



ANDREA TELLMANN
ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Eigene Erfahrungen aus ihren Indien-Aufenthalten finden sich auch in Rezepten und Empfehlungen wieder

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel.“

Hippokrates von Kos (460-370 v. Chr.)

Der Sommer ist da und im Garten präsentieren uns die Kräuter und Gemüse eine bunte leuchtende Farbpalette: Da ist das warme Gelborange der Ringelblumen, Kapuzinerkresse, Königskerze, Taglilien und Sonnenblumen. Rosmarin, Lavendelblüten und Salbei schimmern mit ihren blauen und lila Farbtönen aus dem üppigen Grüngrau ihrer Blätter hervor, während Kamille, Schafgarbe und Mutterkraut Gelb- und Weißtöne in ihren hübschen kleinen Blütenköpfchen miteinander mischen. Auch im Gemüsegarten finden wir Himbeeren, Möhren, Tomaten, Gurken und Kohl in kräftigen Farben.

Jeder, der sich und seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, sollte sich täglich etwas von dieser Vielfalt einverleiben und genießen. Unser Körper wird es uns danken, denn die bunten Farben sind Nahrung und Medizin und stärken unsere Zellen und Gefäße. Besonders wirksam sind sie, wenn sie sowohl innerlich genossen als auch äußerlich über die Haut aufgenommen werden.

Die **Kapuzinerkresse** (*Tropaeolum majus*) ist eine meiner Lieblingspflanzen. Die leuchtenden, intensiven roten, gelben und orangen Blüten enthalten Flavonoide (gelbe Farbstoffe) und Carotinoide (rote

Farbstoffe), wertvolle Vitamine (C und B) und Mineralstoffe, die unsere Haut und Schleimhäute pflegen und stärken. Ihr Zweitname „Kresse“ hängt mit ihren Inhaltsstoffen, den Senfölen, zusammen, die wir in allen Kressen finden und die stark keimhemmend und stimulierend wirken. Sie machen die „blutrote Blume aus Peru“, wie sie auch genannt wird, zu einem starken Mittel bei Atemwegs- und Harnwegsinfekten.

KAPUZINERKRESSE-ESSIG

ZUTATEN:

**Kapuzinerkresse-Blüten,
Bio-Apfelessig.**

Das Glas, z. B. eine WECK-Saftflasche von 290 ml Inhalt, zur Hälfte locker mit fri-

KAPUZINERKRESSE-TINKTUR

Kapuzinerkressenblüten zerzupfen und in ein Glas, z. B. in ein WECK-Delikatessenglas von 370 ml Inhalt, geben. Mit 40 %-igem Alkohol (z. B. Wodka) auffüllen, das Glas verschließen und 3 Wochen an einen hellen Platz, aber nicht in der Sonne, stellen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und in Braunglas-Fläschchen mit Tropfenaufsatz (Apotheke) abfüllen.

Wussten Sie schon?

Wenn Sie zu wiederkehrenden Infekten neigen, sollten Sie zur Vorbeugung täglich 1 – 2 frische Kapuzinerkresse-Blüten aus dem eigenen Garten essen. Auch alle anderen Teile der Kapuzinerkresse können Sie essen – Blüten, Stängel, Blätter und Samen.

schen Kapuzinerkresse-Blüten füllen und bis zum Rand mit biologischem Apfelessig übergießen. Eine Woche an einem warmen, hellen Ort stehen lassen, aber nicht in der Sonne. Nach dieser Zeit durch ein Sieb abgießen.

Der aromatische Essig ist köstlich am Salat, aber gleichzeitig auch eine gute Medizin. Die scharfen Senföle wirken regulierend auf den Darm und Stoffwechsel und können kurmäßig eingenommen werden. Dazu trinken Sie 2 Wochen lang morgens nüchtern 2 EL Kapuzinerkresse-Essig auf 1 Glas Wasser.

Bei Halsweh und Angina können Sie mit dem Essigwasser auch gurgeln und Linderung erfahren.

Mein Tipp: Wer unter schuppigen oder fettigen Haaren leidet, kann den Essig im Verhältnis 1: 5 mit lauwarmem Wasser verdünnen und die Haare damit spülen.

Bei Völlegefühl und Blähungen nach einem schweren Essen können Sie einmalig 20 Tropfen der unten stehenden Kapuzinerkresse-Tinktur nehmen. Die Senföle fördern die Ausschüttung unserer Verdauungssäfte und lassen uns wieder entspannen.

Bei einem Anflug von Erkältung stärkt die Tinktur unsere Abwehrkräfte und verhindert bzw. verkürzt eine Erkältung. Dazu nehmen Sie bei Bedarf dreimal täglich 15 – 20 Tropfen für 3 bis 4 Tage. ▶▶

DIE KRAFT DER ANTIOXIDANTIEN

– Mit der –
Natur

Sommerfrische aus dem Garten



MIT DER NATUR

Peeling mit Möhren und Mandeln ▶

Auch in Gemüse finden wir die stärksten Antioxidantien. Carotinoide und Vitamin A schützen die Haut vor Sonnenlicht und unterstützen die Zellregenerierung. So können beispielsweise Möhren Haut und Schleimhäute vielseitig pflegen.

MÖHREN-PEELING

ZUTATEN:

- 2 EL gemahlene Mandeln,
- 2 EL fein geraspelte Möhre,
- Naturjoghurt.

Die gemahlene Mandeln mit den geraspelten Möhren in ein Glas, z. B. ein WECK-Schmuckglas von 220 ml Inhalt, geben und vermischen. Mit dem Naturjoghurt geschmeidig rühren.

Auf dem Gesicht und dem Dekolleté oder auf dem ganzen Körper verteilen und sanft einmassieren. Anschließend mit warmem Wasser vorsichtig wieder abspülen.



Wussten Sie schon?

Carotin stärkt die Netzhaut und das Sehen in der Dämmerung und Nacht. Wer schwache Augen hat, kann Möhren als Frischpflanzensaft, als frisch geraspelt Salat, gedämpft, gedünstet oder gekocht genießen.

Carotine sind die Vorstufe von Vitamin A, deshalb werden sie auch als Provitamin A bezeichnet. Um aber wirken zu können, müssen Carotine, da sie fettlöslich sind, mit geringen Fettmengen aufgenommen werden. Deshalb steckt im folgenden Cocktail Sesamöl.

ANTIOXIDANTIEN-COCKTAIL

ZUTATEN:

- 1 fein geraspelte Möhre,
- einige Tropfen Sanddorn-Fruchtfleischöl,
- abgezapfte Blüten von 2 Lavendelrispen,
- Blütenblätter von 5 – 6 Ringelblumen,
- Sesamöl.

Die geriebene Möhre mit dem Sanddornfruchtfleischöl, den Lavendelblüten und den Ringelblumen in einem verschließbaren Glas vermischen. Mit dem Sesamöl auffüllen, bis alles von Öl bedeckt ist. Das Glas verschließen und die Inhaltsstoffe 2 – 3 Wochen an einem hellen und warmen Platz ausziehen lassen. Nach dieser Zeit abfiltrieren.

Der Öl-Cocktail kann sowohl als aromatisches Salatöl innerlich genossen als auch als hautpflegendes Massage-Öl äußerlich verwendet werden.

◀ Antioxidantien-Cocktail



MIT DER NATUR



▲ Die Gurke fein raspeln, dann ...

▲ ... für Kühl-Lotion und -Gel das Gurkenwasser abfiltrieren.

Wenn es im Sommer heiß ist, bieten Gurken mit ihrem hohen Wassergehalt – sie bestehen zu 97 % aus Wasser –, den Mineralstoffen, B- und C-Vitaminen Kühlung und Wohlbefinden.

Waren Sie zu lange in der Sonne, können Sie mit einem selbst hergestellten Kühl-Gel Ihre Haut beruhigen.

KÜHL-LOTION (BEI SONNENBRAND)

ZUTATEN:

- 3 EL ganze Leinsamen,
- 200 ml Wasser,
- ½ Bio-Gurke.

Die ganzen Leinsamen mit dem kalten Wasser in einem Glas verrühren und

2 Stunden weichen lassen. Den Ansatz von Zeit zu Zeit umrühren. Sie können zu sehen, wie sich die Schleimstoffe im Wasser lösen. Das Leinsamenwasser durch ein feines Sieb abgießen.

Die Gurke auf einer feinen Reibe reiben. Das Gurkenwasser anschließend ebenfalls abfiltrieren, dabei leicht ausdrücken. Das Gurken- und Leinsamenwasser in einem Glas mischen, dieses verschließen und die Lotion kühl stellen.

Vor dem Benutzen vorsichtig schütteln und dann mit einem Wattepad auf erhitze Hautareale auf tupfen oder in ein Sprühfläschchen umfüllen. Sie können die Lotion so 3 Tage verwenden. Die Lotion hat befeuchtende, kühlende und entzündungshemmende Eigenschaften – die Schleimstoffe der Leinsa-

men sind sehr pflegend und beruhigend. Die milde, kühlende Wirkung lindert auch Juckreiz.

Wer es etwas „exotischer“ mag, kann folgendes Rezept versuchen:

KÜHL-GEL (SCHÜTTELLOTION)

ZUTATEN:

- 1 Teil Gurkensaft,
- 2 Teile Kokosfett.

Gurkensaft und Kokosfett in einem hohen Becher mit dem Stabmixer mixen, bis sich Fett und Saft vermischt haben und eine milchige Konsistenz haben. Das entstandene Gel in ein verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Bei Bedarf streichen Sie das Kühl-Gel auf erhitze und gerötete Hautpartien.

Ich wünsche Ihnen einen entspannten und gesunden Sommer!

Ihre Andrea Tellmann



Kühl-Gel als Schüttellotion

Fotos: WUJ

Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat eines Fachmannes. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.