



Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.

Verband für ganzheitliche Gesundheit

**Newsletter 2022/4**

## **LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

das Rad des Jahres hat sich weitergedreht und die Gesundheitsberaterin (IHK) sowie Kräuter-Erlebnispädagogin Sibylle Otto stellt Ihnen ihre Top 3 der Heilkräuter vor, die uns gut durch den Sommer begleiten können. Nachdem Sabine Prutscher, Phytotherapeutin und Gesundheitsberaterin (IHK), mit uns einen Blick in unser Innenleben, auf die Säure-Basen-Balance geworfen hat, wird es tierisch. Andrea Bechinka teilt gerne ein Rezept für leckere und gesunde Hundekexse, die in leicht abgewandelter Form ebenso eine Gaumenfreude nicht nur für „Frauchen und Herrchen“ sind.

Wir wünschen viel Lesevergnügen sowie gute Erkenntnisse und freuen uns auf den nächsten Newsletter im September, der Sie dann wieder in altbekannter Form samt Portrait erreicht.

Einen wundervollen Sommer – bleiben Sie guter Dinge und frohen Mutes! Ihr Newsletter-Team





Es ist Sommer! Für viele Menschen ist das die schönste Jahreszeit. Die Natur hat ihren Tisch reich für uns gedeckt. Das helle Sonnenlicht und die Wärme lässt nun fast täglich neue Pflanzen aus der Erde sprießen, an Bäumen und Sträuchern reifen die Früchte.

Tage mit konstanter Hitze reihen sich aneinander. Nicht jeder kommt damit zurecht. Unwohlsein und andere kleine Wehwehchen beeinträchtigen unser Wohlbefinden. Auch leidet die Schlafqualität in so mancher Sommernacht. Unser vegetatives Nervensystem hat viel zu tun, um unseren Stoffwechsel und alle Organsysteme stabil am Laufen zu halten.

Um den Anforderungen durch die hohen Temperaturen standzuhalten, ist besonders wichtig und von hoher Bedeutung im Sommer ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt. Am besten geeignet hierfür sind lauwarme Getränke in Form von ungesüßtem Kräuter- oder Früchte-Tee sowie stilles Wasser (Zimmertemperatur), gerne aromatisiert mit Kräutern oder Früchten.

Heil und Wildpflanzen des Sommers dienen nicht nur als Geschmacksträger für unsere Getränke, sie können mehr! Sie können Helfer sein, bei Verdauungsproblemen auf Reisen in fremde Länder, Hautirritationen durch Wettereinflüsse und anderen Beschwerden, die unsere Lebensqualität in der „schönsten Zeit des Jahres“ beeinträchtigen können. Hier kommt eine kleine feine Auswahl von Pflanzen mit für uns hilfreichen Eigenschaften.

### Top 3 der Sommerkräuter

## Das Johanniskraut (*Hypericum foratum*)



- Das Johanniskraut ist in der Lage, seine Lichtkraft an uns weiterzugeben. Eine Lichttherapie von innen sozusagen. Seine stimmungsaufhellende Wirkung ist wissenschaftlich bewiesen. Schon Hildegard von Bingen, nannte es die Arnika der Nerven.
- Die wärmenden, stärkenden und beruhigenden Eigenschaften helfen uns bei Ein- und Durchschlafstörungen.
- Bei vegetativen Beschwerden kann es unterstützend sein, als Seelenröster und Helfer bei Prüfungsangst, Überreiztheit und anderen vielfältigen Spannungszuständen. Es stimuliert Trägersubstanzen, sog. Neurotransmitter im Gehirn, ohne die Reaktionsfähigkeit unseres Körpers herabzusetzen.

- Seine antibakterielle und antivirale Wirkung kann bei Verdauungsbeschwerden wie Durchfall oder Leber-/Galleleiden lindernd wirken. Verantwortlich dafür, sind seine schmerzstillenden, krampflösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften.
- Bekannt ist das Rotöl, welches beim Zusammenpressen der Stängel austritt. Dies ist ein hilfreiches Naturmittel zur Einreibung, traditionell angewendet bei Ischias, Hexenschuss und Rückenleiden.
- Zahlreiche weitere Inhaltsstoffe bieten ein breites Anwendungsspektrum. Die wichtigsten Wirkstoffe sind Ätherische Öle, Flavonoide, Anthocyane, Phytosterole, zusammenziehende Gerbstoffe und das Hypericum.
- Bei überhöhter Dosierung kann es durch das enthaltene Hypericin zu einer Überempfindlichkeit gegenüber starker Sonneneinstrahlung kommen, da es die Lichtdurchlässigkeit der Haut erhöht. Die Fachwelt beurteilt das unterschiedlich. Die einen sagen, es betrifft nur lichtempfindliche Personen, die anderen sagen, nur bei Solariumnutzung oder Sonneneinstrahlung im Süden kommt es zu Hautreaktionen. Denn interessanterweise setzt man Johanniskrautöl als wirksames Hilfsmittel bei Sonnenbrand ein.
- Die Anwendung einer Lichtschutzcreme bei Aufenthalt in der prallen Sonne kann hier möglicherweise für die nötige Sicherheit der Nutzer sorgen.
- Johanniskraut gehört zu den Johanniskrautgewächsen. Man findet es auf sonnigen Wiesen, an Waldlichtungen und an Wegrändern.
- Geerntet wird von Mitte Juni bis August das vollblühende Kraut. Verwendet werden Blätter, Blüten und Triebe (oberes Drittel des blühenden Krautes).
- Johanniskraut kann eingesetzt werden als Zutat für Schlaf- und Beruhigungstees.
- In Apotheke, Reformhaus und Drogeriefachhandel findet es man freiverkäuflich in Kapselform. Bitte lassen Sie sich im Fachhandel beraten.
- In der Küche findet es in Form von Würz-Ölen Verwendung.
- Im Kräuterquark und Salat stellen die Triebe und Blätter im Frühjahr eine essbare Dekoration dar.
- Hinweise zur weiteren Nutzung und sicheren Anwendung findet man in der Fachliteratur oder auch bei den Verkaufsstellen der Fertigpräparate.

## Die Ringelblume (*Calendula officinalis*)

- Sie gehört zur Familie der Korbblütler. Verwendet werden Blüten und Blätter.
- Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherisches Öl, Bitterstoffe, Saponine, sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Flavonoide, sowie Salicylsäure.
- Ringelblumen wirken antibakteriell, entzündungshemmend und pilztötend, krampflösend, abschwellend und adstringierend.
- Die Pflanze wurde schon von Hildegard von Bingen erfolgreich eingesetzt. Sie ist nicht nur als Heilpflanze bekannt, ab Juni findet man sie auch in vielen Gärten als Zierpflanze. Sie wächst in sonnigen Lagen und ist im Anbau sehr anspruchslos.
- Gesammelt werden die Blüten von Juni bis Oktober.
- Die orangefarbenen Blüten sind ein wirksames Heilmittel. Man findet sie verbreitet in wundheilender Ringelblumensalbe oder als Zusatz in Handcremes.
- Innerlich angewendet wird sie bei Frauenleiden und Verdauungsbeschwerden.



- Ringelblumen werden äußerlich eingesetzt u.a. bei leichten Brandwunden, Entzündungen der Haut, Gürtelrose und Hämorrhoiden und Blutergüssen. Auch in der Küche sind sie als leckere Hingucker beliebt.
- Die Pflanze besitzt antioxidative Eigenschaften, reduziert so oxidativen Stress und unterstützt den Körper bei der Zellerneuerung.
- Neben der bekannten und klassischen Anwendung als Salbe, kann man aus den getrockneten Blüten auch einen Tee herstellen.
- Den Namen verdankt die Pflanze der Tatsache, dass sich die getrockneten Blüten ringeln.
- Luftdicht und trocken halten sich die Blüten an einem dunklen Ort etwa ein Jahr.

## Die Nachtkerze (*Oenothera biennis*)

- Sie gehören zur Familie der Nachtkerzengewächse.
- Ab Juni haben sie wunderschöne gelbe Blüten. In der frühen Heilkunde wurde sie von den Indianern sehr geschätzt. In Europa blieb sie als Heilpflanze lange ungenutzt, erst die Entdeckung der Gamma- Linolensäure, eine mehrfach ungesättigte sog. Omega 3 Fettsäure, machte sie hier für die Nutzung als Heilpflanze interessant.
- Man findet sie an Böschungen, Schutthalden und Gärten.
- Wirksame Inhaltsstoffe sind Eiweiße, Flavonoide, Gamma- Linolensäure, Ölsäure und Lignin.
- Die Pflanze wirkt beruhigend, entspannend, blutreinigend, entzündungshemmend und krampflösend. Einsatzgebiete sind u.a. Akne, Ekzeme, entzündete Gelenke, Neurodermitis, Verdauungsbeschwerden und das prämenstruelle Syndrom.
- Nachtkerzen kann man vielfältig einsetzen.
- In der Ernährung setzt man die Blüten und Knospen im Salat und wegen des milden Geschmacks auch auf einem Butterbrot ein. Blätter können wie Spinat gedünstet werden.
- Samen verwendet man im Gebäck oder als Topping auf dem Müsli.
- Die Wurzel genießt man gekocht als Schwarzwurzelerersatz.
- Zu Heilzwecken werden die Samen verwendet.
- Sie enthalten etwa 10% Gamma- Linolensäure. Sie ist somit Hauptlieferant für diese wertvolle Omega 3 Fettsäure.
- Mit Hilfe einer Ölpresse kann man das wertvolle Öl, auch zu kosmetischen Zwecken herauslösen.

- Die Blätter dienen als Teegrundlage.
- Er wird eingesetzt bei Magen- Darmerkrankungen, Husten und Bluthochdruck.
- Die Tagesdosis liegt auch hier, wie bei allen anderen arzneilich wirksamen Tee´s bei maximal 3 Tassen täglich.
- Der Tee hat eine entspannende krampflösende Wirkung.
- Epileptikern wird von der Verwendung des Nachtkerzenöls abgeraten, wegen möglicher Wechselwirkung der Gamma-Linolensäure mit den Medikamenten.
- Nachtkerzen sind zum eigenen Anbau geeignet. Sie bevorzugen ein sonniges Plätzchen und sind sehr anspruchslos, was die Bodenqualität angeht.



„Alles was wirkt“ hat auch Nebenwirkungen. Das gilt auch für Naturheilmittel. Vor der Anwendung informieren Sie sich bitte über mögliche Einnahmerisiken, in einschlägiger Fachliteratur, bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder zertifizierten Kräuterexperten. Eine Beratung zu erhältlichen Fertigprodukten erhalten Sie auch in der Apotheke oder dem Reformhaus.

### **Sibylle Otto**

SioVital-Gesundheitsbegleitung für Familien  
 Gesundheitsberaterin IHK  
 Kräuter- Erlebnispädagogin  
 Kontakt: [SioVital@email.de](mailto:SioVital@email.de)

Quellen:

Heilpflanzenskript Akademie Gesundes Leben / Heilpflanzenmonographien Kommission E /Seminarunterlagen Kräuter-  
 Erlebnispädagogik AGL  
 Freya Verlag Die Kräuter in meinem Garten Sigrid Hirsch, Felix Grünberger/ Ulmer Alles Über Heilpflanzen, Ursel Bühring  
 Foto Nachtkerze: Sibylle Otto, Fotos Johanniskraut und Ringelblume: Ruth Papst und Rahel Wachtel





### „Tun Sie aktiv etwas gegen die Übersäuerung Ihres Körpers und sorgen so für mehr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit“

Der Säure-Basenhaushalt beschreibt das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen im menschlichen Organismus. Unser Körper ist bestrebt alles zu tun, um in Balance zu bleiben.

Säuren kommen zum einen in Nahrungsmitteln vor, zum anderen entstehen sie aus unseren eigenen Stoffwechselfvorgängen. Unser Körper muss das Gleichgewicht von Basen und Säuren über eigene Puffersysteme ausgleichen.

Über die Niere und die Lunge werden am meisten Säuren abtransportiert. Auch über die Haut und den Darm werden zusätzlich Säuren ausgeschieden. Ein weiteres wichtiges Ausscheidungsorgan ist die Leber, das Kraftwerk unseres Körpers, hier finden viele biochemische Vorgänge statt, die uns aktiv und leistungsfähig halten.

Alle überschüssigen Säuren, die im Blut und über die Organe nicht sofort gepuffert werden können, werden im Bindegewebe und in den Gelenken zwischengelagert. Das Bindegewebe versorgt all unsere Organe und das gesamte Zellsystem und durch die Einlagerung von Schlacken wird unser gesamter Organismus schlechter versorgt. Da unser Körper zudem die Säurelast unter anderem durch die Freisetzung von Mineralien aus den Knochen neutralisiert, steigt das Risiko an Osteoporose.

Von einer chronisch-latenten Übersäuerung spricht man, wenn die Puffersysteme permanent überlastet sind und allmählich erschöpfen und die Säuren nicht mehr abtransportiert werden können.

Folgende Beschwerden können auftreten: Allergien, Arteriosklerose, Bindegewebs-erkrankungen, Diabetes mellitus Typ II, Gallen- und Nierensteine, Gicht, Herzinfarkt, Herz-Kreislaufkrankungen, schlechtes Immunsystem, Krebserkrankungen, Magen-Darmerkrankungen, Migräne, Neurodermitis, Osteoporose, Rheuma, Schmerzsyndrom.

Durch eine basenüberschüssige Ernährungsform (Verhältnis 80/20), durch ausreichend Bewegung und Entspannung und mit der Kraft der Heilpflanzen können wir unseren Organismus optimal unterstützen 😊 Wichtig ist auch, dass diese Ernährungsform reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist und diese leicht umzusetzen ist.

Basenbildner sind vor allem Gemüse, Obst, Sprossen, Kartoffeln, Nüsse und Samen, Pseudogetreide und Hülsenfrüchte. Hier sollten ca. 80 % der Mahlzeiten gedeckt sein.

Gute Säurebildner sind hochwertige tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Eier, Getreideerzeugnisse aus Dinkel, Hafer, Emmer, Einkorn, Roggen, Weichkäse, Ziegen- und Schafskäse, Joghurt, Quark, Sahne. Hier können wir ca. 20 % der Lebensmittel zu den Mahlzeiten dazunehmen.

Zu den neutralen Lebensmitteln gehören die gesunden Fette und Öle, diese können optimal kombiniert werden.

Schlechte Säurebildner, die bitte zu meiden sind: Fertigprodukte, Schweinefleisch, Zucker, Süßwaren, gehärtete Fette, Weißmehl und Weißmehlprodukte, Alkohol, Softgetränke etc.

Zusätzlich zur Ernährungsumstellung können wir mit Hilfe von Heilkräutern wie Brennnessel, Löwenzahn, Schafgarbe, Ackerschachtelhalm und Thymian optimal die Schlacken im Körper lösen und ausscheiden. Die enthaltenen Bitterstoffe reinigen zusätzlich unsere Leber und kurbeln den Stoffwechsel an.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann probieren Sie es aus und falls Sie Unterstützung benötigen, bin ich gerne für Sie da.

Ihre Sabine Prutscher  
**Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) und Phytotherapeutin**



Bichel 34  
87497 Wertach  
[sabineprutscher@gmail.com](mailto:sabineprutscher@gmail.com)  
Telefon 0170/5118682

[www.gesundesleben-sabine.de](http://www.gesundesleben-sabine.de)  
Insta: gesundes\_leben\_sabine



## DIESMAL EIN ETWAS ANDERER REZEPT-TIPP

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)

**Backen Sie mal:**

### **Kräuterkekse für Hunde**

kleine Zutatenergänzung und schon entstehen  
**gesunde Kracker für Menschen ☺**

#### **Zutaten (für Hunde):**

- 2 fein geriebene Möhren
- 1 fein geriebener Apfel
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Haferflocken
- 2 Essl. gepufften Amaranth
- 2 Essl. geschrotete Leinsamen
- Eine Handvoll kleingehackte Kräuter  
Bsp. Löwenzahn, Petersilie, Giersch,  
Thymian, Vogelmier
- 3 - 4 Essl. geschmolzenes Kokosfett

In der Reihenfolge der Zutatenliste alles gut vermengen. 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig mit dem Nudelholz ca. ½ cm dick ausrollen. Beliebige Formen ausstechen und bei 150° C ca. 20 Minuten backen.



### **Und ganz schnell - Kräcker für uns Menschen:**

Die oben genannten Zutaten bis auf den Apfel verwenden. Zusätzlich 3 Essl. Tomatenmark, ½ Teel. Salz, 1 gestr. Teel. Paprikapulver, Rosmarin, Oregano in den Teig geben und alles gut vermengen. Auf den ausgerollten Teig geriebenen Käse streuen, backen und schon hat man gesunde Kräcker zu einem leckeren Dipp.

HINWEIS: man sollte beim Sammeln wildwachsender Kräuter sicher sein, welches Kräutlein man sammelt und darauf achten, wo die Kräuter wachsen (Schadstoffe an Straßen etc.). Die Zutaten des Rezeptes sind aus meiner Sicht in den angegebenen Mengen für Hunde, zumal als kleine Belohnung zwischendurch, völlig unbedenklich. Dennoch: stimmen Sie sich bitte vor jeder Nutzung von Kräutern bzw. der Zutaten mit Ihrem Tierarzt ab. Generell empfehle ich bei Unsicherheit in der Bestimmung der Kräuter einfach fachkundige Personen zu kontaktieren.

Herzliche Grüße und GUTEN APETITT

#### **Andrea Bechinka**

Kräutererlebnispädagogin (ALG)  
Gärtnerin  
Meditationstrainerin (ALG)  
Dipl. Sozialarbeiterin



*„Auch die Pause  
gehört zur Musik.“*

*Stefan Zweig (1881 – 1942)*



## VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für September 2022. Bis dahin: bleiben Sie gesund!

---



## ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abmelden“ an [newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de](mailto:newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de).

---



## IMPRESSUM

**Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.**  
Gotische Str. 15 - 61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

*Hinweis: Für die Inhalte der Gastbeiträge sind die jeweiligen Autoren/innen verantwortlich.*

*Bildrechte: Sibylle Otto (siehe Beitrag), Sabine Prutscher, Andrea Bechinka, Tatjana Kraft, Maren Böhle*

---