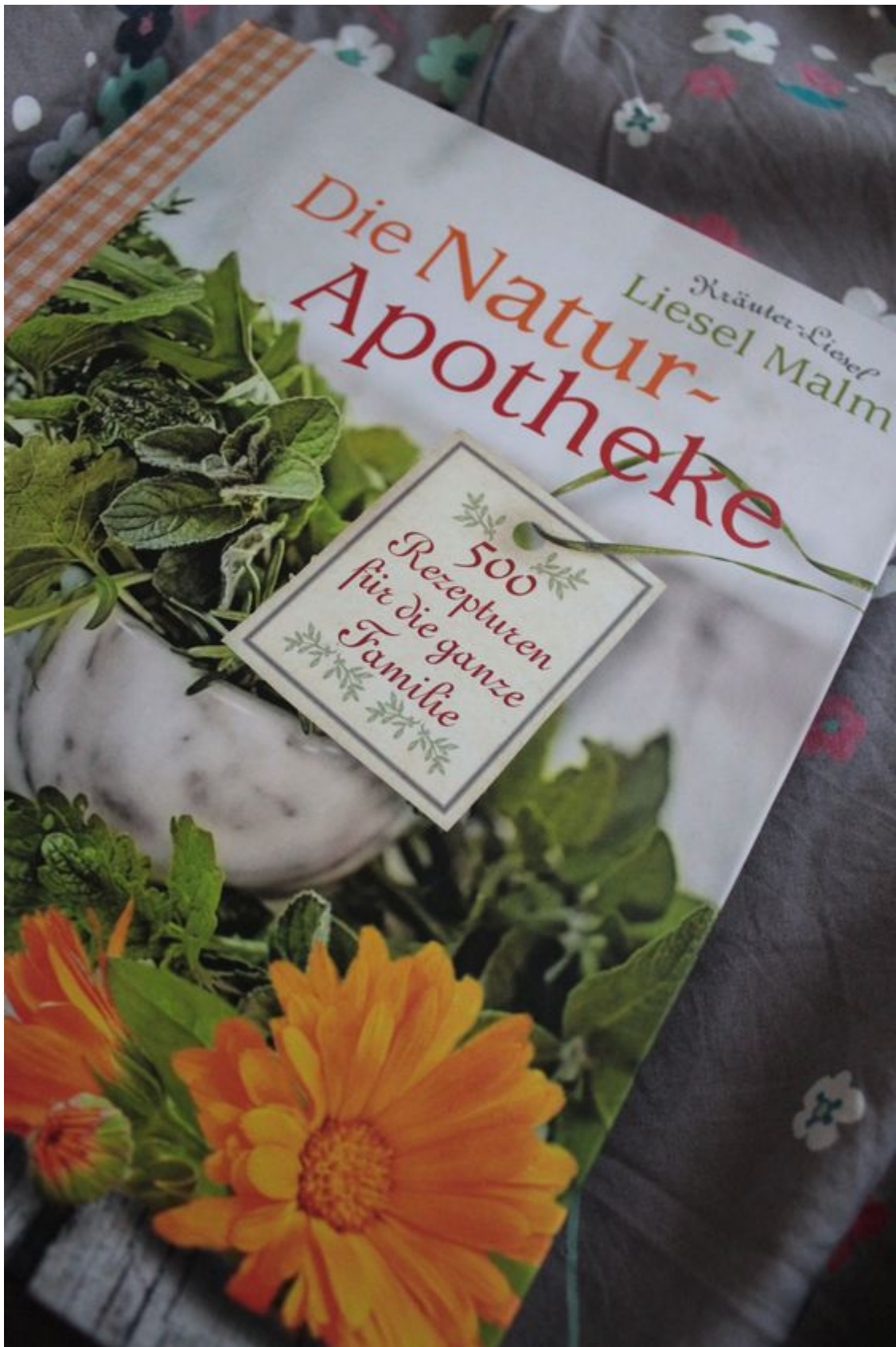


Natürlich gesund: Was hält die Natur-Apotheke für uns bereit? (Rezension)

Ich [mache Zahnpasta selbst](#) und achte darauf, jede Menge [natürliche Helferlein](#), die den Histaminabbau ankurbeln oder die Histaminausschüttung vermindern, in den Speiseplan zu integrieren. Doch die „Kräuter-Liesel“ kann mir bestimmt noch mehr beibringen.



Liesel Malm ist die Kräuter-Liesel

Die begeisterte Kräuterfrau wurde 1933 geboren und lebt im Westerwald. Im Jahr 1985 bringt eine Krebsdiagnose ihr Leben

durcheinander. Obwohl sie nie wirklich richtig ungesund gelebt hat, entscheidet sie sich, ein paar grundlegende Veränderungen der Gesundheit zuliebe vorzunehmen. Sie hat zwar, genau wie ich, nie viel Fleisch gegessen. Doch ab sofort ernährt sie sich konsequent ovo-lakto-vegetarisch – sie verzichtet ganz auf Fleisch, isst aber weiterhin Milchprodukte sowie Eier. Ihre **vegetarische Vollwertkost** ist zudem **größtenteils frisch**.

Außerdem setzt sie auf **Vollkornprodukte**. Die enthalten schließlich **viele Ballaststoffe**, was für eine gute Darmbeweglichkeit sorgt. Bei HIT und verwandten Problemen wie Reizdarm-Syndrom können Vollkornprodukte zuweilen Probleme machen. Denn neben Ballaststoffen enthält das volle Korn mit Schale auch natürliche Pflanzenabwehrstoffe, die bei empfindlichen Personen Beschwerden machen können. Ich habe [hier](#) schon einmal darüber geschrieben.

Reinschnuppern in die Natur-Apotheke

Beim Reinlesen fällt sofort die leicht verständliche und vielleicht auch etwas anachronistische Schreibweise der Kräuter-Liesel auf. Sie schreibt zum Beispiel nicht von so neumodischen Trends wie „Detox-Tee“. Stattdessen erfahren wir von einer „Kur mit Ausschwemmtee“. Vor allem jungen Menschen legt sie eine **Fastenwoche** nahe, bei der viel getrunken und weniger gegessen wird. Der beste Zeitpunkt zum Fasten ist laut Liesel Malm die Zeit des abnehmenden Mondes, „denn wenn er zunimmt, kann man nicht abnehmen.“ Klingt einleuchtend.

Doch nicht alles, was Liesel Malm aus ihren Notizbüchern im Buch „[Die Natur-Apotheke](#)“* zusammengetragen hat, kommt so einleuchtend daher. So schreibt sie auf S. 35:

Medizinische Untersuchungen haben gezeigt, dass Brennnesselpräparate allergische Symptome im Nasenbereich beseitigen können.

Leider fehlt der Verweis auf die angesprochenen „medizinischen Untersuchungen“. Im Gegenzug ist mir eine groß angelegte Vergleichsstudie ¹ bekannt, die für den Zeitraum zwischen 1980 und 2003 alternativmedizinische Ansätze in Studien zu Allergien, Asthma und anderen immunologischen Problemen vergleicht, in der explizit auch die **Brennnessel** erwähnt wird, die eher negative Effekte haben soll. Das mag nicht zuletzt daran liegen, dass in Brennnesseln Histamin enthalten ist.

Umgekehrt berichtet die folgende Studie ² davon, wie ein Brennesselextrakt als H1-Antihistaminikum wirkt und die Mastzellen stabilisiert und so die Histaminausschüttung verhindern kann. Tatsächlich scheiden sich auch unter den Histaminern die Geister, ob Brennnesseltee gut oder schlecht ist. Wie so oft, ist dies womöglich nur individuell auszutesten.

Ein für viele jedoch bereits bekanntes Helferlein ist die **Zistrose**. Aus Kraut und Blüten wird ein Tee gebrüht, der nicht nur bei Allergien und Neurodermitis wirksam sein soll, sondern meines Wissens nach auch bei HIT.



Hinzu kommen weitere Gartenbewohner, von denen ich mitunter noch nicht gehört habe. Einer davon ist **Jiaogulan**, eine Rankpflanze, die unter anderem gegen freie Radikale wirken und damit auch für die Krebsbehandlung von Interesse sein soll.

Doch natürlich deckt das Buch weitaus mehr als Krebserkrankungen und Allergien in der Natur-Apotheke ab. Ein interessanter Hinweis, auch für die **oft psychisch geplagten Histaminer**, ist, **magnesium- und kaliumreiche Kost** zu sich zu nehmen. Als Beispiele führt die Kräuter-Liesel **Portulak, Giersch und Thymian** auf S. 47 an.

Umstritten dürften hingegen wiederum die Ausführungen auf S. 60 zur **transdermalen Magnesiumaufnahme** sein. Ob das sogenannte Magnesiumöl, das eigentlich ein mit Magnesium angereichertes *Wasser* ist, über die Haut aufgenommen werden kann, wird nach wie vor heiß diskutiert.

Ein weiteres interessantes Thema, das die Autorin in ihrem Buch aufgreift, ist **Milchsäure**. Speziell in der alternativmedizinischen Krebstherapie kommen **rechtsdrehende Milchsäurebakterien** seit einiger Zeit zum Einsatz. Kürzlich erreichte mich eine Mail einer Leserin zum Thema Joghurt. Sie beschrieb, wie sie Quark bzw. Topfen und andere gereifte Milchprodukte zwar vertrage, solange sie Bioprodukte kaufe, jedoch mache ihr Joghurt nach wie vor Probleme. Als möglichen Grund stieß ich das Thema der Bakterienstämme an. Denn so sehr Milchsäurebakterien oft als „gut für den Darm“ über einen Kamm geschert werden, gibt es hier doch Unterschiede. Auch in Bezug auf HIT sollte den rechtsdrehenden Kulturen der Vorrang gegeben werden. So gelten die überwiegend linksdrehenden Kulturen *Streptococcus thermophilus* und *Lactobacillus bulgaricus* beispielsweise als problematisch bei HIT, während die meist rechtsdrehenden Kulturen **Lactobacillus acidophilus** sowie **Bifidostämme** gemeinhin besser vertragen werden.

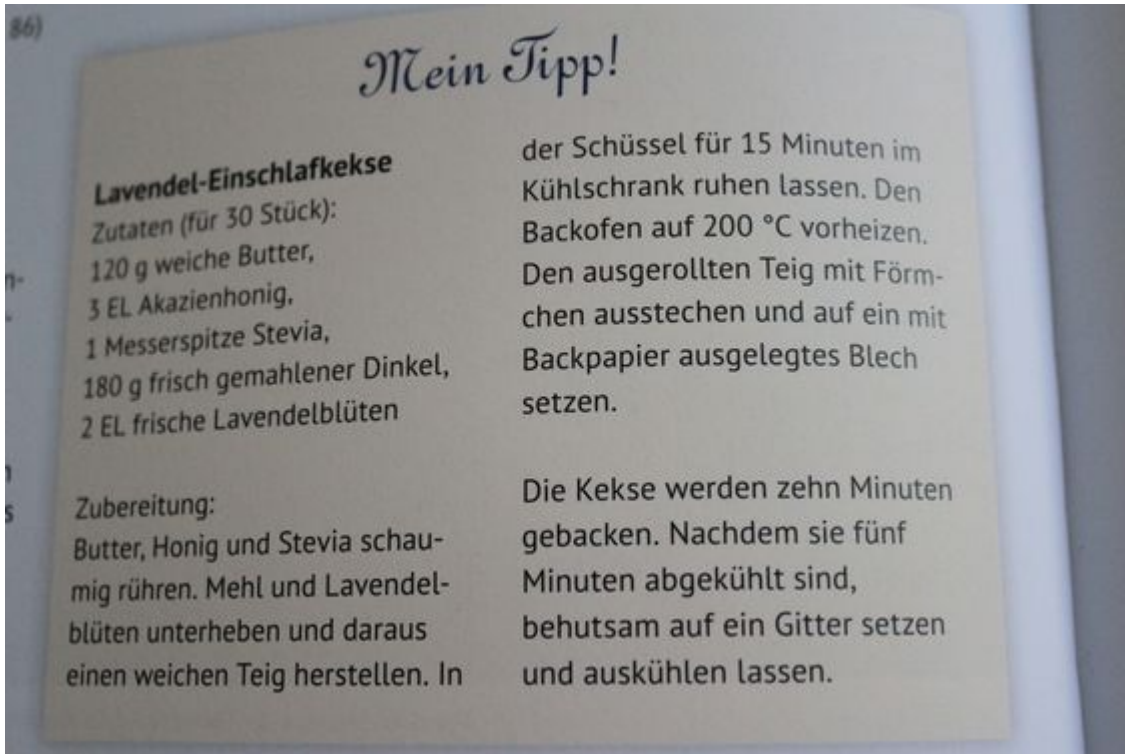
Und wo wir gerade bei Bakterienstämmen sind, können wir auch gleich über andere – ungewollte – Darmbewohner, also **Parasiten** sprechen. Denn auch diesem Thema widmet die Kräuter-Liesel ein Kapitel, wo sie unter anderem über **Kubebenpfeffer** sowie **Cranberry-Muttersaft** schreibt, um natürlich gegen die Eindringlinge vorzugehen.

Dass es sich bei ihrem Buch jedoch, ähnlich wie bei meinem eigenen Blog, um ein ideengebendes Medium, keineswegs eine Fachpublikation handelt, zeigt sich nicht nur daran, dass es kein Quellenverzeichnis gibt, sondern auch an Pauschalaussagen, wie in dieser Einleitung zum Thema Wechseljahresbeschwerden auf S. 232:

Wenn eine Frau in die Wechseljahre kommt, produziert der Körper weniger Östrogen und stellt langsam, aber sicher die Produktion ganz ein.

Dabei wissen wir längst, nicht zuletzt aufgrund des informativen [Gesprächs mit Frau Dr. Scheuernstuhl](#), dass es vor allem der nicht-lineare Rückgang der Hormonproduktion ist, der für die sogenannten Wechseljahresbeschwerden sorgt. Soll heißen: Hitzewallungen und andere Probleme sind meist dadurch bedingt, dass die Progesteronproduktion schneller abnimmt als die Östrogenproduktion – und umgekehrt. Es geht also um das Verhältnis der verschiedenen sogenannten Sexualhormone zueinander, nicht nur um den bloßen Rückgang. Tatsächlich soll es Frauen geben, die relativ beschwerdefrei durch den Wechsel kommen – weil Progesteron und Östrogene recht synchron zueinander rückläufig in der Produktion werden.

Vor allem bei HIT ist daher ein gut ausgebildeter und engagierter Heilpraktiker gefragt, wenn alternativmedizinisch interveniert werden soll. Doch wer lediglich einmal in die bunte Welt der Kräuter hineinschnuppern möchte, findet bei der Kräuter-Liesel einfache Anregungen, auch dafür, was vielleicht in der nächsten Saison noch im Garten ausgesät werden könnte. Ein besonderer Leckerbissen sind diese entspannenden Betthupferln – Lavendel-Einschlafkekse:



Zusammenfassung:

- [“Die Natur-Apotheke“](#)* von Liesel Malm
- 304 Seiten, Hardcover
- Rezepte und Tipps im Umgang mit Heilkräutern
- einfache Einführung / Überblickswerk
- leider kein Quellenverzeichnis mit den genannten Studien vorhanden
- 14,99 Euro, erschienen im [Bassermann Verlag](#)

Ich bedanke mich beim [Bassermann Verlag](#) für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag noch von der Autorin oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.

(c) Histamin-Pirat