlich darauf, dass ihre Beschwerden abgelöst werden durch all das, was der Beipackzettel an »Alternativen« zu bieten hat. Statt sich zu freuen, dass es ihnen besser geht, leiden sie unter den beschriebenen Nebenwirkungen einfach nur deshalb, weil sie darüber gelesen haben. Fachleute bezeichnen dieses Phänomen als »Nocebo-Effekt«.

Lesen Sie den Beipackzettel, informieren Sie sich, aber fürchten Sie sich nicht vor den möglichen Risiken! Diejenigen Patienten, die ein erhöhtes Risiko für Komplikationen haben, bekommen die entsprechenden Medikamente normalerweise nicht verordnet! Informieren Sie Ihren Arzt deshalb vollständig über Ihre Beschwerden, damit er für Sie geeignete Arzneistoffe auswählen kann. Sprechen Sie außerdem über Ihre Ängste und eventuelle Vorerfahrungen mit anderen Patienten, damit er auch diese bei seinen Entscheidungen berücksichtigen kann.

Sie sie für etwa vier Wochen mit solchen, die die Ausscheidung aktivieren: Nehmen Sie hierzu Leinsamen, der anregend auf den Darm wirkt, sowie ein Fertigpräparat der Mariendistel oder der Artischocke, die sich günstig auf die Leberfunktion auswirken. Mischen Sie zusätzlich in einem Tee zu gleichen Teilen Löwenzahn, um Leber und Niere anzuregen, Brennnessel oder Liebstöckel, um das Durchspülen der Harnwege zu stimulieren, und die Linde, um die Poren der Haut zu öffnen. Diese Mischung wirkt harntreibend, daher sollten Sie begleitend viel trinken!

Nahrungsergänzungsmittel & Co.

Blütenpollen und Gelée Royale sind bewährte Kraftspender! Bei Blütenpollen handelt es sich um den von Bienen gesammelten Blütenstaub. Gelée Royale ist dagegen der Saft, mit dem die Bie-

nen ihre Königin nähren. Neben Vitaminen und Mineralstoffen liefern beide viele Eiweiße und deren Bausteine, die Aminosäuren. Aus diesem Grund werden sie von erschöpften Menschen sehr geschätzt. Sie sollten diese Produkte nicht anwenden bei bekannten Allergien! Beachten Sie weitere Gegenanzeigen im Beipackzettel.

Insbesondere bei Vegetariern und Veganern kann ein Zinkmangel für Müdigkeit und Erschöpfung mit verantwortlich sein, wenn Medikamente die Aufnahme von Zink beeinträchtigen. Testen Sie, ob eine dreimonatige Kur mit einem Zinkpräparat Ihre Beschwerden lindert, und wiederholen Sie diese Kur gegebenenfalls ein- bis zweimal im Jahr. Dosieren Sie Zink nach Herstellerangaben, beachten Sie die Gegenanzeigen im Beipackzettel, und nehmen Sie Zink im Abstand von mindestens zwei Stunden zu einem anderen Medikament ein.

Informationen im Internet

- Deutsche Gesundheitshilfe e.V.: www.gesundheitshilfe.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.aelter-werden-in-balance.de



Beschwerden im Magen-Darm-Trakt

Die meisten Arzneimittel gelangen über den Mund in den Magen-Darm-Trakt und belasten diesen daher mehr oder weniger. Bei anfälligen Anwendern löst dies dann Beschwerden aus.

! Treten im Magen-Darm-Trakt starke Schmerzen oder Blutungen (z. B. im Erbrochenen oder im Stuhl) auf, sollten Sie auf eine Selbstbehandlung verzichten und unverzüglich einen Arzt aufsuchen. Auch eine Schwarzfärbung von Stuhl oder Erbrochenem, das wie Kaffeesatz aussieht, sind Warnzeichen. Ebenso sollten Sie einen Arzt bei starkem Erbrechen oder Durchfällen sowie Kräfteverfall, Ohnmacht oder Einschränkung des Bewusstseins konsultieren.

Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl und Erbrechen

Gar nicht so selten ist die Verdauungs- und Transportfunktion der Bauchorgane unter dem Einfluss von Medikamenten erlahmt. Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl und Erbrechen sind mögliche Folgen. Geschmacks- und Geruchsstörungen können den Appetitverlust noch verstärken. Ein guter Appetit ist jedoch meist eine gute Basis für die Erholung von einer akuten Erkrankung. Zugleich stärkt er Patienten, die unter chronischen Krankheiten leiden. Auf Dauer können Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbre-

chen eine ausreichende Versorgung mit notwendigen Nährstoffen gefährden (→ Seite 54 f./151 ff.).

Lebensführung

- Möglicherweise vertragen Sie Ihr Medikament besser, wenn Sie es zu einem anderen Zeitpunkt einnehmen, z. B. zwei Stunden nach einer Mahlzeit statt 30 Minuten davor. Besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.
- Spaziergänge vor dem Essen oder Gartenarbeit können appetitanregend wirken.
- Nehmen Sie möglichst mindestens eine Mahlzeit am Tag zusammen mit anderen Menschen ein. Die positive

Wenn Sie sich nach der Einnahme eines Medikaments übergeben müssen, sollten Sie nicht automatisch erneut eine Dosis davon einnehmen. Je nachdem, wie viel Zeit seit der ersten Einnahme vergangen ist, wirkt es unter Umständen bereits. Informieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt, und überlassen Sie ihm die Entscheidung, ob Sie die Einnahme wiederholen sollen. Kontrollieren Sie Ihr Gewicht mindestens einmal in der Woche, und wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn es kontinuierlich sinkt. Bei großen Flüssigkeitsverlusten durch anhaltendes Erbrechen besteht die Gefahr der Austrocknung und ernsthafter Beschwerden. Suchen Sie rechtzeitig ärztliche Hilfe.

Energie eines angenehmen Gesprächs kann Ihren Appetit fördern.

- Ein Tipp aus der daoistischen Medizin: Massieren Sie morgens und abends sanft für einige Minuten Ihren Bauch (→ Seite 147). So können Sie den Stoffwechsel und den Appetit anregen.
- Beachten Sie auch die Tipps zum Umgang mit Erschöpfung, Müdigkeit und Schwäche.

Ernährung

- Das Auge isst mit! Richten Sie Ihre Mahlzeiten daher hübsch an. Gönnen Sie sich bunte Farben auf dem Teller.
- Nehmen Sie vor allem das zu sich, worauf Sie wirklich Lust haben, und zwar immer dann, wenn Sie Appetit oder Hunger haben. Essen Sie jedoch nicht zu viel durcheinander.

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten anstelle von drei großen. Manche Betroffenen vertragen trockene Nahrungsmittel besser, wenn sie nichts dazu trinken, andere schwören dagegen auf Suppen oder Breie. Probieren Sie aus, was Ihnen bekommt!
- Nehmen Sie auch energiereiche Getränke wie z.B. Malzbier zu sich.
- Mediterrane Kräuter sowie Kümmel und Anis verbessern die Verträglichkeit von Speisen und regen die Verdauung an. Würzen Sie ferner mit Galgant, frischem Ingwer, Zimt oder Ume Su, einer enzymreichen, vergorenen Würzsoße aus japanischen Ume-Früchten.
- Kardamom, Pfefferminze und Petersilie lindern Mundgeruch.
- Idealerweise sollten auch einige bitter schmeckende Nahrungsmittel in Ih-

rem täglichen Speiseplan vorkommen wie Chicorée, Endivie, Pampelmuse, Radicchio oder Rucola.

- Ein Tipp aus der chinesischen Medizin: Bereiten Sie sich insbesondere bei Übelkeit, Erbrechen oder Völlegefühl ein Dekokt aus Stangensellerie zu: Lassen Sie hierzu eine Handvoll klein geschnittenen Staudensellerie 20 Minuten in 200 Milliliter Wasser köcheln, und trinken Sie den Sud vor dem Essen. Das Gemüse können Sie anderweitig weiter verwenden.
- Vermeiden Sie Nahrungsmittel mit einem hohen Fettanteil.

Kräuter

Appetitanregende Teekräuter:

- Anis (*Anisi fructus*)
- Artischocke (*Cynarae folium*)
- Engelwurz (*Angelicae archan. radix*)
- Fenchel (*Foeniculi fructus*)
- Kalmus (*Calami rhizoma*)
- Kümmel (*Carvi fructus*)
- Schafgarbe (*Millefolii herba*)
- Thymian (*Thymi herba*)

Bei Appetitlosigkeit mit Völlegefühl, Übelkeit und Erbrechen wirken diese Teekräuter effektiver:

- Ingwer (*Zingiberis rhizoma*)

- Kamille (*Matricariae flos*)
- Melisse (*Melissae folium*)
- Pfefferminze (*Menthae pip. folium*)

Trinken Sie Magen-Darm-Tees idealerweise 15–30 Minuten vor dem Essen! Bitterstoffe wirken appetitanregend und verdauungsfördernd. Fragen Sie in der Apotheke nach entsprechenden pflanzlichen Präparaten. Auf Tees können Sie dann verzichten. Wenden Sie stark bitter schmeckende Kräuter jedoch nicht länger als sechs Wochen an.

Tipp

Ein Akupressurband, das einen Punkt am Handgelenk stimuliert, kann Erbrechen lindern. Es wird insbesondere während der Chemotherapie geschätzt.

Hunger und Gewichtszunahme

Einige Medikamente steigern den Appetit, was mit einer unerwünschten Zunahme des Gewichts einhergehen kann. Letztendlich hängt es von Ihrer Ausgangssituation ab, ob eine Gewichtszunahme erwünscht ist oder nicht. Bei Übergewicht sollten Sie aktiv werden!



Lebensführung

- Bewegen Sie sich regelmäßig – mindestens 30 Minuten täglich. Laufen Sie eine Station, bevor Sie den Bus, die Straßenbahn oder die U-Bahn nehmen, und steigen Sie eine Station früher aus. Oder parken Sie Ihr Auto so, dass Sie noch einen Spaziergang von mindestens 15 Minuten haben, bevor Sie Ihr Ziel erreichen. Fahren Sie nicht überall mit dem Auto hin, sondern überlegen Sie sich, welche Ziele Sie auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichen können. Sie werden spüren, wie sich die zunehmende Bewegung auch positiv auf Ihr Allgemeinbefinden auswirkt.
- Steigen Sie Treppen zu Fuß, statt die Rolltreppe oder den Aufzug zu nehmen.
- Sport ist ein wichtiger Baustein bei der Gewichtsreduktion. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Walking oder Wandern. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob er Ihnen von einzelnen Sportarten abrät. Fangen Sie langsam an, und steigern Sie Ihr Sportprogramm

auf zwei- bis dreimal dreißig Minuten pro Woche. Ziel ist es, Muskeln aufzubauen, die mehr Kalorien verbrauchen als anderes Gewebe.

- Ein Tipp aus der daoistischen Medizin: Massieren Sie morgens und abends sanft für einige Minuten Ihren Bauch (→ Seite 147), um den Stoffwechsel anzuregen.
- Müdigkeit macht hungrig – schlafen Sie also ausreichend!



Ernährung

Erfahrungsgemäß steigt das Gewicht nach einer Diät schnell wieder an – man spricht daher vom »Jo-Jo-Effekt«. Langfristige Erfolge bringt aus diesem Grund nur eine dauerhafte Ernährungsumstellung.

- Führen Sie für etwa 14 Tage ein Ernährungs- und Getränkeprotokoll, bevor Sie Ihre Ernährung ändern, um versteckten Kalorien auf die Spur zu kommen.
- Ermitteln Sie Ihren persönlichen Energiebedarf und nehmen Sie unge-

fähr ein Viertel bis ein Drittel weniger Kalorien zu sich, als Sie benötigen. Halten Sie sich bei der Nahrungsaufnahme an die drei Hauptmahlzeiten. Essen Sie in Ruhe, und kauen Sie gut.

- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen, und besorgen Sie nur das, was Sie kaufen wollten. Planen Sie deshalb im Voraus, was Sie essen wollen, und schreiben Sie einen Einkaufszettel.
- Trinken Sie reichlich Wasser – unter anderem immer ein Glas abgekochtes warmes Wasser vor den Mahlzeiten. Das füllt den Magen und regt die Bildung der Verdauungssäfte an. Morgens können Sie Ihren Stoffwechsel auch mit einem Esslöffel Apfelessig auf ein Glas Wasser auf Trab bringen.
- Essen Sie vor den Mahlzeiten einen Esslöffel Haferkleie, die Sie, in etwas Leitungswasser verrührt, zu sich nehmen können. Trinken Sie mindestens ein großes Glas stilles, idealerweise abgekochtes warmes Wasser im Anschluss. Essen Sie alternativ einen Teller Gemüsesuppe oder einen Salat als Vorspeise, um den Magen zu füllen. Sie werden auf diese Weise schneller satt.
- Würzen Sie mit mediterranen Kräutern wie Basilikum, Majoran, Oregano,

Rosmarin und Thymian sowie mit Kurkuma, frischem Ingwer, Kardamom, Pfeffer oder Zitronenschalen, um die Verdauung anzuregen.

- Greifen Sie gegen den großen Hunger zwischendurch zu Obst und Gemüse, und ersetzen Sie bei Heißhunger auf Süßes die Süßigkeiten durch Studentenfutter. Der Granatapfel gehört neben Zitrusfrüchten zu den weniger bekannten Früchten, die bei Übergewicht geeignet sind. Das ist gut zu wissen, denn Zitrusfrüchte – insbesondere die Grapefruit – können die Wirkung einiger Arzneistoffe verändern. Informationen, ob Sie auf Zitrusfrüchte wegen der von Ihnen eingenommenen Medikamente verzichten sollten, erhalten Sie von Ihrem Arzt oder Apotheker und im Beipackzettel.
- Einige Tipps aus der chinesischen Medizin:
 - Essen Sie vor allem Getreidevollkornprodukte, jedoch weniger Weizen und dafür mehr Buchweizen, Dinkel oder Hirse sowie Gemüse – insbesondere Staudensellerie oder Yamswurzel.
 - Verwenden Sie kleine Mengen roher Champignons, Alfalfa-Sprossen und Meeresalgen (→ Seite 177) – vor allem Wakame – beim Kochen. Aller-



Wenn Sie Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten nicht geändert haben und dennoch plötzlich unter starker oder kontinuierlicher Gewichtszunahme leiden, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen!

dings enthalten Meeresalgen Jod und sollten deshalb bei bestimmten Erkrankungen der Schilddrüse nicht bzw. nur in Absprache mit Ihrem Arzt verzehrt werden.

- Bereiten Sie sich Adzukibohnen zu, und rühren Sie davon jeweils zwei bis drei Esslöffel unter jede Mahlzeit (→ Seite 173f.).
- Reduzieren Sie
 - die Zufuhr von Milchprodukten.
 - den Anteil an gesättigten, tierischen Fetten in Ihren Gerichten, indem Sie beispielsweise Sahne und Crème fraîche je nach Verträglichkeit durch entsprechende Getreide-, Mandel- oder Sojaprodukte ersetzen. Kalt gepresste Pflanzenöle sind erlaubt. Achten Sie auf versteckte Fette: Ersetzen Sie Wurst und Käse durch Gemüseaufstriche (→ Seite 183), und vermeiden Sie Fertiggerichte.



Kräuter

Teekräuter, die den Appetit regulieren:

- Artischocke (*Cynarae folium*)
- Grüner Tee (*Theae viridis folium*)
- Ingwer (*Zingiberis rhizoma*)
- Löwenzahn (*Taraxaci radix cum herba*)
- Mariendistel (*Silybi fructus*)

Trinken Sie Magen-Darm-Tees idealerweise 15–30 Minuten vor dem Essen!

Sodbrennen, Gastritis und Magenschmerzen

Bei anfälligen Patienten wird der Mageninhalt unter dem Einfluss von Medikamenten nach oben gedrückt, weil z. B. der Muskel, der den Magen nach oben verschließt, erschlafft. Der Magen legt gewissermaßen den Rückwärtsgang ein und befördert seinen Inhalt in die falsche Richtung. Dies kann sich in Form von Sodbrennen, Aufstoßen, Mundgeruch, aber auch von Erbrechen manifestieren. Außerdem aktivieren Medikamente manchmal auch die Säurebildung.

Steigt die Magensäure in die Speiseröhre, kann sie dort die Schleimhaut angreifen, die im Gegensatz zur Magenschleimhaut nicht über einen natürlichen Säureschutz verfügt. Schließlich kann bei Gastritis die Magenschleimhaut selbst angegriffen werden. Ursache können beispielsweise Medikamente sein, die die Bildung des schützenden Magenschleims hemmen.



Bei anhaltenden oder zunehmenden Beschwerden suchen Sie bitte unbedingt Ihren Arzt auf!



Lebensführung

- Fordern Sie zu viel von sich? Dann lassen Sie öfter mal alle fünf gerade sein, und nehmen Sie es weniger genau. Die Arbeit läuft Ihnen ohnehin nicht davon, kann aber geduldig warten.
- Erlernen Sie Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Meditationen, und bauen Sie diese fest in Ihren Alltag ein. Vielleicht spielen Sie auch lieber ein Instrument, lesen ein Buch oder malen, um zu entspannen! Auch Yoga, Tai Chi und Qi Gong können geeignet sein.
- Schlafen Sie nachts auf dem Rücken, und legen Sie bei Bedarf mehrere Kissen so unter Ihren Oberkörper, dass dieser etwas erhöht zu liegen kommt.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht zu eng ist und auf den Magen drückt.
- Die Wechselatmung (→ Seite 140) fördert die Entspannung – auch im Magen-Darm-Trakt.
- Möglicherweise vertragen Sie Ihr Medikament besser, wenn Sie es zu einem

anderen Zeitpunkt einnehmen, z. B. zwei Stunden nach einer Mahlzeit statt 30 Minuten davor. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

- Wenn Sie ein Medikament gegen Gastritis einnehmen, nehmen Sie dieses nach Absprache mit Ihrem Arzt
 - abends eine Stunde vor dem Essen, also drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen, sofern Sie vornehmlich nachts Beschwerden haben.
 - eine Stunde vor der Mahlzeit, deren Nahrungsaufnahme tagsüber Ihre Beschwerden verschlechtert.
- Ein Tipp aus der daoistischen Medizin: Massieren Sie morgens und abends sanft für einige Minuten Ihren Bauch (→ Seite 147). So können Sie den Transport des Nahrungsbreis anregen.



Ernährung

- Mineralien binden die Magensäure. Trinken Sie reichlich stilles Wasser (mindestens 1,5–2 Liter pro Tag) bei einem hohen Gehalt an Natrium und Hydrogencarbonat (> 1300 mg/l),



Methoden und Techniken

In diesem Kapitel finden Sie ausführliche Erläuterungen und Hinweise zu einigen Techniken, die Ihnen im Zusammenhang mit den verschiedenen unerwünschten Wirkungen empfohlen wurden. Auch unabhängig von entsprechenden Empfehlungen können sie für jedermann gesundheitsfördernd wirken.

Atemtechniken

Die Atmung beeinflusst die seelische und körperliche Gesundheit enorm, da je nach Atemtechnik mehr oder weniger Sauerstoff in den Körper gelangt.

Bauchatmung

Diese Atemtechnik ist Teil des Sotais, einer in Japan von Dr. Keizo Hashimoto entwickelten Bewegungstherapie, die aber auch im Yoga verbreitet ist: Atmen Sie ganz bewusst tief in den Bauch. Am besten legen Sie Ihre Handflächen auf den Unterbauch, um den Erfolg zu überprüfen. Atmen Sie ganz langsam und bewusst aus. Spannen Sie dabei leicht die Bauchmuskulatur an, um die Lungen zu entleeren. Lassen Sie die Luft

anschließend passiv einströmen, indem Sie die Bauchmuskulatur wieder entspannen. Dabei sollte sich die Bauchdecke wölben, bevor Sie wieder langsam ausatmen. Wiederholen Sie diese bewusste Atmung mindestens zehnmal. Idealerweise sollten Sie diese Atmung auch täglich abends vor dem Einschlafen praktizieren, da sie sehr entspannend wirkt.

Pranayama: Yoga-Atemtechniken

Im Yoga gibt es verschiedene Atemtechniken, die die Gesundheit fördern – körperlich wie psychisch.

Kapalabhati (Feueratmung)

Unter Kapalabhati versteht man die kraftvolle, bewusste Ausatmung, auf die eine kurze, passive Einatmung folgt. Um diese Feueratmung vorzubereiten, atmet man mehrmals tief in den Bauch und wieder aus. Idealerweise sind Ein- und Ausatmung gleich lang. Nach einer normalen Einatmung beginnt die Feueratmung, indem die Luft durch eine kurze, kraftvolle Anspannung der Muskulatur im Unterbauch durch die Nase aus der Lunge herausgepresst wird. Anschließend entspannt die Bauchmuskulatur sofort, sodass frische Luft passiv in die Lungen einströmen kann. Insgesamt atmet man auf diese Weise zügig 40- bis 60-mal ein und aus. Man beendet die Feueratmung mit einer tiefen Ausatmung und atmet dann 2-mal tief ein und wieder aus. Im Anschluss an die folgende, entspannte Einatmung hält man die Luft für 30 bis 60 Sekunden an. Die Konzentration ist auf den Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet. Nach zwei weiteren tiefen Atemzügen wird die schnelle Atmung wiederholt (insgesamt drei Durchgänge).

Frauen sollten auf die Feueratmung während der Menstruation verzichten, da sie die Blutung verstärken kann.

Ujjayi-Atmung

Bei dieser Atemtechnik verengt man die Stimmritze, sodass bei der Ein- und Ausatmung ein reibendes Geräusch im Kehlkopf erzeugt wird. Stellen Sie sich dabei vor, Sie wollten einen Spiegel anhauchen. Diese Atemtechnik regt die Durchblutung im Bereich der Stimmbänder an. So kann sie Beschwerden bei Erkältungen lindern und die Infektabwehr unterstützen. Atmen Sie mehrmals täglich mindestens eine Minute auf diese Weise.

Wechselatmung

Für die Wechselatmung strecken Sie den Daumen, den Ringfinger und den kleinen Finger der rechten Hand aus, während Sie die anderen Finger (Zeige- und Mittelfinger) einklappen. So verschließen Sie mit dem Daumen das rechte Nasenloch, atmen langsam über das linke Nasenloch aus und anschließend entspannt wieder ein. Bei der Einatmung zählen Sie im Geiste bis vier. Schließen Sie mit dem Ringfinger nun auch das linke Nasenloch, und halten Sie entspannt den Atem an. Zählen Sie im Geiste bis acht (oder 16), bevor Sie das rechte Nasenloch öffnen, langsam darüber ausatmen und dabei bis acht zählen. Anschließend atmen Sie bis vier zählend wieder ein. Nun verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen, halten die Luft bis acht (oder 16) zählend an, öffnen das linke Nasenloch und atmen wieder bis acht zählend aus. Diese Wechselatmung können Sie mehrere Minuten lang täglich üben, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Passen Sie den Atemrhythmus an Ihren persönlichen Rhythmus an. Wichtig ist nur, dass die Ausatmung doppelt so lange dauert wie die Einatmung und die Luft zwischen Ein- und Ausatmung mindestens so lange angehalten wird wie bei der Ausatmung.



Informationen im Internet

Videos auf YouTube können Sie beim Erlernen dieser Atemtechniken unterstützen:
www.yoga-vidya.de/yoga-anfaenger/yoga-uebungen/yoga-atemuebungen/



Informationen im Internet

Informationen zur Feldenkraismethode und ein Lehrverzeichnis finden Sie unter [Feldenkrais-Verband Deutschland e.V., www.feldenkrais.de](http://Feldenkrais-Verband-Deutschland-e.V.,www.feldenkrais.de).



Informationen im Internet

Informationen zu Tai Chi und Qi Gong finden Sie unter [Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V. \(DDQT\), www.ddqt.de](http://Deutscher-Dachverband-für-Qigong-und-Taijiquan-e.V.(DDQT),www.ddqt.de).

Bewegungstherapie

Im Bereich der Bewegungstherapien gibt es verschiedene Angebote, die jeweils einen anderen Ansatz haben. Auch einzelne Übungen können Beschwerden erfolgreich entgegenwirken.

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode wird in Gruppen- und Einzelstunden unterrichtet. Zu ihren Zielen gehört neben der Wahrnehmung von Bewegungsabläufen auch deren Vereinfachung. Hierzu wird unter Anleitung mit der Bewegung experimentiert. Die Feldenkrais-Methode hat sich u. a. in der Begleittherapie von Schmerzpatienten und der Gesundheitsprävention bewährt.

Qi Gong und Tai Chi

Diese beiden aus China stammenden Techniken vereinen Bewegungs- und Konzentrationsübungen mit Atemübungen. Die »Energiearbeit« dient dabei sowohl der Unterstützung der Gesundheit wie der Behandlung von Erkrankungen. Es werden jeweils bestimmte Bewegungsabläufe praktiziert, die unter anderem der Lenkung der Körperenergie, aber auch der Entspannung dienen.

Yoga

Hierzulande sind von der komplexen indischen Yoga-Philosophie vor allem die Körperübungen (Asana) und Atemtechniken (Pranayama) angekommen. Yoga als begleitende



Kohlenhydrate
glutenfrei & Eiweiße
& Mineralstoffe

Süße Polenta

Für 2 Portionen

Zutaten

- 1 Tasse Polenta
- 4 Tassen Wasser
- 10 g Butter
oder Olivenöl
- ¼ TL Zimt
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Salz
- 1 Spritzer
Zitronensaft
- 1–2 TL Agavensirup

Zubereitung

1. Rühren Sie die Polenta in heißes Wasser ein, und bringen Sie sie zum Kochen. Reduzieren Sie die Wärmezufuhr, und lassen Sie die Polenta unter mehrmaligem Rühren weiterköcheln.
2. Dabei geben Sie nach und nach die Butter oder das Olivenöl, die Gewürze und den Zitronensaft zu.
3. Nach etwa 10 Minuten schalten Sie den Herd ab und schmecken die Polenta mit dem Agavensirup ab. Lassen Sie sie unter weiterem gelegentlichen Rühren ausquellen.

Beilagen: Dazu passen sehr gut Kompott oder Apfelmus. Außerdem können Sie die Polenta mit Nüssen, Kernen oder etwas Zimtucker bestreuen.

Tipp: Süße Polenta können Sie auch als leichte Abendmahlzeit genießen.



Die wärmende Kraft der Suppen

In vielen Kulturen ist eine warme Suppe ein selbstverständlicher Bestandteil jeder Mahlzeit. Sie wärmt den gesamten Organismus und kann ein idealer Kraftspender sein.

Unser Tipp: Kochen Sie mehrere Portionen auf Vorrat, und wärmen Sie zu den Mahlzeiten jeweils kleine Mengen als Vorspeise auf.

Fit & munter
durch Gemüse

Kraftbrühe aus Wurzelgemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Wurzelgemüse
nach Wahl (Karotten,
Pastinaken,
Petersilienwurzel,
Sellerie)
- 3–4 Ingwerscheiben
(Bioingwer, ungeschält)
- 2–3 Lorbeerblätter
- 1 Messerspitze
Kardamom
- 1 TL Thymian
- 1 Prise Kurkuma
- 1 TL Wakame-Algen
instant, gemörsert
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Etwas Zitronensaft
- Etwas Kresse

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Die Schalen und Endstücke beiseitelegen.
2. Geben Sie diese Gemüsereste zusammen mit den Ingwerscheiben, den Lorbeerblättern und den Gewürzen in einen Topf mit 2–3 l Wasser, und lassen Sie diese mindestens 1 Stunde köcheln.
3. Seihen Sie anschließend die Brühe ab, und garen Sie das klein geschnittene Gemüse zusammen mit den Algen und unter Zugabe von Salz und Olivenöl bissfest.
4. Schmecken Sie die Suppe mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft ab, und streuen Sie nach Belieben Kresse darüber.

Tipp: Ergänzend können Sie zusammen mit dem Gemüse 100 g Bulgur oder Nudeln mitkochen. Die Suppe schmeckt sehr gut als warmes Frühstück. Länger haltbar bleibt die Suppe, wenn Sie sie noch heiß in saubere Schraubgläser füllen.

Ein Kraftpaket
bei Schwäche

Kraftsuppe mit Rind

Für 4 Portionen

Zutaten

½ kg Gemüse nach Wahl z. B. Karotten, Pastinaken, Sellerie, Lauch, Kartoffeln
½ kg Suppenfleisch vom Rind, ggf. mit Knochen
2–3 Ingwerscheiben, Bioingwer ungeschält
1 TL Wakame-Algen instant, gemörsert
2 Lorbeerblätter
Ein paar Wacholderbeeren
1 Messerspitze Kardamom
1 Prise Kurkuma
Salz
Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, schälen, klein schneiden und beiseitelegen.
2. Bringen Sie das Fleisch und die Knochen in einem Topf Wasser zum Kochen (das Fleisch sollte bedeckt sein), bis sich der Schaum nicht mehr vermehrt. Gießen Sie das Wasser weg, säubern Sie sowohl den Topf als auch das Fleisch und die Knochen. Setzen Sie anschließend das Ganze erneut mit reichlich Wasser (2–3 l) auf.
3. Fügen Sie jetzt die Ingwerscheiben, die Algen, die Lorbeerblätter und die Gewürze hinzu, und lassen Sie die Suppe mehrere Stunden kochen. Nehmen Sie das Fleisch jedoch vorzeitig nach etwa 1½ Stunden heraus, und legen Sie es zum Kleinschneiden beiseite.
4. Geben Sie gegen Ende der Kochzeit das vorbereitete Gemüse mit Salz hinzu, und lassen Sie die Suppe weiterköcheln, bis das Gemüse gar ist. Schmecken Sie die Brühe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab, bevor Sie zum Schluss das klein geschnittene Fleisch wieder in die Suppe geben.

Tipp: Sie können diese Suppe auch mit einem Huhn kochen.



Hülsenfrüchte
pur!

Rote Linsensuppe

Für 2 Portionen

Zutaten

1 Karotte
2–3 EL Olivenöl
1 Tasse rote Linsen
2 Tassen Wasser
1–2 Scheiben Ingwer
1 TL Kreuzkümmel
¼ TL Kurkuma
1–2 TL Essig
Pfeffer und Salz nach Geschmack

Zubereitung

1. Schneiden Sie die geschälte Karotte in dünne Scheiben, und dünsten Sie sie in Olivenöl etwas an. Geben Sie die Linsen dazu, und rühren Sie sie darunter.
2. Fügen Sie anschließend die geschälten Ingwerscheiben, die Gewürze, den Essig und das Wasser hinzu. Bringen Sie die Suppe zum Kochen. Die Linsen brauchen etwa 20 Minuten, bis sie gar sind.
3. Am Ende schmecken Sie die Suppe mit Pfeffer und Salz ab.

Hinweis: Hülsenfrüchte versorgen Sie nicht nur mit Eiweißen, sondern auch mit vielen Mineralstoffen und Vitaminen. Sie sollten daher regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.

Gemüsebrühe selbst gemacht

Für die Herstellung eines Konzentrats für Gemüsebrühe benötigen Sie Karotten, Sellerie, Tomaten, Lauch, Zwiebeln, frischen Thymian sowie frischen Rosmarin und Salz. Ergänzend können Sie auch noch Petersilienwurzel, Fenchel oder frischen Oregano verwenden. Zupfen Sie die Kräuter von den Stielen ab. Schälen Sie das Gemüse, und schneiden Sie es zunächst in kleine Stücke. Wiegen Sie nun Gemüse und Kräuter ab, bevor Sie alles im Mixer zerkleinern. Anschließend geben Sie ein Sechstel des Gewichts an Salz dazu und rühren das Ganze gut durch. Schließlich füllen Sie die Mischung in saubere Schraubgläser und bewahren diese im Kühlschrank auf. Aufgrund des hohen Salzgehalts hält sich die Gemüsebrühe gekühlt für mehrere Monate. Verwenden Sie diese als Basis für eine Gemüsebrühe oder löffelweise anstelle von fertigen Brühwürfeln oder Instantprodukten.



Unterstützung für
Leber & Nieren

Stangensellerie-Suppe mit Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

4 Stangen
Staudensellerie
3 Karotten
2 EL Olivenöl
1 l Wasser oder
Gemüsebrühe
2 EL Schmand
2-3 EL Zitronensaft
1 Ei
1 Prise Rosenpaprika
Salz und Pfeffer
nach Geschmack
60 g Langkornreis

Zubereitung

1. Den Sellerie putzen, würfeln und die geschälten Karotten in Scheiben schneiden. Das Gemüse in Olivenöl andünsten, mit Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen, und alles 10 Minuten weiterköcheln lassen.
2. Inzwischen verrühren Sie in einer Schüssel den Schmand mit dem Zitronensaft, dem Ei sowie mit Paprika, Salz und Pfeffer.
3. Anschließend pürieren Sie den Inhalt des Topfes und fügen den Reis hinzu. Nach weiteren 20 Minuten, wenn der Reis gar ist, rühren Sie die Schmand-Zitronensoße portionsweise unter und schmecken die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

Tipp: Diese Suppe unterstützt Sie bei der Gewichtsreduktion und entlastet Ihre Leber. Darüber hinaus ist sie wohltuend bei Infekten und Stress.



Schnelle vegetarische Küche im Alltag

In den Bausteinen zur Ernährung bei Beschwerden in Zusammenhang mit der Einnahme von Arzneimitteln erhalten Sie viele Tipps, welche Nahrungsmittel bzw. Nährstoffe Sie bevorzugt zu sich nehmen sollten. Diese Rezepte zeigen Ihnen am Beispiel einiger vegetarischer Gerichte, dass die Zusammenstellung einer Mahlzeit deswegen nicht kompliziert oder zeitintensiv sein muss.

Ein eiweißreicher
Fleischersatz

Adzukibohnen

Für 4 Portionen

Zutaten

500 g Adzukibohnen
1,5-2 l Wasser
1 Schuss Essig
1 Prise Kurkuma
4-5 Wacholderbeeren
4 EL Olivenöl
Pfeffer
3 Lorbeerblätter
Je 1 EL Kreuzkümmel
und Rosmarin
1 daumengroßes
Stück frischer
Bioingwer,
ungeschält
1 TL Algen (Wakame
instant oder Hijiki)
Salz nach Belieben

Zubereitung

1. Die Adzukibohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, das Einweichwasser wegschütten.
2. Die gründlich gewaschenen Adzukibohnen mit der drei- bis vierfachen Menge kaltem Wasser aufsetzen und ohne Deckel zum Kochen bringen.
3. Schöpfen Sie den sich bildenden Schaum ab, und geben Sie anschließend den Essig zu.
4. Würzen Sie mit Kurkuma, Wacholderbeeren, Olivenöl, Pfeffer, Lorbeerblättern, Kreuzkümmel sowie Rosmarin. Reiben Sie dann die Ingwerwurzel, und geben Sie diese zusammen mit den Algen zu den Bohnen.
5. Lassen Sie die Suppe mindestens 1-2 Stunden kochen, bis die Bohnen weich sind. Würzen Sie die Suppe erst zum Schluss mit Salz, da sonst die Bohnen nicht weich werden.

Kräuter von A bis Z

Hier finden Sie eine Auflistung der wichtigsten Kräuter zur Behandlung von Nebenwirkungen bei Arzneimittelaufnahme. Bitte beachten Sie bei Fertigarzneimitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln zusätzlich auch immer die Angaben im Beipackzettel des Produktes sowie die Hinweise auf Seite 188 ff.



Anis (*Pimpinella anisum*)

Familie:

Doldenblütler (*Apiaceae*)

Medizinisch genutzte Pflanzenteile:

Früchte/Samen (*Anisi fructus*)

Wirkung

Trocknend, blähungswidrig, entkrampfend, verdauungsfördernd, schleimlösend, auswurfördernd, antibakteriell, milchflussfördernd

Anwendungsgebiete

Beschwerden in den Atemwegen oder im Magen-Darm-Trakt, Anregung der Milchbildung

Anwendung

Tee

Bis zu 5-mal täglich 1 TL frisch im Mörser angestoßene Früchte auf 200 ml kochendes Wasser etwa 10–15 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann abseihen.

Teemischung

Sie können Anis zu gleichen Teilen mit Fenchel und Kümmel mischen und genauso wie reinen Anistee zubereiten.

Tinktur

3-mal täglich 20 Tropfen in einem Glas Wasser einnehmen.

Ätherisches Öl, äußerlich

Bei Bauchschmerzen kann das verdünnte ätherische Öl (5–10 Prozent z. B. in Oliven- oder Mandelöl) bis zu 3-mal täglich äußerlich angewendet werden. Massieren Sie hierzu wenige Tropfen in das betroffene Areal ein (→ Bauchmassage, Seite 147). Verwenden Sie nur verdünntes ätherisches Öl, das zur äußerlichen Anwendung zugelassen ist.

Anis-Fenchel-Öl

Aus den Samen des Anis und des Fenchels können Sie ein Öl für Bauchmassagen bei Blähungen oder Bauchschmerzen herstellen, indem Sie je 5 g Samen im Mörser anstoßen und dann verschlossen 4 Wochen in 100 ml Oliven- oder Mandelöl ziehen lassen. Seihen Sie das Öl durch ein Tuch ab, und lagern Sie es in einem dunklen Glas an einem kühlen Ort. Das Öl ist 1 Jahr haltbar (→ Seite 210). Es eignet sich nicht nur für Massagen, sondern auch für Wickel. Geben Sie dazu etwas Öl auf ein Tuch, und legen Sie es auf den Bauch. Decken Sie das Tuch mit einem Handtuch ab, und wickeln Sie anschließend einen Wollschal um den Bauch. So kann das Öl über Nacht einwirken.

Vorsicht!

Testen Sie vor der ersten äußerlichen Anwendung, ob Sie das Öl vertragen, indem Sie einen Tropfen in die Armbeuge einreiben. Tritt innerhalb von 30–60 Minuten eine allergische Reaktion auf, sollten Sie das Öl nicht anwenden. Vermeiden Sie den Kontakt mit den Augen!

Einkauf & Lagerung Kaufen Sie nur ganze Früchte, und stoßen Sie diese, erst kurz bevor Sie den Tee kochen, im Mörser an. Auf diese Weise bleiben die ätherischen Öle der Früchte länger erhalten.
Bewahren Sie die Früchte gut verschlossen in einer Metalldose auf.

Mögliche Nebenwirkungen Allergische Reaktionen von Atemwegen, Haut oder Magen-Darm-Trakt

Gegenanzeigen Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Anis, Asthma oder Epilepsie.



Artischocke (*Cynara scolymus*)

Familie:
Korbblütler (*Asteraceae*)
Medizinisch genutzte Pflanzenteile:
Blätter (*Cynarae folium*)

Wirkung Nährend, verdauungsfördernd, entspannend, gallenflussanregend, cholesterinsenkend, Insulinbildunganregend, blutzuckersenkend, leberschützend

Anwendungsgebiete Beschwerden im Magen-Darm-Trakt einschließlich Gallenblase und Leber, erhöhte Cholesterinwerte, Anstieg der Blutzuckerwerte, Appetitlosigkeit

Anwendung Tee
Bis zu 3-mal täglich 1 TL auf 200 ml kochendes Wasser etwa 10–15 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann abseihen.
Presssaft
3-mal täglich 10 ml mit etwas Wasser oder unverdünnt vor dem Essen einnehmen.

Mögliche Nebenwirkungen

- Sehr selten Durchfälle
- Allergische Reaktionen

Gegenanzeigen Nicht anwenden bei:

- Überempfindlichkeit gegen Artischocke/andere Korbblütler,
- Verschluss der Gallenwege und Gallensteine,
- Einnahme von Antikoagulantien (Blutgerinnungshemmer) vom Cumarin-Typ (Phenprocoumon, Warfarin), da Artischocke die Wirkungen herabsetzen kann (→ Seite 155 ff.).



Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Familie:
Baldriangewächse (*Valerianaceae*)
Medizinisch genutzte Pflanzenteile:
Wurzel (*Valerianae radix*)

Wirkung Beruhigend, entspannend, schlaffördernd, schmerzmittelersetzend, schmerzlindernd, befeuchtend