

Juli – September



5,50 €

AT 6,30 € | CH 9,90 CHF |
LUX 6,60 € | ITA 7,90 €

Land*IDEE* APOTHEKE

Sommerausgabe
mit 106 Rezepturen

HEILEN UND PFLEGEN NACH ALTER TRADITION

Mehr als Durstlöcher:
Gesunde Sommergetränke



Linderung und Pflege: Neuer
Schwung für müde Beine



Natürliche Hilfe für

- die Reiseapotheke
- Blutdruckprobleme
- Nackenschmerzen
- Wadenkrämpfe

Erfrischende Sommer-
kosmetik, Seite 82



Oase für
zu Hause:
Anti-Stress-
Garten

Disteln
helfen der
Verdauung,
Seite 18

Gesund durch den Sommer

Alte Hausmittel

Natürliche Hilfe für den *Blutdruck*

Am wunderschönen Attersee betreibt Helga Graef ihre Kräuter- und Backschule „Brot und Leben“. Uns zeigt sie, welche Pflanzen und feinen Lebensmittel einen zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck positiv beeinflussen.

FOTOS: BIRGID ALLIG.
STYLING: ANDREA WIMMER.
PRODUKTION UND TEXT:
KATI HOFACKER



Helga Graef in ihrem Garten. Sie gräbt Merrettichwurzeln aus – auf Österreichisch Kren. Er kann bei der Zubereitung von Gerichten gegen hohen Blutdruck helfen

TIPPS BEI HOHEM BLUTDRUCK



- Weniger Salz, besser Kräuter als Ersatz
- Regelmäßige Bewegung
- Kein oder wenig Kaffee und Alkohol
- Stress reduzieren (z. B. mit der CD „Blutdruck senken – Entspannungsübungen und einfache Meditationen“ aus dem Trias Verlag)
- Viel Obst und Gemüse
- Frischer Fisch und wenig Fleisch
- Pflanzliche Öle mit ungesättigten Fettsäuren wie Olivenöl, Rapsöl
- Magnesium, Waldbaden

paziert, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt, und Organe können langfristig geschädigt werden. Doch Helga Graef betont: „Die Natur hat uns viele Werkzeuge gegeben, um unseren Blutdruck zu regulieren. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressmanagement, dazu passende Lebensmittel und Hilfe aus der Naturapotheke sind entscheidend.“ Sie setzt auf die Kraft von Pflanzen wie z. B. Knoblauch und Meerrettich bei hohem Blutdruck. „Es gibt aber auch natürliche Helfer, die bei beiden Formen des unausgewogenen Blutdrucks helfen können – hoch und niedrig: z. B. Weißdorn, Herzgespann, Rote Bete, Lavendel und Rosmarin.“

LEISE WARNUNGEN DES KÖRPERS

Während hoher Blutdruck oft im Fokus steht, darf auch ein zu niedriger Blutdruck, Hypotonie genannt, nicht unterschätzt werden. Schwindel, Müdigkeit und sogar Ohnmachtsanfälle

können auftreten, was die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt. „Es ist wichtig zu erkennen, dass auch ein niedriger Blutdruck ernsthafte gesundheitliche Folgen haben kann. Hier ist ein ganzheitlicher Ansatz gefragt“, erklärt Helga Graef.

ZURÜCK INS GLEICHGEWICHT

Sie empfiehlt bei niedrigem Blutdruck die Anwendung von Ingwer, Salbei, Rosmarin und Ysop, um die Energie zu steigern. „Hypo- und Hypertonie sollten unbedingt vom Arzt angesehen werden. Aber auch Kräuter, Ernährung, Bewegung und die Natur können den Körper dabei unterstützen, ins Gleichgewicht zu kommen“, betont Graef. „Das alles kann dazu beitragen, Stress abzubauen und den Blutdruck zu stabilisieren.“

TIPPS BEI NIEDRIGEM BLUTDRUCK



- Wechselduschen
- Entspannungstechniken
- Genug Flüssigkeit
- Weniger Alkohol
- Ausgewogene Salzaufnahme
- Kaffee und Schwarztee
- Rote Bete, Zitrusfrüchte, Rosmarin
- Über den Tag verteilt Mahlzeiten für einen stabilen Kreislauf
- Traubenzucker im Akutfall
- Morgendliche Gymnastik im Bett, Radfahren
- Regelmäßige Bewegung
- Kräuter wie Majoran, Ingwer, Liebstöckel, Salbei, Weißdorn und Ysop nutzen

Rezepte bei hohem Blutdruck



Rote-Bete-Krustenbrot

ZUTATEN: *Sauerteig:* 130 g Dinkelvollkornmehl, 110 g warmes Wasser, 13 g Anstellgut (nicht käuflich, Infos dazu, wie man Anstellgut selbst herstellt, finden Sie in Helgas Shop unter www.brot-und-leben.at, als Broschüre oder PDF „Keine Angst vorm Sauerteig“).

Alles vermengen und 12–14 Stunden reifen lassen.

Hauptteig: der oben entstandene Sauerteig, 270 g Weizen- oder Dinkelmehl 700 (1150), 100 g Roggenvollkornmehl, 280–300 g Rote Bete, gekocht und püriert, 190–210 g Wasser, 3 g Frischhefe, 11 g Salz

ZUBEREITUNG:

- 1 Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Bei 24 Grad 1,5 Stunden gehen lassen.
- 2 Lang oder rund wirken und in den bemehlten Gärkorb setzen. 1 weitere Stunde Gare.
- 3 Den Backofen auf 250 Grad vorheizen und mit Dampf einschießen, auch bekannt als „Schwaden“ (d. h. einen wassergefüllten Behälter von Anfang an mit in den Ofen stellen).
- 4 Nach 10 Minuten auf 200 Grad zurückschalten und weitere 45 Minuten backen.

ANWENDUNG: Rote Bete sollte als Blutdrucksenker oft in unseren Speiseplan eingebaut werden. Wer sie gar nicht mag, dem ist mit diesem Brot sehr geholfen. Das stark blutdrucksenkende Nitrit entsteht im Körper aus Nitraten, das in Gemüsesorten wie Gartensalat, Weißkohl, Fenchel, vor allem aber in Roter Beete enthalten ist. Nach einer neuen Studie in London kam es bei Patienten nach 250 ml Rote-Bete-Saft zu einem Abfall des systolischen Blutdrucks um circa 12 mm Hg. Der Rückgang hielt über 24 Stunden an.

Krenbutter

ZUTATEN: 125 g zimmerwarme Butter, 2 EL frisch geriebener Kren (Meerrettich), 1 kleine Zwiebel, ½ Bund Petersilie, junge Krenblätter, Salz, Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

- 1 Zimmerwarme Butter mit 2 EL frisch geriebenem Kren verrühren.
- 2 Zwiebel hacken, Petersilie und (optional) Krenblätter wiegen und alles dazurühren. Mit Salz und Zitronensaft würzen, einrühren. Aufs Brot oder zum Grillen servieren.

ANWENDUNG: Meerrettich einfach öfter in den Speiseplan einbauen. Er enthält Senföle, die den Blutdruck senken und das Herz-Kreislauf-System stärken können.



Weißdornlikör

Braunellentee

Brombeer-Smoothie

Weißdornlikör

ZUTATEN: 1 Handvoll Weißdornbeeren (auch getrocknet erhältlich) und 1 Handvoll getrocknete Blüten, 2 TL Melisse (frisch oder getrocknet), 1 l Cognac, 250 g Kandis

ZUBEREITUNG:

1 Weißdorn und Melisse mit dem Cognac in ein großes Ansatzglas füllen. 8 Tage abgedeckt ziehen lassen, filtern und in ein großes Glas umfüllen.

2 Dann 250 g braunen Kandiszucker zufügen und so lange stehen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das kann mehrere Wochen dauern.

3 Immer wieder schütteln und dann in dunkle Flaschen abseihen.

ANWENDUNG:

„Der Weißdorn, das weiß jedes Kind, stärkt Herz und Nerven ganz geschwind“, sagten bereits unsere Altvorden. Weißdorn wirkt in jeder Anwendung krampflösend und gefäßerweiternd. Hilft bei Herzerweiterung, Herzklopfen, Erschöpfungszuständen, Niedergeschlagenheit und hohem (aber auch niedrigem) Blutdruck. Jeweils 1 kleines Glas täglich abends. Alternativ können Sie ein Tonikum aus 1 Teil Weißdornbeeren und 5 Teilen Wasser zubereiten, das mit einer 1 Zimtstange circa 30 Minuten auf kleiner Flamme gekocht wird.

Braunellentee

ZUTATEN:

1–2 TL Braunellenblüten und einige Blättchen

ZUBEREITUNG:

1 Blätter mit 250 g kochendem Wasser übergießen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Dann abseihen.

ANWENDUNG:

Braunelle wirkt antibakteriell, antidiabetisch, antifungizid, antikanzerogen, antioxidativ, antiviral, blutdrucksenkend, blutstillend, leberschützend, entzündungshemmend, harntreibend und wundheilend. Die früheren Namen der Pflanze weisen schon auf ihre vielfältige Verwendung hin: „Allheil“, „Immergesund“, „Gutheil“. Zur heutigen Hauptanwendung zählen Salben gegen Herpes-simplex-Viren und Mittel, die eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und die Elastizität der Blutgefäße haben. Diese Eigenschaft der Braunelle nutzen wir bei hohem Blutdruck.

Brombeer-Smoothie

ZUTATEN: 125 g Brombeeren, ½ Banane, 200 ml Apfelsaft oder Hafermilch, 1 Prise Kakao, auf Wunsch 3 Brombeerblätter

ZUBEREITUNG:

1 Alles zusammen im Mixer pürieren.

ANWENDUNG:

Morgens als Frühstück genießen oder nachmittags statt des Kaffees. Die Brombeere gehört zu den größten Provitamin-A-Lieferanten und ist ein starkes Antioxidans. Sie hilft dem Körper, freie Radikale abzufangen und stärkt damit unser Immunsystem. Die Blätter und Früchte wirken der Verengung der Blutgefäße entgegen und sind Naturmittel, um der Gefahr von Blutgerinnseln im Körper entgegenzuwirken. Sie stärken auch das Bindegewebe. Banane gilt ebenfalls als Blutdrucksenker und beinhaltet viel Magnesium und Kalium.



Lavendel-Brioche

ZUTATEN: 500 g Weizenmehl 700 (550), 170–180 g lauwarme Milch, 2 Eier, 2 EL Joghurt oder Topfen, 100 g weiche Butter, 75 g (Lavendel-)Zucker, 2 EL zerstoßene Lavendelblüten, 15 g Hefe, 5 g Salz, etwas Zitronenschale, 1 EL Rum, außerdem: 1 Ei zum Bestreichen, etwas Hagelzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1 Aus den Zutaten einen glatten Teig kneten, 1 Stunde 30 Minuten ruhen lassen. Teiglinge von circa 80 g abstechen und Brioche-Knöpfe formen oder in 3 Teile teilen und einen Zopf flechten. Oder (wie auf dem Bild) 4 Teile abstechen, lang ziehen, einwickeln und nebeneinander in eine Springform stellen.

2 Mit Ei bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Nochmals 20 Minuten Gare.

3 Im Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze backen – Knöpfe 15 Minuten, Kuchen 30–35 Minuten.

ANWENDUNG:

Lavendel kann in jeder Form zur Beruhigung und Stabilisierung des Blutdrucks helfen: Im Essen und auch als Massage mit Lavendelöl (2- bis 3-mal wöchentlich) kann es den Blutfluss stimulieren und so den erhöhten Blutdruck senken. Auch ein Lavendeltee kann hilfreich sein.

*Schon Hildegard von Bingen
schätzte Weißdorn und Rosmarin
und kannte dazu 35 seelische
Fehlentwicklungen, die Herz
und Kreislauf belasten*

Lavendel-Vollbad

Fit-Tee

Rosmarinfladen

Rezepte bei niedrigem Blutdruck

Lavendel-Vollbad

ZUTATEN: 1 Handvoll Lavendelblüten, Wasser

ZUBEREITUNG:

1 Die Lavendelblüten mit 1 l kochendem Wasser übergießen, kurz aufkochen, dann 10 Minuten ziehen lassen.

ANWENDUNG:

Abseihen und ins Badewasser geben, etwa 20 Minuten baden, dann 30 Minuten ruhen. Obwohl Lavendel ein bekannter Blutdrucksenker ist: Auch Menschen mit niedrigem Blutdruck schätzen ein Lavendel-Vollbad, weil es sie aktiver macht. Überreizte Personen werden das Vollbad als beruhigend und ausgleichend erleben. Lavendel hat, ähnlich wie Rosmarin und Weißdorn, die Eigenschaft, sowohl bei hohem als auch bei niedrigem Blutdruck zu helfen.

Fit-Tee

ZUTATEN: 2 TL schwarzer Tee,
5 Scheiben frischer Ingwer,
20 grob gehackte Erdnüsse (ungesalzen)

ZUBEREITUNG:

1 Alle Zutaten in eine Kanne geben und mit 750 ml kochendem Wasser übergießen. Nicht länger als 3 Minuten ziehen lassen.

2 Abseihen und etwas abgekühlt langsam trinken.

ANWENDUNG:

Dieser Tee ist besonders nach einem anstrengenden Arbeitstag zu empfehlen, wenn man am Abend noch fit sein will.

Ysop-Tinktur

ZUTATEN: 20 g frischer Ysop, 100 g Alkohol (20 % – dazu 50 g Korn/Wodka und 50 g Wasser mischen) oder ein kräftiger Wein

ZUBEREITUNG:

1 Ysop schneiden, mit Alkohol übergießen.

2 Mindestens 10 Tage stehen lassen (bis zu 6 Monaten), dann abseihen.

ANWENDUNG:

1–2 TL der Tinktur täglich in einem Glas Wasser oder Tee einnehmen. Ysop wirkt blutdruckfördernd, steigert die Konzentration und schmeckt hervorragend in Bowle. Mit seinem Geschmack zwischen Minze, Thymian und Bohnenkraut passt er auch zu Fleisch oder Tzaziki.



Rosmarinfladen

ZUTATEN: 600 g Weizenmehl 700 (550), 1 g Frischhefe (10 g Hefe bei 2 Stunden Gare), 8 g Zucker, 150 g Milch, 250 g Wasser, 10 g Salz, 10 g Olivenöl oder zimmerwarme Butter, außerdem: Rosmarinblätter zum Bestreuen und etwas Olivenöl zum Beträufeln

ZUBEREITUNG:

1 Alle Zutaten (mit Ausnahme des Rosmarins) zu einem glatten Teig verkneten. Dann abgedeckt 12–14 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

2 Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.

3 Teig auf bemehltes Backpapier kippen. Vorsichtig auseinanderziehen, sodass die Luft drinbleibt, und aufs Blech heben. Mit Rosmarin belegen und Olivenöl beträufeln.

4 Bei 250 Grad mit Dampf backen (dazu von Anfang an ein Wassergefäß mit in den Ofen stellen). Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und auf 200 Grad zurückschalten. Den Fladen 15–20 Minuten weiterbacken.

ANWENDUNG:

Rosmarin hilft als Gewürzkraut bei niedrigem Blutdruck, Appetitlosigkeit, nervösen Herzstörungen, zur Verbesserung der Herzleistung und bei Altersbeschwerden. Auch Rosmarintee oder Rosmarinöl helfen bei zu niedrigem Blutdruck.

