

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 2: Rheuma : hilft Kälte oder Wärme?

Artikel: Schlechtes Wetter? : Gute Kräuter schützen!
Autor: Bankhofer, Hademar
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551663>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Schlechtes Wetter? Gute Kräuter schützen!

Es ist kalt draussen. Nicht nur das, es ist auch trübe und grau. Dann plötzlich weiss mit blauem Himmel und bald danach wider nass und nieselig. Der Winter treibt seinen Spass mit uns und wir antworten ihm mit «Haatschii!», einem Durchhänger oder wir legen uns gleich ins Bett.

So gerne wir den Winter unbeschwert genießen würden, seine Freuden sind oft von kleineren oder grösseren körperlichen Beschwerden überschattet. Nicht nur wir gehen oft leichtsinnig mit unseren Widerstandskräften um, sondern andere auch. Und so kommt es dann, dass wir in zugigen Strassenbahnen, überfüllten Kaufhäusern, ungelüfteten Restaurants («Tür zu! Es wird kalt!») oder am Arbeitsplatz, Krankheitserreger aufschnappen, die eigentlich zu einem anderen Körper gehören. Zum Glück bietet Mutter Natur eine Menge Hilfsmittel, die uns unterstützen, wenn es uns gerade erwischt hat oder wir vorsorgen möchten, dass es nicht so schnell passiert.

Prof. Hademar Bankhofer, Gesundheitsexperte und aus vielen Fernsehsendungen bekannt, hat in seinem Buch «Winter-Wellness» zusammengetragen, was der Körper braucht, um fröhlich, widerstandsfähig und kraftvoll durch die kühle Jahreszeit zu kommen.

GN: Herr Prof. Bankhofer, Hand aufs Herz: Mögen Sie den Winter?

Prof. Bankhofer: Ich mag den Winter, so wie jede andere Jahreszeit auch. Das ist wie mit dem Wetter: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur die unpassende Kleidung. Wir können den Winter mit der richtigen inneren und äusseren Kleidung in all seinen Facetten genießen. Aber wenn ich zurückdenke, muss ich ganz ehrlich gestehen, ich war, wie viele andere Menschen auch, jahrzehntelang ein Winter-Muffel, zumindest wenn ich mich in grauen Städten oder in neblig-feuchten Gegend aufhielt. Der Winter in den Bergen, mit Schnee und einem strahlendblauen Himmel, der hat mich immer begeistert, denn ich liebe die Natur sehr.

GN: Und wenn Sie nicht in solchen schönen Winterlandschaften waren, auf welche Weise haben Sie sich über die Winterdepression hinweggerettet?

Prof. Bankhofer: Der Winter ist ja mehr als nur ein Naturerlebnis. Er ist auch eine wunderschöne häusliche Bereicherung. Was wäre der Winter ohne Orangen und Zimt, ohne wunderbare warme Saunabesuche, das Kaminfeuer im Ofen, die langen Gespräche mit Freunden, die an Winterabenden so gut möglich sind - der Winter hat auch schon einiges für sich und sei es, pragmatisch betrachtet, dass die Lebensmittel länger frisch bleiben. Die Gefahr einer Salmonellen-Belastung ist auch viel geringer, und es fliegen keine Pollen in der Luft. Man kann also das kalte Wetter auch positiv sehen. Sie wissen doch, das Glas ist entweder halbleer oder halbvoll. (lacht)

GN: Und was ist mit Winterspeck?

Prof. Bankhofer: Wenn es draussen sehr kalt ist und Sie einen Spaziergang von etwa zwei Stunden machen, können Sie mit gutem Gewissen danach Kaffee trinken und ein Stück Torte essen. Je nach Körpergrösse und Gewicht, kann der Körper nämlich da schon mal 300 bis 600 Kalorien verbrennen. Es ist nur so, dass wir uns im Winter nicht so gerne draussen bewegen. Im Sommer fällt uns das leichter, wir machen es fast automatisch, indem wir im Garten arbeiten, Fahrradtouren unternehmen, in den Wald oder ins Schwimmbad gehen.

GN: Gibt es denn Nahrungsmittel, die dem Stimmungstief, das der Winter manchmal mit sich bringt, entgegenwirken?

Prof. Bankhofer: Ich empfehle da an erster Stelle reife goldgelbe Bananen, denn ihre natürlichen Hormone, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente verbessern die Stimmung sehr schnell. Dann beruhigt ein Löffel Honig, der langsam auf der Zunge zergeht, unser Gemüt, wenn wir die Welt gerade ein wenig zu sorgenvoll sehen. Und an Wintertagen, an denen die Sonne nicht scheint, können 200 Gramm Champignons wahre Stimmungsaufheller sein. Sie beliefern uns mit Vitamin D, welches unser Körper nur dann selbst her-

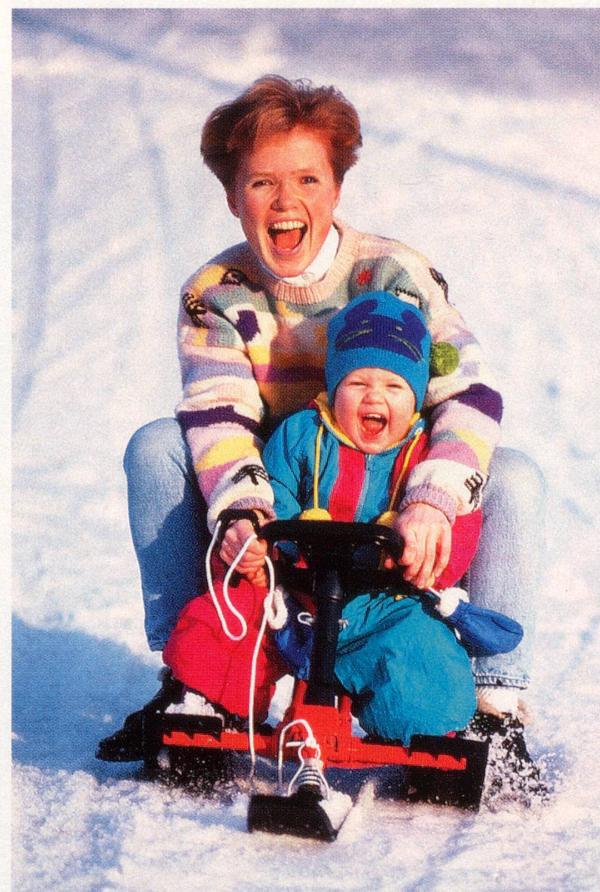
stellen kann, wenn Sonnenschein auf unsere Haut trifft. Eine Portion Champignons ist mit zwei Sommertagen vergleichbar.

GN: In Ihrem Buch finden sich noch mehr von diesen schnellen Helfern. Fallen Ihnen gerade ein paar ein?

Prof. Bankhofer: Klar, obwohl ich natürlich nicht alle aufzählen kann, dazu sind es zu viele. Aber meine «Kräuter-Besten-Liste» für den Winter lautet zum Beispiel:

Der Rote Sonnenhut: Viele Menschen fühlen sich besonders durch einen Extrakt im Winter gut geschützt. Es handelt sich um den Roten Sonnenhut, Echinacea purpurea. Er stärkt das Immunsystem und somit die Abwehrkraft besonders gegen Erkältungskrankheiten; Bakterien, die unseren Körper angreifen, werden an der Ausbreitung gehindert, und der gesamte Organismus wird widerstandsfähiger und bei gesunder Lebensweise unterstützt.

Johanniskraut: Schon im Mittelalter war die gemütsaufhellende Wirkung von Johanniskraut bekannt. Der rote Farbstoff der gelben



Blüten enthält als Hauptwirkstoff Hypericin. Dieser Stoff wirkt über das Gehirn und schaltet die Botenstoffe aus, die unsere Glückshormone behindern, sich voll zu entfalten. Johanniskraut ist der «Sonnenschein für die Seele». Man kann das Kraut als Tee trinken, aber es gibt den Wirkstoff auch als Tropfen oder in Tablettenform. Apotheken und Drogerien können beim Kauf beraten. Es gibt allerdings auch eine kleine Nebenwirkung. Johanniskraut fördert die Lichtempfindlichkeit. Die Sonne (wie das Solarium) wirkt direkter und ein Sonnenbrand wird möglich. Dass Johanniskraut die Wirkung der Antibabypille beinträchtigen könnte, wurde gerade in einer US-Studie widerlegt. Patienten, die blutverdünnende Mittel nehmen, sollten Johanniskraut nicht verwenden, sondern es eher mit Baldrian versuchen.

Baldrian: Ein Tee aus Baldrianwurzeln kann ebenfalls sehr beruhigend wirken. Dragees sind häufig hochdosiert und fördern von daher den gesunden, tiefen Schlaf. Der Hauptwirkstoff der Baldrianwurzel, die Valerenäsäure, wirkt direkt auf die Nervenzellen und kann dadurch stress-bedingte Ängste und Unruhezustände positiv beeinflussen.

Lavendel: Lavendel bringt uns den Sommer nicht nur als Geruch zurück. Sie kennen sicher den Moment, wenn wir solch ein Säckchen im Kleiderschrank finden, unsere Nase daran drücken, tief einatmen, die Augen schliessen und abwandern in die Provence oder unseren eigenen Garten. Meist geht es uns in diesen Minuten sofort etwas besser. Ein kleines, mit Lavendel gefülltes Leinenkissen fördert den erholsamen Schlaf, denn auch dieses Kraut beruhigt ungemein. Wer den Geschmack liebt, kann sich sogar einen Lavendeltee zubereiten. Für unterwegs und über Tag machen 15 Tropfen Lavendelöl auf einem Textiltaschentuch Sinn, dann man kann immer mal wieder daran schnuppern.

Melisse: Wer kennt ihren Geruch nicht aus Kindertagen? Melisse ist in vielen Badezusätzen enthalten, denn bereits der Duft beruhigt. Deswegen tun viele Menschen, besonders im Winter, gerne ein paar Tropfen in die Duftlampe. Melisse kann wetterbedingte schlechte Stimmung vertreiben und wird therapeutisch als Melissentee, angereichert mit zwei Teelöffeln Melissengeist, gegen Wetterföhligkeit eingesetzt. Das Geheimnis liegt darin, dass die



Roter Sonnenhut



Johanniskraut



Lavendel



Baldrian



Melisse

ätherischen Öle der Melisse direkt auf das vegetative Nervensystem einwirken, deswegen hilft die Melisse auf solch schnellem Weg.

GN: *Im Moment ist ja auch Aloe Vera in der Gesundheitspflege sehr beliebt.*

Prof. Bankhofer: Ja, das stimmt. Die heilende Wirkung der Pflanze ist bereits seit langer, langer Zeit bekannt, aber die meisten Menschen bringen ihre Wirkung immer nur mit Kosmetik in Zusammenhang. Aloe Vera kann aber viel mehr. Ich zähle sie sogar zu den wertvollsten Naturarzneien, die in den letzten Jah-

ren von der Wissenschaft entdeckt wurden. Es gibt übrigens etwa 300 verschiedene Arten von diesem Gewächs, das auch den Namen «Wüsten-Lilie» trägt. Für kosmetische oder heilende Zwecke, eignet sich allerdings nur eine einzige dieser verschiedenen Arten, die «Aloe vera barbadensis», also die «wahre» Aloe. Sie hilft bei verschiedenen Hautkrankheiten, dient aber auch zur Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte. Die Blätter der Pflanze enthalten etwa 160 Wirkstoffe!

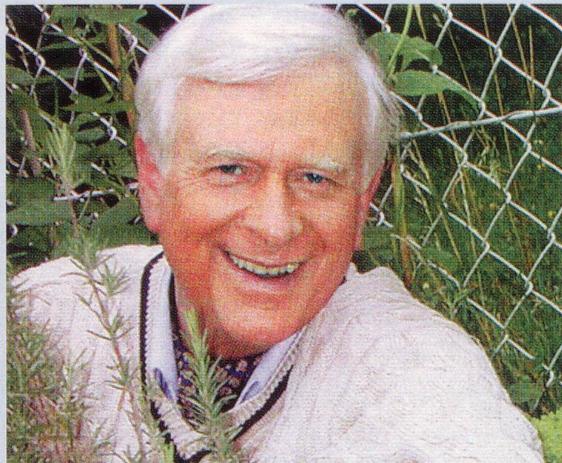
GN: *Und wie nehme ich die am besten auf?*

Prof. Bankhofer: Der Hauptwirkstoff, der für uns so hilfreich ist, kann als Saft getrunken werden. Dann stärkt er Knochen, Knorpel und Gelenke. Ich kenne aber viele Menschen, die auf den Saft schwören, weil sie Dank der Einnahme nicht mehr so oft erkältet sind. Der Saft stärkt die Immunkraft ungemein. Bei Hauterkrankungen kann man mit dem Gel der Pflanze die betreffenden Hautstellen behandeln. Egal, ob der Saft eingenommen oder äußerlich angewendet wird, bitte drauf achten, dass er nicht mit Konservierungsstoffen behandelt wurde und aus einem ökologischen Anbau stammt.

GN: *Was hält Sie selbst denn so gesund und gut gelaunt?*

Prof. Bankhofer: Mein Leben! Ich liebe meine Arbeit, meine Familie, die Tiere, mit denen ich lebe, und ich kriege nicht genug von Tipps aus der Naturküche! Es ist doch unglaublich spannend, was einzelne Kräuter oder Nahrungsmittel alles können und bewirken. Wussten Sie zum Beispiel, dass Kartoffeln optimistisch machen, weil sie so kaliumreich sind und Giftstoffe aus dem Körper ableiten? Oder dass Hirse schon im Mittelalter das «fröhliche Getreide» genannt wurde, weil man bereits damals erkannte, dass man nach dem Genuss von Hirse einfach besser drauf ist? Die Wirkung ist auf Sonnenenergie zurückzuführen, die in der Hirse besonders gut gespeichert ist und die, beim Verzehr, an den Körper abgegeben wird. Sie sehen, es gibt so viel zu erkunden und wiederzuentdecken, das macht mir unglaublichen Spass, und ich gebe meine Erkenntnisse mit grosser Freude an die Menschen weiter. • CW

Prof. Hademar Bankhofer



arbeitet mit dem grössten Ernährungsforschungsinstitut zusammen, war Dozent in Klagenfurt und Krems, sitzt im Vorstand der deutschen Gesellschaft für Medizin und Gesundheit für risikofreie Therapie (Oldenburg) und gehört der internationalen Kommission an, die jährlich die Arzneipflanze des Jahres wählt. Prof. Bankhofer ist Mitglied im Kuratorium zur Förderung der gesunden Ernährung und Diätetik (Aachen) und ist ehrenamtlicher Mitarbeiter der gesundheitspolitischen Konferenz am Europa-Parlament. 1991 verlieh ihm der österreichische Wissenschaftsminister den Berufstitel «Professor». Seit dem Jahr 2000 ist er Lehrbeauftragter der Universität Leipzig.

Buch-Tipp:

Prof. Bankhofer: «Winter-Wellness»
Kneipp Verlag, 2003, gebunden
ISBN 3-902191-56-2
CHF 33.90/Euro 19.90