

Naturheilkunde für Zuhause

*Hausmittel
aus
aller Welt*

Annette Kerckhoff, Caroline Contentin El Masri

unter Mitarbeit von E. Weber, E. Hirsch, A. Seyler,
S. Alsayad und Dr. med. M. Elies

KVC | VERLAG



Inhalt

Einstieg	1
Die Vorgeschichte	1
Zum Aufbau des Ratgebers	3
Die Zusammenarbeit mit den Neuköllner Stadtteil- müttern – Ein Einblick in die Workshops	5
Die Stadtteilmütter	5
Die Workshops	6
Mündlich überlieferte Rezepte von Frauen aus aller Welt – Naturheilkundliche Überlegungen	10
Frauen als Trägerinnen von Gesundheitswissen und Gesundheitskultur	10
Häusliche Ressourcen – Schnittstellen von Küche und Körperpflege	11
Neue Ressourcen – Anpassung an neue Verhältnisse	12
Kulturelle Unterschiede – übereinstimmende Grundprinzipien	12
„Mein Bauchnabel ist verrutscht“ – Anmerkungen zu Gesundheit und Krankheit aus anthropologischer Sicht	14
24 Heilpflanzen aus aller Welt	17
Aloe vera	17
Aroniabeere	20
Beifuß und Wermut	22
Bittermelone	25

Cranberry	27
Dattel	29
Eukalyptus	31
Gelbwurz (Kurkuma)	34
Granatapfel	37
Hibiskus	39
Ingwer	42
Knoblauch	45
Mate	47
Meerrettich	49
Olive und Olivenblatt	52
Papaya	55
Petersilie	57
Pfefferminze und Nanaminze	59
Raps und Rapsöl	62
Rose	65
Schwarzkümmel	68
Sesam	70
Sheabutter	72
Teebaumöl	74

Rezepte und Überliefertes für jeden Tag 77

Nahrhafte Frühstücksbreie und -suppen	77
Porridge (Schottland)	77
Hirsebrei mit Rosinen und Äpfeln (China)	79
Buddhistische Reissuppe (Tibet)	80
Phở – Die traditionelle Frühstückssuppe (Vietnam)	80
Stärkende Brotaufstriche	82
Tahin-Pekmez: Brotaufstrich aus Sesampaste und Traubensirup (Türkei)	82
Honig mit Nüssen, Backpflaumen und Rosinen (Russland)	82
Schwarzkümmelhonig (Syrien)	83
Gesunde Verdauungshilfen aus Gemüse und Obst	84
Rettichrohkost für die Verdauung (Lettland)	84

Artischocken für die Leber (weltweit)	84
Sauer eingelegtes Gemüse (weltweit)	87
Sauerkraut (Osteuropa)	88
Süßkartoffeln (Indonesien)	90
Ajika für ein langes Leben (Georgien)	91
Beeren für die Gesundheit (Lettland)	93
Nie unreife Bananen essen (Argentinien)	94
Wohltuende und heilsame Gewürze und Kräuter	97
Bouquet garni (Frankreich)	97
Getrocknete Zitronen (Iran, Irak)	97
Kümmel ins Kartoffelwasser (Deutschland)	99
Gelbwurz ins Nudelwasser (Deutschland)	100
Zatar (Türkei)	100
Gewürzmischung für jeden Tag (Bangladesh)	101
Anis, Fenchel und Kümmel nach dem Essen (Indien)	102
Rosenzucker (Irak) und Hibiskuszucker (Marokko)	102
Energiespendende und erfrischende Getränke	103
Energietee mit Datteln, Rosinen und Kokoschips (Saudi-Arabien)	103
Hibiskustee im Sommer (Marokko)	104
Ingwertee zum Abnehmen (Syrien)	104
Apfelessig-Honigtrunk (USA)	105
Verdünnter Apfelessig bei Darmträgheit (Russland)	106
Wasser mit Zitronensaft für die Leber (weltweit)	106
Den Körper morgens mit einem Glas heißen Wasser begrüßen (China und Indien)	107
Hausmittel für jede Gelegenheit	109
Allgemeine Gesundheitspflege	109
Ölziehen (Ukraine)	109
Warme Hände und Füße mit Rapsölmassage (Bangladesh)	110
Sauna (Russland)	111
Volkstanzen gegen Rückenschmerzen (Lettland)	112
Heiße Schokolade für die Seele (Mittelamerika)	113

Schwarzkümmelöl als Allroundmittel (Libanon)	115
Sheabutter bei Müdigkeit (Burkina Faso)	116
Hilfe für die Schwangerschaft und Babyzeit	117
Fencheltee im Wochenbett (Syrien)	117
Fenchel und Kümmel im Wochenbett (Iran)	117
Allheilmittel Muttermilch (weltweit)	118
Sheabutter für Babymassage und bei Schreibabys (Burkina Faso)	118
Fiebersenkende Heilmittel	119
Hibiskustee (Ägypten)	119
Wassermelone (Iran)	119
Essigpatscherl (Österreich)	120
Stärkende Rezepte bei Erkältungen	121
Hühnersuppe (weltweit)	121
Nelkente mit Zitrone, Zimt und Honig (Italien)	122
Dattel-Feigen-Ingwertee gegen Erkältungen (Deutschland und Saudi-Arabien)	123
Schwarze Johannisbeeren mit Honig gegen Infekte (Russland)	123
Warmer Johannisbeersaft gegen Erkältungen (Finnland)	124
Zwiebel-Zitronen-Zuckersaft (Iran)	124
Ingwer bei Kälte (Nordkorea)	125
Knoblauch-Salzbrot bei Erkältung (Syrien)	127
Knoblauch-Zitronenhonig (Polen)	127
Hot Toddy (Schottland)	128
Zwiebeldampf bei Erkältung (Polen)	129
Wärmender Zwiebelschmer (Österreich)	131
Senfmehlsocken bei Erkältung (Kasachstan)	131
Rettich und Honig (Armenien)	132
Salzfußbad und Schwitzen bei Erkältung (Riesengebirge)	132
Meerrettichtee (Schweden)	133
Rapsöleinreibung (Bangladesh)	133
Linderung von Halsschmerzen und Husten	135
Olivenöl mit Zitrone bei Halsschmerzen (Marokko)	135
Knoblauch gegen Angina (Vietnam)	135
Quittenkernwasser bei Reizhusten (Iran)	135

Thymiantee mit Süßholz bei Husten (Kasachstan)	136
Tee mit viel Honig und Zitrone bei Husten (Argentinien)	137
Honig bei Husten (weltweit)	137
Fichtenspitzensirup bei Husten (Kanada)	137
Zitronenwickel bei Halsschmerzen (Türkei, Deutschland)	139
Zwiebeltee bei tiefsitzendem Husten und Bronchitis (Deutschland)	140
Eukalyptusinhalation (Australien)	140
Schmalzwickel bei Halsschmerzen und Husten (Deutschland)	141
Butterpflaster bei festem Husten und Bronchitis (Erzgebirge)	141
Pellkartoffelwickel bei festem Husten (Deutschland)	142
Entkrampfende Mittel bei Magen-Darmbeschwerden	144
Schwarzer Tee mit Minze bei Magen-Darminfekt (Syrien)	144
Pfefferminz- und Fencheltee bei Schmerzen und Blähungen (Syrien)	144
Minzetee mit Kümmel bei Bauchschmerzen (Türkei)	145
Oolong-Tee für den Magen (Südkorea)	145
Weißer Tonerde bei Sodbrennen (Burkina Faso, Afrika)	147
Wodka und Kohle bei Brechdurchfall (Usbekistan)	148
Rosenwasser bei Bauchschmerzen (Libanon)	148
Kümmelpulver in Olivenöl bei Verdauungsproblemen (Türkei)	149
Salziger Reisbrei bei Durchfall (Türkei)	149
Backpflaumen bei Verstopfung (Deutschland)	150
Ingwer mit Limette bei Blähungen und Winden (Indien)	151
Kü-Ka-Lei-Wa bei Sodbrennen (Deutschland)	152
Leinsamenschleim bei Gastritis (Deutschland)	152
Ausgleichende Hilfe bei Frauenbeschwerden	153
Sheabutter-Sitzbad bei trockener Vaginalschleimhaut (Westafrika)	153
Apfelessig und Natron bei starken Menstruationsblutungen durch Myome (USA)	153
Fencheltee in den Wechseljahren (Russland)	155
Beifuß als Frauenpflanze (Vietnam)	156
Melassetrunke bei Eisenmangel (Indien)	157
Stärkung der Gefäße und des Stoffwechsels	158
Bittermelone bei Diabetes (Sri Lanka)	158
Zwiebelwasser für die Gefäße (Vietnam)	159

Knoblauch-Elixier für die Blutgefäße (Österreich)	159
Anregende Mittel für Nieren und Blase	160
Schwarzkümmel für die Nieren (Nordkorea)	160
Hiobstränen für die Nieren (Nordkorea)	160
Teebaumöl bei Blasenentzündung (Australien)	160
Heilmittel für die Gelenke	162
Kohlaufgabe bei Gelenkbeschwerden (Polen)	162
Quark und Kohl bei Gelenkbeschwerden (Deutschland)	162
Hausmittel zur Pflege der Haut	163
Wegerichauflage bei Furunkeln (Bayern)	163
Zwiebel und Salz bei Hühneraugen (Iran)	163
Urin bei Wunden (Australien)	163
Teebaumöl bei Nagelpilz (Australien)	164
Haferstrohbad bei Hautproblemen und Neurodermitis (Polen)	164
Olivenölpackung und Teebaumshampoo gegen Kopfläuse (USA)	165
Schönheitstipps aus aller Welt	167
Shampoo selbstgemacht (USA)	167
Molkebad zur Hautbefeuchtung (Österreich)	167
Hautpflege und Haarkur mit Kokosöl (Indien und tropische Länder)	168
Anti-Aging mit Granatapfel (Iran)	169
Gesichtsreinigung mit Tonerde (Burkina Faso) oder Mandelmus (Deutschland)	169
Gesichtspflege mit Joghurt (Libanon) und Banane (Libanon)	169
Danksagung	170
Quellen und Literatur	172
Quellen	172
Forschungsergebnisse (Auswahl)	173
Ethnomedizin und Medical Anthropology	174
Interessante Adressen	176
Die Autorinnen	177
Werkstatt Ethnologie Berlin e.V.	178



Die Zusammenarbeit mit den Neuköllner Stadtteilmüttern – Ein Einblick in die Workshops

Caroline Contentin El Masri

Im April und Mai 2012 fanden unter dem Titel „Hausmittel – Viel Gesundheit für wenig Geld“ drei Workshops mit transnationalen Teilnehmerinnen in Berlin-Neukölln statt. Die Teilnehmerinnen waren 15 Stadtteilmütter mit vielfachen Lebenserfahrungen und den jeweiligen entsprechenden Gesundheitsvorstellungen plus jeweils 2–3 einzelne Interessierte. Die Workshops wurden als Teil der Fortbildung im Bereich Gesundheit von den Kooperationspartnern bezahlt.

Die Stadtteilmütter

Das Konzept des Projektes „Stadtteilmütter“ stammt ursprünglich aus Rotterdam in den Niederlanden. In Deutschland wurde es erstmalig 2004 in Berlin-Neukölln umgesetzt, hier zunächst als kleines „Kiezprojekt“, dann als großes Pilotprojekt.

Von Neukölln aus hat es sich zunächst in Berlin verbreitet, dann in ganz Deutschland. 2008 wurde das Projekt in Sydney (Australien) mit dem „Metropolis Award“ ausgezeichnet. Der langjährige Neuköllner Bürgermeister Heinz Buschkowsky: „Die Stadtteilmütter sind ein Exportschlager. Inzwischen zehnmal national und international ausgezeichnet, sind sie ein lebendes und pragmatisches Beispiel gelebter Integrationsarbeit vor Ort.“ Mittlerweile sind fast 9500 Familien und 65 Neuköllner Kindertagesstätten, Grundschulen, Nachbarschaftsheimen und Familienzentren von Stadtteilmüttern beraten worden. 2015 arbeiteten um die 80 Stadtteilmütter in Neukölln.

Das Projekt „Stadtteilmütter in Neukölln“ hat das Diakoniewerk Simeon gGmbH zum Träger und wird weiterhin hauptsächlich von drei Kooperationspartnern getragen: der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Umwelt, dem Bezirksamt Neukölln von Berlin und dem Jobcenter Neukölln (Beschäftigungsmaßnahme „Förderung von Arbeitsverhältnissen“). Seit 2014 werden 12 Stadtteilmütter zudem als Integrationslotsen über das Landesrahmenpro-

gramm des Senats für Neukölln finanziert – eine Erweiterung ihrer Tätigkeit um die Begleitung bei administrativen Vorgängen. Ende 2013 hatte die Senatorin für Arbeit, Frauen und Integration des Landes Berlin, Dilek Kolat (SPD), rund 70 Stellen für so genannte Integrationslotsinnen und -lotsen für Berlin geschaffen.

Das Projekt „Stadtteilmütter“ bildet hauptsächlich mehrsprachige und arbeitsuchende Mütter in einem viermonatigen Qualifizierungskurs in zehn verschiedenen Bereichen aus, so z. B. in Erziehung, Kita- und Schulsystem, zweisprachiger Entwicklung, Gesundheit, Suchtvorbeugung und Mediennutzung. Sie erhalten nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung ein Zeugnis, das die Frauen berechtigt, als Stadtteilmütter zu arbeiten. Im Anschluss besuchen die Stadtteilmütter gleichsprachige Familien bzw. deutschsprachige Familien, um diese in einer Art Schneeballsystem zu beraten und zu informieren.

In Berlin-Neukölln helfen die Stadtteilmütter seit 2004 Transmigranten-Familien im Kiez. In Neukölln, wo das erste Projekt etabliert wurde, gibt es heute über 350 ausgebildete Stadtteilmütter. Inzwischen wird das Konzept auch in anderen Berliner Bezirken umgesetzt. Die Stadtteilmütter arbeiten überall in sozialen Brennpunkten, wo es Quartiersmanagement gibt, mit diesem zusammen. Sie setzen sich für den interkulturellen Dialog ein, unterstützen die Integration. Viele haben schon eine Menge erlebt und viel geleistet. Das merkt man ihnen an: Fast alle haben viel Energie und sind trotz aller Schwierigkeiten lebensfroh und lustig. Selber eine „pendelnde Bürgerin Europas“ beeindruckt mich das besonders.

Die Workshops

In unsere Gesundheitsworkshops, die von Annette Kerckhoff, Edith Weber und mir geleitet wurden, kamen Frauen mit türkischem und arabischem Hintergrund (Ägypten, Libanon, Marokko, Palästina, Syrien, Tunesien), andere Teilnehmerinnen stammten aus Osteuropa (Lettland, Ukraine), Asien (Bangladesh, Sri Lanka, Thailand), Indonesien, Afrika (Burkina Faso, Ghana), Frankreich und auch einige aus Deutschland.

Bereits als die Teilnehmerinnen beim ersten Termin den Raum betraten, fiel auf, wie individuell und farbenfroh sie gekleidet waren. Jede kam gleichermaßen mit ihrer besonderen Erfahrung. Die Atmosphäre war gelöst und entspannt, man setzte sich um den Tisch, auf dem farbigen Blätter für Notizen lagen, außerdem zahlreiche Gewürz- und Teeproben. Annette Kerckhoff: „Unser Anliegen ist, etwas über Hausmittel zusammenzutragen, weil sie gute, einfache Möglichkeiten bieten, um zu heilen oder die Selbstheilungskräfte anzuregen. Was können wir Frauen selber tun?“ Die Frauen stellten sich vor und berichteten von Heilmitteln, die nach ihrer Erfahrung bei leichteren bzw. chronischen Erkrankungen eine besondere Rolle spielen.

S. aus Bangladesh erzählte: „Bei uns ist Rapsöl sehr wichtig – für alle von Babys bis zu alten Leuten. Wir verwenden das Öl zur Massage zur Entspannung für Babys, wir massieren uns auch bei Erkältungen damit vor der Dusche. Hände und Füße werden mit warmem Öl massiert. Wenn man Ohrenschmerzen hat, nutzt man warmes Rapsöl mit Knoblauch und tropft es ins Ohr. Dieses Öl verwenden wir auch für das Essen: für Nudeln, überbackene Kartoffelklößchen, Salat und viele andere Rezepte.“ Für die Teilnehmerin aus Bangladesh ist Rapsöl Teil ihres Alltags und sowohl äußerlich als auch innerlich wichtig.

So wichtig wie das Rapsöl in Bangladesh, ist die Sheabutter in Westafrika, wie A. aus Burkina Faso erläuterte: „Bei uns wird Sheabutter verwendet, für kleine Kinder bis zu Erwachsenen. Bei kleinen Kindern heißt es, dass sich die Knochen verstärken, wenn man sie damit massiert. Wir nehmen die Sheabutter zur Massage, z. B. gegen Müdigkeit. Wenn wir müde sind, reiben wir den ganzen Körper mit Shea-Butter ein und duschen dann mit warmem Wasser.“ Hausmittel können also bereits vor der Wirkung des Wirkstoffs selbst zur Selbsthilfe und zum Wohlbefinden von einem selbst und von anderen, damit auch zum Miteinander, beitragen.

Hausmittel stammen häufig aus der nahen Umgebung. Eine Teilnehmerin berichtet: „Ich komme aus Lettland, bin dort auf einem Bauernhof groß geworden. In Lettland gibt es sehr viele Wälder, wir haben daher sehr, sehr viele Kräuter. Ich bin aufgewachsen mit vielen Kräutertees. Zum Beispiel sammeln und trocknen die Frauen Johanniskraut, das als Kräutertee getrunken wird. Außerdem haben wir sehr viele Beeren: Blaubeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren und noch andere Beeren, die es hier nicht gibt, seltene Beeren. Außerdem

glaube ich, dass wir so gesund sind, weil wir so viel in die Sauna gehen. Meine Eltern kommen aus Lettland und Russland. In Russland gibt es Banyas, das sind Sauna-Hütten. Wir hatten auch eine Banyas. In die Sauna gehen auch schon die kleinen Kinder.“

Ein anderes Beispiel zeigt, wie wichtig es bei häufigen Beschwerden sein kann, dass die unterstützenden Hausmittel einfach und preiswert zur Verfügung stehen. S. erzählt: „Ich komme aus dem Libanon, ich bin verheiratet und habe sechs Kinder. Ich verwende Mittel, die wenig Geld kosten. Zum Beispiel Rosenwasser. Das ist gut, wenn man Bauchschmerzen hat. Man gibt einen kleinen Löffel in Wasser.“ C. aus Thailand sagt: „Ich trinke immer Wasser mit einem Stückchen Ingwer“. Und A. aus Syrien: „Bei uns verwenden wir auch viele Kräuter. Bei Magenschmerzen trinken wir Minze- und Fencheltee. Nach Geburten gibt man bei uns der Mutter für 40 Tage Fencheltee zu trinken. Das beruhigt auch das Baby.“

Beim zweiten Workshop waren Magen und Darm, Haut und Schönheit die zentralen Themen. Manche der Frauen hatten eigenes Material zur Demonstration mitgebracht, darunter Bittergurken, Sheabutter, Schwarzkümmel, spezielle Tees, Flohsamen, Rosenwasser, aber auch Koch- und Pflanzenbücher. Wieder ergaben die verschiedenen Empfehlungen lebhaft Diskussionen – und durchaus unterschiedliche Herangehensweisen.

Schmerzen standen beim dritten Termin im Vordergrund: Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen, Halsschmerzen, aber auch Gelenk- und Rückenschmerzen. Auch hier zeigte sich, wie unterschiedlich die verschiedenen Teilnehmerinnen mit bestimmten Schmerzen umgingen, beispielsweise mit Menstruationsbeschwerden: Während manche von ihrem Bedürfnis sprachen, sich zurückzuziehen, traten andere für Bewegung ein: „Wenn man Schmerzen hat, muss man sich bewegen – nicht Sport machen, aber sich bewegen –, so dass der Schmerz ‚raus geht‘.“ Eine Teilnehmerin zeigte Übungen für eine gute Körperhaltung, einige andere hatten Kosmetikproben dabei, S. aus dem Libanon brachte einen Kuchen mit Rosenwasser mit. Ein schöner Ausklang der Veranstaltungsreihe.

Die Workshops 2015 und 2016 knüpften an den Erfolg der Vorgänger an. In geschütztem Raum konnten sich die Teilnehmerinnen über intime Themen austauschen, sie konnten über die Krankheiten der Familie, aber auch über eigene Beschwerden sprechen, in einem thematischen Spektrum, das zwischen Kochen,

Gesundheitspflege, Schönheit, Körperpflege, Medizin und Wellness angesiedelt war. Damit waren sie ein gelebtes Vorbild des gegenseitigen Kulturaustauschs, der sachliche Kommunikation, dichtes Verstehen und eine gemeinsame Erfahrung respektvoll förderte und dementsprechend alle Teilnehmerinnen bereichern konnte und über jeden Lebensweg hinaus ein Gefühl der Zusammengehörigkeit hervorbrachte.

Im Laufe meiner Feldforschung bei den Stadtteilmüttern in Neukölln konnte ich diese Art, sich auszutauschen genau untersuchen und feststellen, dass diese Gruppendynamik an sich schon gesundheitsfördernd ist.

24 Heilpflanzen aus aller Welt

Aloe vera



Steckbrief

Aloe vera kennt man heutzutage vor allem als Bestandteil von Hautpflegeprodukten wie z. B. After Sun-Lotionen. Ihr Saft wurde vor einigen Jahren als regelrechtes Allheilmittel propagiert. Bereits der griechische Arzt Dioskurides empfahl im 1. Jahrhundert nach Christus den Einsatz der Pflanze äußerlich zur Behandlung von Wunden, Geschwüren oder Hauterkrankungen.

Lat. Name	<i>Aloe vera (Aloe barbadensis Miller)</i>
Familie	Liliengewächse
Herkunft	Die Aloe gedeiht in heißem und trockenem Klima, sie ist in den Wüsten- und Steppengebieten Afrikas beheimatet. Insgesamt gibt es mehrere hundert Aloe-Arten, die leicht zu verwechseln sind.
Verwendete Pflanzenteile	Äußerlich verwendet wird Gel, das aus dem zäh-klebrigen Blattmark gewonnen wird. Präparate zur innerlichen Einnahme enthalten das ganze Blatt mit Außenrinde.
Wirksame Inhaltsstoffe	Das Aloe-Gel aus der inneren Schicht des Blattes enthält zahlreiche medizinisch wirksame Substanzen, darunter Eiweiße, Zucker, Vitamine, Mineralstoffe sowie die entzündungshemmende Salicylsäure (wie im Aspirin). Die Außenrinde enthält (über den Mineralhaushalt) abführend wirkende Anthranoide.
Wirkung	Gel (äußerlich): wundheilungsfördernd, kühlend, Feuchtigkeit spendend Extrakt aus dem ganzen Blatt (innerlich): abführend, die Darmbewegungen anregend
Medizinische Anwendung	In vielen Wüstenkulturen wird zur ersten Wundversorgung ein Blatt der Aloe aufgeschnitten und das Blattmark auf die Wunde – z. B. Sonnenbrand, Verbrennung ersten Grades oder Schnittwunde – aufgetupft. Übermäßige Talgproduktion, Pilzinfektionen, Akne und Schuppenflechte sind weitere Anwendungsbereiche.

	<p>Innerlich wird Aloe bei Darmträgheit angewendet. Vorsicht: Da drastisch wirkend, wird ein Fertigarzneimittel empfohlen!</p>
Spannendes aus der Forschung	<p>Es gibt zahlreiche klinische Studien zum Einsatz von Aloe vera. Sie legen nahe, dass Aloe vera-Gel äußerlich angewendet hilfreich sein kann bei Schuppenflechte (Psoriasis), Akne, Aphthen (im Mund) und die Wundheilung verbessert.</p>
Darreichungsform und Bezug	<p>Besorgen Sie sich eine Aloe vera-Pflanze (Achtung: auf die richtige Art achten!), um darauf zurückgreifen zu können, wenn sie eine befeuchtende, beruhigende Heilpflanze brauchen. Reines Aloe vera-Gel wird von verschiedenen Herstellern angeboten.</p>
Weitere Hinweise	<p>Das Fertigarzneimittel zum Abführen sollte nicht länger als zwei Wochen eingenommen werden (Gewöhnungseffekt). Beachten Sie die Gegenanzeigen.</p>