

Rezension

OBERBEIL Klaus: Kräuter & Gewürze als Medizin. Gesund und schlank mit Vitalkräften aus der Apotheke der Natur. Krankheiten und Beschwerden auf natürliche Weise vorbeugen. Systemed, Lünen 2011

Simon EDLMAYR

Was hat das Gurkenkraut Borretsch mit dem bei uns vor allem als (vor)weihnachtliches Gewürz bekannten Zimt gemeinsam? Richtig! beide Pflanzen enthalten Wirkstoffe, die bei Konzentrationsschwäche helfen.

Diese und noch weitere erstaunliche Weisheiten kann man in Klaus Oberbeils Buch „Kräuter & Gewürze als Medizin“ nachlesen. Das übersichtlich gestaltete Nachschlagewerk bietet auf 237 Seiten eine kompakte Beschreibung der wichtigsten Kräuter und Gewürze, von A wie Ampfer bis Z wie Zitronenmelisse, sowie deren Wirkung und innere wie äußere Anwendung.

Dabei betont Oberbeil den Unterschied zwischen diesen natürlichen Arzneimitteln einerseits, deren vielfältige Inhaltsstoffe nicht nur eine kombinierte Heilkraft entwickeln, sondern ebenso den Geruchs- wie den Geschmackssinn ansprechen, und den pharmazeutisch hergestellten Medikamenten andererseits, deren Einnahme mitunter zu starken Nebenwirkungen führen kann. Seine Argumentation geht darüber hinaus in Richtung einer Gesundheitsvorsorge, die durch die vorbeugende Verwendung der unterschiedlichen Kräuter und Gewürze unterstützt werden soll. Auf diesem Weg kann man sich etwa gegen die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, verschiedene Allergien, etc. schützen. Die zahlreichen Rezepte geben Aufschluss über die Art der Anwendung und beziehen sich zumeist auf die Zubereitung eines heilsamen Tees oder Umschlags.

Dabei ist diese Form der modernen Diätetik nicht ungefährlich. Immer wieder weist der Autor und Medizinjournalist auf die Risiken und Nebenwirkungen hin, die entweder bei zu hoher Dosierung oder einer bestimmten Veranlagung auftreten können. So ist vor allem dem unkundigen Leser doch anzuraten, im Zweifelsfalle vorher einen Arzt zu kontaktieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass man mit Klaus Oberbeils „Kräuter & Gewürze als Medizin“ einen kompakten und gut organisierten Ratgeber in Händen hält, der neben einem eigenen Kapitel über die häufigsten Beschwerden beziehungsweise Krankheiten auch ein Sachregister besitzt und obendrein auch noch ausgiebig bebildert ist.

In diesem Sinne: gute Gesundheit!