



MIT DER NATUR

*Die Tage sind kurz, die Nächte lang. Kräuter, Früchte und Samen haben wir geerntet. Viele Inhalts- und Wirkstoffe haben sich in die Wurzeln zurückgezogen und werden dort gespeichert. Wenn der Boden in diesen Tagen noch nicht gefroren ist, ist es höchste Zeit, die gehaltvollen Wurzeln zu ernten. Unsere Autorin und Heilpraktikerin Andrea Tellmann zeigt Ihnen, welche Kombinationen möglich sind*

**D**ie bunte Mischung aus Kräutern, Wurzeln und Samen lässt sich vielseitig nutzen – ob als Tee, zum Kochen oder zur Herstellung von Kräutersalzen und würzigen Duftkissen. Eine besondere und altbewährte Verarbeitung ist die Zubereitung eines Theriak – eines sogenannten Lebenselixiers. Es besteht aus mehreren aromatischen und bitteren Kräutern, die mit Alkohol angesetzt werden.

Schon vor 2000 Jahren empfahlen die Ärzte den Römern, täglich eine Schüssel bitterer Kräuter zu essen, um gesund zu bleiben. Heute wissen wir, dass Bittermittel eine große Bedeutung für unsere Gesundheit haben. Sie regen die Verdauung an, indem sie die Produktion und Ausschüttung von Speichel, Magen-, Gallen- und Bauchspeicheldrüsenensaft fördern. Bitterstoffe verbessern unseren Appetit, wirken Völlegefühl, Blähungen

oder Verdauungsstörungen entgegen. Sie fördern die Aufnahme von Nährstoffen aus dem Magen und Darm, stimulieren und tonisieren einen trägen Darm. Außerdem unterstützen sie das Immun- und Nervensystem des Darms und wirken so anregend auf Körper und Geist. Zeitweise enthielten Theriak 30 bis über 300 Inhaltsstoffe, u. a. kleine Mengen giftiger Schlangen und anderes Getier. Das griechische Wort „Therion“ bedeutet wildes, giftiges Tier. Theriak wurden im Mittelalter u. a. täglich von Menschen eingenommen, die Angst hatten vergiftet zu werden. Regelmäßig kleine Mengen sollten vor Vergiftungen schützen und wurden von manchen Herrschern vorbeugend eingenommen. Der schwedische Arzt Dr. Claus Samst entwickelte im Dreißigjährigen Krieg den heute noch bekannten „Schwedenbitter“ mit 13 bitteren Kräutern. Diese sollten die Soldaten stärken und gesund

halten. Heutzutage wird der Theriak nach dem DAB6 (Deutsches Arzneibuch 6. Ausgabe) hergestellt.

In folgenden Rezepturen finden Sie wichtige bitter und aromatisch schmeckende Heilpflanzen, die sich im Theriak bewährt haben. Dabei haben wir ähnlich wirkende und schmeckende Pflanzenteile gegenübergestellt. Verwenden Sie eine oder beide dieser Pflanzen und variieren Sie Ihre Theriakmischung immer wieder neu.



Ingwer (links) und Gelbwurz

#### Ingwer und Gelbwurz (Kurkuma)

Beide gehören zur Familie der Ingwergewächse und enthalten neben ätherischen Ölen und Bitterstoffen noch Scharfstoffe, die ihre verdauungsfördernde, krampflösende und überkeitswidrige Wirkung noch intensivieren. Sie stärken das Immunsystem und wirken schweißtreibend. Auf den Kreislauf haben die Ingwergewächse eine tonisierende, anregende Wirkung, sie sind erwärmend, schmerzlindernd und durchblutungsfördernd. Daher werden sie bei rheumatischen Entzündungen, Schwellungen und Steifigkeit der Gelenke auch gerne äußerlich eingesetzt. Vorsicht jedoch gilt bei bekannten Magen-Darm-Geschwüren und Fieber! ▶▶

#### Kardinalpflanze Engelwurz

Engelwurz ist eine der alten und bedeutenden Heilpflanzen (Kardinalpflanze) der Naturheilkunde. Der heilige Name *Angelika archangelika* leitet sich vom Erzengel Gabriel ab und geht auf die schützende Heilkraft der Engelwurz in Pestzeiten zurück. Hier wurde die Wurzel als Räucherwerk, Tinktur, Tee und Salbe angewendet oder als Amulett getragen. Engelwurz war eines der zentralen Kräuter des Lebenselixiers „Ad longam vitae“ (Tinktur vom langen Leben). Seine verdauungsfördernden, tonisierenden und nervenstärkenden Bitterstoffe, die krampflösenden, keimhemmenden, abwehrstärkenden ätherischen Öle sowie die schmerzlindernden Cumarine stärken uns nicht nur bei körperlichen Beschwerden, sondern auch bei Erschöpfung, Stress und Anspannung.



Wurzel der Engelwurz



Ringelblume (links) und Schafgarbe (rechts)



Nelke (li.) und Kardamom (re.)



Muskatnuss (li.) und Safran (re.)



Mariendistel (li.) und Engelwurz (re.)



Enzian (li.) und Pomeranze (re.)



Ajowan (li.) und Thymian (re.)



Zimt (li.) und Fenchel (re.)

### Ringelblume – Schafgarbe

Von den beiden sonnenverwöhnten Blüten mit entzündungshemmenden, zellwand-stabilisierenden und haut-regenerierenden Eigenschaften hat nur die Schafgarbe milde Bitterstoffe. Ihre ätherischen Öle wirken krampflösend, schmerzstillend, verdauungsfördernd und keimhemmend.

### Mariendistelsamen – Engelwurz Wurzel/Samen

Mariendistel ist unser wichtigstes Regenerations- und Stärkungsmittel für die Leber. Ihre entzündungshemmenden und zellstabilisierenden Eigenschaften dichten die Zell- und Gefäßwände ab. Die enthaltenen Bitterstoffe beider Pflanzen haben eine verdauungsfördernde und allgemein stärkende Wirkung.

### Enzianwurzel – Pomeranzenschale

Der unter Naturschutz stehende Enzian ist durch das Fehlen von Gerbstoffen besonders gut für Menschen mit Magenproblemen. Seine Bitterstoffe wirken kräftigend, verdauungsfördernd und stärkend auf das Immunsystem. Dies erklärt auch seine Namen wie Bitter- oder Fieberwurzel sowie Magendarmwurz. Die Pomeranze enthält zu den Bitterstoffen noch aromatische ätherische Öle und verleiht dem Theriak einen guten Geschmack.

### Zimt – Fenchel

Beide Gewürze geben ein gutes Aroma sowie erwärmende und entspannende Wirkung zum Lebenselixier.

### Nelke – Kardamom

Auch diese beiden sollten wegen ihres intensiven Aromas nur sparsam verwendet werden. Kardamom ist besonders bekömmlich für den Magen und hat – ebenso wie die Nelke – stark keimhemmende Eigenschaften.

### Muskat – Safran

Von beiden Exoten benötigt man jeweils nur eine Prise, die die Geschmack- und Gesamtwirkung des Theriak abrunden und gleichzeitig leicht senkend auf das Cholesterin wirken.

### Ajowansamen – Thymianblätter

Beide Samen enthalten das ätherische Thymol-Öl, das für den typischen Thymian-Geschmack verantwortlich ist. Ihre Scharfstoffe verstärken die stark tonisierenden, keimhemmenden, erwärmenden, das Immunsystem stimulierenden Eigenschaften.



Ajowan-Blüte

### Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch in einer ärztlichen Praxis. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat von Fachleuten. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.



Ingwerwurzel zerkleinern



Zutaten mörsern

## Stärkender MÄNNER-THERIAK

### ZUTATEN:

- 2 EL Schafgarbe- oder Ringelblumenblüten,
- 1 Zimtstange,
- 2 EL Angelikawurzel,
- 2 EL Enzianwurzel,
- 2 Scheiben Ingwer,
- 1 EL Thymiankraut,
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss,
- 2 x 350 ml Alkohol (z.B. Wodka, 40 Vol.-%).



Theriak-Ansatz

## Frauenpower- THERIAK

### ZUTATEN:

- 2 EL Schafgarbenblüten,
- 2 EL Mariendistelsamen,
- 1 EL Pomeranzenschalen,
- 1 daumnagelgroßes Stück Gelbwurz,
- 1 EL Ajowansamen,
- 2 EL Fenchelsamen,
- 3 – 4 Safranfäden,
- 2 x 350 ml Alkohol (z.B. Wodka, 40 Vol.-%).

Die Zutaten einer Rezeptur zerkleinern, Samen und Gewürze mörsern. In ein verschließbares Glas, z.B. in ein WECK-Glas von 1062 ml Inhalt, geben und jeweils mit etwa 350 ml Alkohol aufgießen. Mit Einkochring, Glasdeckel und Einweck-Klammern verschließen. 10 Tage an einen hellen, aber nicht sonnigen Platz stellen. Täglich schütteln. Nach den 10 Tagen durch einen Filter abgießen, den Auszug in eine Flasche, z.B. WECK Saftflasche von 1062 ml Inhalt, füllen. Die abgeseibten Kräuter nochmals mit 350 ml Alkohol auffüllen und erneut 10 Tage ziehen lassen, dann abfiltrieren. Beide Auszüge mischen!

### Dosierung:

Drei Wochen lang täglich einen Esslöffel Theriak einnehmen.

Alles Gute – genießen Sie das Leben!

Ihre Andrea Tellmann

Unsere Autorin

**ANDREA TELLMANN**

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

