

Hausmittel aus aller Welt

ANNETTE KERCKHOFF
CAROLINE CONTENTIN EL MASRI

mit
ausführlichem
Rezeptteil

Annette Kerckhoff, Caroline Contentin El Masri
Hausmittel aus aller Welt

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

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Kerckhoff, Annette; Contentin El Masri, Caroline
Hausmittel aus aller Welt

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-945150-61-0

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2016, 2., bearb. Aufl.

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Fotos: © Nina Pieroth (Frauenportraits ab S. 86), © Paulus Ponziak (Cover, S. 4), Fotolia.com: © g215 (S. 17), © yurakp (S. 20), © Joachim Opelka (S. 25), Scisetti Alfio (S. 31), © Anna Sedneva (S. 37), © piyaset (S. 39), angorius (S. 49), © MIGUEL GARCIA SAAVED (S. 52), © Heliosphile (S. 62), © Marty Kropp (S. 65)

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach





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
Fenchelteeur 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

Dattel

Steckbrief

Hildegard von Bingen schrieb über die Dattel: „Die Dattelpalme ist warm und hat Feuchtigkeit in sich und ist klebrig wie Kleister, und sie bezeichnet die Glückseligkeit.“ Gleichzeitig warnte sie vor einem übertriebenen Genuss: „Wer Datteln gekocht isst, bringt seinem Körper fast so viel Kraft wie durch Brot. Aber sehr leicht machen sie kurzatmig und beschwert, wenn man zuviel davon isst.“

Lat. Name	<i>Phoenix dactylifera</i>
Familie	Palmengewächse
Herkunft	Es gibt viele verschiedene Sorten von Dattelpalmen. Sie stammen vermutlich aus Mesopotamien und werden im Osten Nordafrikas angepflanzt.
Verwendete Pflanzenteile	Früchte
Wirksame Inhaltsstoffe	Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und D, Kalzium, Magnesium, Kupfer, Eisen, Phosphor, (Frucht-) Zucker, Eiweiß; die getrockneten Datteln enthalten 65 % Kohlenhydrate, besonders viel Kalium (650 mg auf 100 g Datteln) und Eisen. Außerdem enthalten Datteln Tryptophan, eine Aminosäure, die im Körper zu Serotonin („Glückshormon“) und Melatonin (wichtig für den Schlaf) umgewandelt wird. Das heißt: Datteln wirken auch stimmungsaufhellend und schlaffördernd.

Wirkung	Nährreich, entsäuernd, durch den hohen Kaliumgehalt leicht blutdrucksenkend, durch das Eisen blutbildend, durch die Ballaststoffe verdauungsfördernd; 100 g getrocknete Datteln haben ca. 2750 kcal.
Medizinische Anwendung	Stärkungs- und Süßungsmittel
Spannendes aus der Forschung	Man weiß aus Untersuchungen, dass Datteln zwar reich an Fruchtzucker sind, jedoch einen niedrigen glykämischen Index haben, d. h., sie sind besser verwertbar. Eine Studie aus dem Jahr 2015 (Eid et al.) zeigt, dass der Konsum von 7 Datteln täglich die Stuhlfrequenz erhöht und die Ammoniakkonzentration im Stuhl reduziert.
Darreichungsform und Bezug	Kaufen Sie, wenn möglich, Datteln aus biologischem Anbau. Sie sind zwar etwas teurer, aber dafür frei von Pestiziden und Kunstdünger. Achten Sie zudem darauf, dass kein Glukosesirup für eine „Glaser“ verwendet wurde. Besonders schmackhaft sind Medjoul-Datteln.
Weitere Hinweise und Rezeptideen	Datteln sind eine sehr gesunde Süßigkeit und eine gute Alternative zu Zucker. Mit ihnen kann man eine Tasse Tee oder auch den morgendlichen Frühstücksbrei süßen. Aus Rosinen, getrockneten Aprikosen, Datteln und gemahlene Nüssen lässt sich ein schmackhafter Brotaufstrich herstellen. Dafür Rosinen und Trockenfrüchte 30 Minuten in Wasser einweichen. Haselnüsse und Zimt dazugeben, alles pürieren. Eine Woche im Kühlschrank haltbar.
Rezept in diesem Buch	Energietee mit Datteln, Rosinen und Kokoschips (S. 103)

Teebaumöl

Steckbrief

Ein echtes Geschenk aus Australien ist das Teebaumöl. Es erfreut sich hierzulande großer Beliebtheit. Gleichzeitig war vor allem zu altes oder schlecht gelagertes Teebaumöl dafür verantwortlich, dass die Aromatherapie zeitweise in Verruf geriet, da dieses Öl allergische Reaktionen hervorrief.

Lat. Name	<i>Melaleuca alternifolia</i>
Familie	Myrtengewächse
Herkunft	Australien
Verwendete Pflanzenteile	Blätter
Wirksame Inhaltsstoffe	Ätherisches Öl mit Terpinen-4-ol (bei guter Qualität mindestens 40 %), Cineol (bei guter Qualität maximal 3 %) u. a.
Wirkung	Entzündungshemmend, antibakteriell (z. B. gegen <i>Staphylococcus aureus</i>), antimykotisch (gegen Pilze, z. B. gegen Hefepilze (<i>Candida albicans</i>), aber auch gegen Hautpilze), das Wachstum von Viren hemmend. Herpesviren werden daran gehindert, in die Wirtszelle einzudringen, außerdem hemmt das Teebaumöl die „Plauebildung“, vermutlich greift es die Virushülle an.
Medizinische Anwendung	Acne vulgaris (leichte bis mittelschwere Form), Herpes simplex, Mykosen (Pilze), Warzen, Verbrennungen,

Beeren für die Gesundheit (Lettland)

„Ich komme aus Lettland und bin dort auf einem Bauernhof groß geworden. In Lettland gibt es sehr viele Wälder und sehr, sehr viele Kräuter. Ich bin aufgewachsen mit vielen Kräutertees. Außerdem haben wir sehr viele Beeren: Blaubeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Walderdbeeren und noch andere Beeren, die es hier nicht gibt. Mein Vater kannte noch sehr seltene Beeren.“

In jüngster Zeit wurden die Beeren in ihrer ganzen Vielfalt wieder neu entdeckt: Zu Recht! Beeren schmecken gut und sind außerdem noch gesund, enthalten sie doch die verschiedensten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, außerdem reichlich Farbstoffe. Himbeeren zum Beispiel enthalten Kalium, Eisen, Magnesium und Phosphor, außerdem Ellagsäure, die – im Laborversuch – als krebsvorbeugend gilt. Heidelbeeren enthalten vor allem viel Vitamin E, Erdbeeren Vitamin C und Folsäure, Stachelbeeren Vitamin C, Silicium, Kalzium, Kalium und Magnesium.

Viele Beeren enthalten zudem Ballaststoffe und regen damit die Verdauung an. Hinzu kommen die oft intensiven Farbstoffe, deren Wirkung mittlerweile immer besser erforscht wird. Traditionell galten früher rote Früchte als „blutbildend“ und „blutreinigend“. Die blauroten Farbstoffe (Anthocyane) sind wichtige Antioxidanzien, die dem Zellschutz und der Zellatmung dienen. –

Heidelbeeren (= Blaubeeren) wirken im frischen Zustand leicht abführend aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes. Getrocknet werden sie gegen Durchfall eingesetzt. Für Kinder eignet sich bei Durchfall ein Heidelbeertee: Dafür werden 2–3 Löffel getrocknete Heidelbeeren mit einem Liter Wasser aufgesetzt, gekocht und anschließend als Tee getrunken.

Essen Sie in den Sommermonaten möglichst viele Beeren. Halten Sie sich dabei an Früchte der Saison und möglichst an regionale Anbieter. Erdbeeren haben von Juni bis September Saison (unreife Erdbeeren erkennen Sie an der weißen Spitze), Himbeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren im Juli und August, Holunderbeeren August bis Oktober, Preiselbeeren bis November. Wildfrüchte sollten immer besonders gründlich gewaschen werden. Dazu kann ein Tropfen Essig ins Wasser gegeben werden.

Achtung: Viele Beeren enthalten Oxalsäure oder Säuren, aus denen Oxalsäure gebildet werden kann. Oxalsäure kann zu Ablagerungen in Nieren und Gelenken führen. Daher sollte, wer zu Nierenproblemen oder Gicht neigt, nicht allzu viele Beeren essen. Achten Sie bitte bei Stachelbeeren besonders darauf, dass die Beeren vollreif sind.

Nie unreife Bananen essen (Argentinien)

„In Argentinien essen wir nur Bananen, die eine dunkelgelbe Schale haben und schon ein paar braune Flecken. Meine Schwiegermutter hat immer gesagt: Nie grüne Bananen essen. Das ist ungesund und macht Bauchschmerzen! Als wir dann nach Deutschland gekommen sind, haben wir uns gewundert, dass die Leute hier für grüne Bananen Geld ausgeben und die Bananen, die für uns gerade richtig waren, billiger verkauft werden.“

Bananen werden in aller Regel unreif geerntet. Sie reifen beim Transport nach. Unreife, grüne Bananen schmecken eher säuerlich, sie enthalten mehr Stärke und weniger Zucker. Unreife Bananen können zu Verdauungsbeschwerden, zu Bauchschmerzen und Blähungen führen. Generell gilt, dass Obst reif gegessen werden sollte. Unreifes Obst wird als säurebildend beschrieben, reifes Obst dagegen als basenbildend.

Sind Bananen überreif und haben schon dunkle Flecken, ist das aus Amerika stammende Banana bread eine wunderbare Möglichkeit für die Verwertung.

Rezept für Banana bread:

3 Bananen

2 Eier

½ Tasse Butter

½ Tasse brauner Zucker

1 ½ Tassen Mehl

1 TL Natron

½ Tasse Walnüsse

Hausmittel zur Pflege der Haut

Wegerichauflage bei Furunkeln (Bayern)

„Nach dem Krieg sind wir von Danzig nach Dänemark geflüchtet. Ich hatte Furunkel und meine Mutter hatte eitrige Fingernägel. Sie hat dann Breitwegerich gepflückt, geklopft und auf die Furunkel gelegt. Das hat die Entzündung herausgezogen.“

Der Breitwegerich (*Plantago major*) ist ein botanischer Verwandter des Spitzwegerichs. Auch er hat deutliche Blattrippen, das Blatt ist jedoch sehr viel runder, mit einer kleinen Spitze, es wächst in einer Rosette oft flach auf dem Boden. Breitwegerich enthält Wirkstoffe wie z. B. Allantoin, die entzündungshemmend wirken. Gerne werden Breit- wie Spitzwegerichblätter auch bei Insektenstichen verwendet oder bei wunden Füßen.

Achtung: Suchen Sie bei Nagelumlauf (eitrige Fingernägel) bitte den Arzt auf.

Zwiebel und Salz bei Hühneraugen (Iran)

„Wenn man ein Hühnerauge oder Hornhaut hat, z.B. am kleinen Zeh, eine Zwiebel nehmen und längs halbieren. Durch das Entfernen der innersten Schichten eine kleine Schale machen und da etwas Salz rein geben. Das ergibt nach einiger Zeit einen Saft. Von diesem Saft dreimal am Tag etwas auf die Haut tropfen. Mit Pflaster oder Stoff verbinden.“

Und noch ein Zwiebelrezept! Senföle wirken keimmindernd, durch das Salz wird der Zwiebelsaft ausgezogen. Salz wirkt zudem auf der Haut durchblutungsfördernd.

Urin bei Wunden (Australien)

„In Australien pinkeln Bushwalkers, die vom Laufen Wunden haben, auf die Wunden, um sie mit einer sterilen Lösung zu reinigen, denn frischer Urin ist steril. Außerdem

Hausmittel aus aller Welt

In Thailand trinkt man Ingwertee zum Abnehmen, in Burkina Faso massiert man bei Müdigkeit den ganzen Körper mit Sheabutter, und in Russland beugt man Erkältungen mit schwarzen Johannisbeeren und Honig vor.

Frauen aus vielen Ländern der Welt haben in diesem Buch überlieferte Rezepte aus ihrer Heimat mit uns geteilt. Die Hausmittel zur Gesundheitspflege und für den Krankheitsfall ergeben ein spannendes Kaleidoskop unterschiedlicher Anwendungen.

Die Empfehlungen haben wir nachrecherchiert, ärztlich geprüft und praxisorientiert kommentiert. Gehen Sie mit diesem Ratgeber auf Entdeckungsreise rund um den Globus, und lernen Sie exotische Lebensmittel von einer ganz neuen Seite kennen. Sie erhalten verblüffend einfache, preisgünstige und wirkungsvolle Rezepte und Anwendungstipps aus aller Welt!

ISBN 978-3-945150-61-0

