

GESUNDHEIT

# Heilkraft aus *1001 Nacht*



**ROSMARIN**  
Das Heilkraut wirkt  
auch krampflösend

So fördern Pflanzen  
und Elixiere aus dem  
**ORIENT** Gesundheit  
und Lebensfreude

**W**eihrauch lindert Rheumaleiden, Myrrhe stoppt Entzündungen, Schwarzkümmel wirkt gut bei Neurodermitis: In der frühen arabischen Heilkunst (etwa 700 bis 1300 nach Christus) setzten die Ärzte und Wüstendoktoren eine Vielzahl von Pflanzen und Kräutern ein, um Kranke zu kurieren. Viele der traditionellen Anwendungen erweisen sich auch heute noch als äußerst wirksame Therapie.

## **ÖLE, DÜFTE, RÄUCHERWERK**

„Die muslimischen Ärzte waren ihrer Zeit weit voraus. Vor allem das Heilwissen um die örtlichen Pflanzen war von größter Bedeutung“, sagt der Ethnomediziner Dr. Ingfried Hobert (50), Spezialist für Naturheilkunde.

Aloe, Bockshornklee, Rosmarin, Myrrhe und Weihrauch galten im Orient als besonders heilsam. Moderne Studien belegen die entzündungshemmende, keimtötende und durchblutungsanregende Wirkung dieser Heilpflanzen. Auch die Gewürzpflanze

FOTOS: STOCKFOOD (2), FOTOLIA (2)

**MINZE**  
Ein frischer Tee  
hilft bei Magen-  
beschwerden





Schwarzkümmel ist in arabischen Ländern von alters her ein Allheilmittel. Die kleinen braunschwarzen Samen enthalten Linolensäure, die Entzündungen lindert, und ätherische Öle, die antibakteriell wirken. „Die orientalische Medizin“, so Hobert, „setzt das Öl bei Hautleiden wie Neurodermitis ein.“ Selbst „Functional Food“ (gesundes Essen) war damals ein Thema: „Feigen, früher eines der wichtigsten Nahrungsmittel, wirken frisch oder getrocknet mild abführend“, weiß Hobert. „Sie sind also ideal bei leichter Verstopfung.“

**„Die orientalische Medizin war ihrer Zeit weit voraus.“**

Dr. Ingfried Hobert

Nicht nur Krankheiten wollte man heilen, sondern auch Körper und Geist in Balance bringen. Hoch im Kurs standen deshalb Stimmungsaufheller in Form von Ölen, Düften, Tees, Badezusätzen und Räucherwerk. Dr. Hobert empfiehlt ein traditionelles Tee-Rezept. Die Zutaten: 1 EL Ginsengwurzel, 1 EL Ingwerwurzel, 1 EL Süßholz, 1 Dattel (erhältlich in Apotheken, Reformhäusern). Alles in einem halben Liter Wasser aufkochen, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und nach Belieben mit Honig süßen. Steigert garantiert das weihnachtliche Wohlbefinden!

ELKE POLOMSKI

*Die Apotheke des Morgenlandes*

Welche Heilpflanzen im Orient als besonders heilsam gelten und bei welchen Krankheiten man sie einsetzt:

**BOCKSHORNKLEE** Hilft bei vielen Hautentzündungen.  
**Inhaltsstoffe:** Schleimstoffe, ätherische Öle, Bitterstoffe.  
**Wirkung:** stoffwechselfördernd, schmerzlindernd.

**GRANATAPFEL** Schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.  
**Inhaltsstoffe:** jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe.  
**Wirkung:** antiviral, entzündungshemmend, antioxidativ.

**FEIGE** Fördert die Verdauung und die Wundheilung.  
**Inhaltsstoffe:** Enzyme (Ficin), Pektin, Fruchtsäuren. **Wirkung:** antibakteriell.

**MYRRHE** Gut bei Zahnfleischentzündung. **Inhaltsstoffe:** Rohgummi, Harze. **Wirkung:** desinfizierend.

**SAFRAN** Hilft bei Magenkoliken.  
**Inhaltsstoff:** ätherisches Öl. **Wirkung:** krampflösend.

**WEIHRACHBAUM** Heilmittel bei Rheuma und Colitis ulcerosa (Darmentzündung).  
**Inhaltsstoffe:** Boswelliasäure, ätherisches Öl. **Wirkung:** entzündungshemmend.



Feige



Weihrauch