

WIR EMPFEHLEN

Suche...



STARTSEITE

LEBEN + LIEBEN

MARITIMES + MEHR

KUNST + KURIOSES

WERTE + WISSEN

KONTAKT

DAS KÖNNTE DICH INTERESSIEREN:



GRAUEN AUFGETISC

Das passende Halloween-Outfit braucht es nur noch das richtige Getränk. Um den passenden Happen, um

21. Oktober 2015

KRÄUTER KRAFT

Ernährung / Werte + Wissen / 14. November 2015

Es duftet nach einem Potpourri aus Kamille, Minze, Thymian und Co. Hinter dem Tresen steht in einem weißen Kittel Rita Katharina Ebbert. Seit dem Jahr 2000 ist sie die Inhaberin des Kräuterpflugs im Knooper Weg. 1919 wurde das Spezialhaus für Kräuter von Emil J.W. Pflug gegründet und bis heute ist der Name Programm. Rund 350 bis 400 deutsche und europäische Einzelkräuter lagern im inhabergeführten Traditionshaus, die Originaleinrichtung ist zum größten Teil erhalten. Aber auch Gewürze, Schwarz- und Grünteemischungen sowie Utensilien für die Weinherstellung gehören zum Sortiment.

LETZTE ARTIKEL

Die gelernte Heilpraktikerin kennt sich mit der Wirkung von Pflanzen aus und legt Wert auf Ursprünglichkeit und Qualität. „In unseren Kräutern sind keinerlei Aromen enthalten, sie durchlaufen etliche Kontrollen. Nicht nur zum Aufgießen, auch zum Kochen werden Gewürze verkauft, die keine künstlichen Aromen enthalten. Bei Produkten aus dem Supermarkt kann es schon einmal vorkommen, dass im Muskatnusspulver keinerlei Muskatnuss enthalten ist. Auch in der Menge, die für eine Tasse Tee verwendet werden muss, tun sich große Unterschiede auf. Für eine Tasse reicht entweder ein herkömmlicher Teebeutel oder einige wenige unverarbeitete Kamillenblüten. „Besonders wichtig sind die ätherischen Öle, die in den jeweiligen Pflanzen enthalten sind – nur durch diese entfaltet sich eine Heilwirkung und ein volles, natürliches Aroma“, weiß Ebbert. So steht es auch auf einem alten Blechschild, das über der hauseigenen Kräuterwerkstatt hängt: „Der Kräuter Kraft dir Heilung schafft.“



Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen. Kamille soll bei Magenbeschwerden helfen, Baldrian bei Schlafstörungen und Ringelblume bei Kopfschmerzen. Für die kalte Jahreszeit empfiehlt Ebbert die Mischung „Kräuterfeuer“. Die darin enthaltenen Gewürze regen den Stoffwechsel an. Eine besondere Mischung ist das „Kielwasser“, das sich aufgrund der darin enthaltenen Blauen Malve beim Aufgießen blau färbt. Die Blaue Malve wirkt – als Tee aufgebriht – bei Atemwegserkrankungen

wie Reizhusten.

Eine alte Fotografie zeigt eine Werbeanzeige, auf der das Geschäft mit dem Slogan „Das Spezialhaus für giftfreie Arzneikräuter“ beworben wird. Tatsächlich wurden im Laufe der Zeit einige Kräuter verboten, da sie sich als giftig herausstellten. „Der Hufattich beispielsweise wurde 1998 noch verkauft und kurze Zeit später aufgrund seiner giftigen Wirkung verboten“, erklärt die Inhaberin. Die oberen Schubladen waren früher mit inzwischen verbotenen Kräutern befüllt“, erklärt die Inhaberin des Traditionshauses. „Sie müssen allerdings jetzt leer bleiben, denn die ätherischen Öle der Kräuter setzen sich im Holz fest, sie lassen sich nicht einfach mit anderen Pflanzen befüllen.“ Ebbert weiß aus



SILVESTER IN DEN HOLSTENHALLEN

24. November 2015



Leben mit viel PS

14. November 2015



Den Alltag in Rauch auflösen

14. November 2015

BELIEBTE ARTIKEL

Zwischen zwei Welten

15 August 2015

Erfahrung, dass es bei den Wirkungen der Kräuter auf die Dosis und Einnahmedauer ankommt. „Wir haben viele ältere Damen als Kundinnen, die über Jahre hinweg nur Kamillentee getrunken haben und nun über Magenschmerzen klagen. Kamille wirkt sowohl gegen Magenschmerzen aber auch als Ursache in zu großen Mengen und über einen langen Zeitraum.“ Deshalb empfiehlt es sich, immer Kräutermischungen zu trinken oder bei den Teesorten und Kräutern Abwechslung zu pflegen.

Welches Kraut wann Heilung schafft

Rosmarin – Wachmacher

Lavendel – beruhigende Wirkung

Mistelweißdorn – herzstärkend

Wassermintze – Magenbeschwerden

Quendel (Feldthymian) – Erkältungskrankheiten

Gerstengraspulver – Mineralsalze

alle Blüten, z. B. Gänseblümchen, Rosenblüte, Jasminblüte, Sonnenblumenblüte – Tausendsassa bei Entzündungen

Text: Fenja Simon | Fotos: Fenja Simon, Kräuter-Pflug



Der Tag: stürmisch, regnerisch, zwischendrin vage sonnig, unberechenbar. Die Frau:...

Warmes Essen für Kiels Kinder

19 September 2015



Schule ist wieder Alltag. Hunger in der Schule für viel...

Burnout bei Kids

19 September 2015



Es gehört quasi zum guten Ton, Stress zu haben. Was...

Gourmet-Wochenende auf der eat&STYLE

22 September 2015



Mit speziellen Themenwelten, Liveshows und rund 200 Workshops stellt die...

Grauen aufgetischt

21 Oktober 2015



Das passende Halloween-Outfit gefunden? Jetzt braucht es nur noch das...

VORHERIGER ARTIKEL

GRAUEN AUFGETISCHT

NÄCHSTER ARTIKEL

WEIHNACHTS-FUNDSTÜCKE

ÜBER UNS

Vorerst kommen wir mit 30 000 Exemplaren auf den Kieler Markt, aber wir sind bereit, über die Förde-Grenzen hinaus gen Horizont zu segeln. Gehen Sie an Bord! Seien auch Sie ein bisschen lux.

Herausgeber: KMV Die Medienwerft
Rathausplatz 1–2 | 24103 Kiel
Geschäftsführerin: Jessica Bunjes

ABONNEMENT

Nachdem uns viele Anfragen erreichten, ob Kielux im Abonnement erhältlich sei, können wir nun sagen: **Ja.**

Wie das geht erfahren Sie [hier](#).

BELIEBTE ARTIKEL

Zwischen zwei Welten

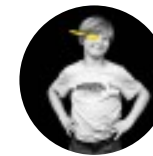
15 August 2015



Der Tag: stürmisch, regnerisch, zwischendrin vage sonnig, unberechenbar. Die Frau:...

Warmes Essen für Kiels Kinder

19 September 2015



Schule ist wieder Alltag. Hunger in der Schule für viel...

Burnout bei Kids

19 September 2015



Es gehört quasi zum guten Ton, Stress zu haben. Was...

