

kruut

HEUTE FREUEN WIR UNS BESONDERS ÜBER DIESES TOLLE INTERVIEW MIT SUSANNE ABBASSIAN KORASANI ZUM THEMA: WILDKRÄUTER IN DER SCHWANGERSCHAFT.

SUSANNE ABBASSIAN KORASANI ist Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Phytotherapie, Heilnahrung und natürlicher Entgiftung. Sie stellt nicht nur eigene Heilnahrung wie Tees und Tinkturen her, sondern teilt ihr unglaubliches Wissen über die Pflanzenwelt und Heilung in ihren tollen Masterclasses und Online Kursen. Derzeit arbeitet sie an ihrem eigenen Buch „Be your own Healer – die sanfte Kraft der Naturmedizin“, das im Herbst im

Goldmann Arkana Verlag erscheinen wird. Dieses Interview möchten wir besonders werdenden Mamas widmen, bzw. all denjenigen, die sich schon länger die Frage stellen, wie heimische Heilpflanzen die Schwangerschaft unterstützen können. Wir bekommen regelmäßig Fragen, ob unsere wilden Produkte auch für Schwangere geeignet sind und heute möchten wir etwas mehr Transparenz schaffen und Unsicherheiten beseitigen.

Liebe Susanne. So schön, dass du dir heute die Zeit genommen hast. Lass uns doch erst einmal damit starten, dass du uns dein Lieblingskraut nennst? Kannst du dich überhaupt für eines entscheiden? Und warum magst du es besonders?

Diese Frage bekomme ich öfters gestellt. Es ist es nicht so leicht, sich nur auf eine Heilpflanze zu beschränken, da ich zu allen, die ich für meine Rezepte verwende, eine große Liebe entwickelt habe. Für mich sind die Heilpflanzen wie gute Freunde, die einem helfen, sich selbst zu helfen. Heilpflanzen werden für die verschiedensten Bedürfnisse eingesetzt. Wenn ich zum Beispiel schlafen will, bringt ein Lavendeltee mir mehr als ein Rosmarintee, der mich eher fokussiert und konzentriert bei Laune hält.

Auch kombiniere ich hauptsächlich verschiedene Heilpflanzen miteinander, da sich die Wirkweisen ergänzen und auch potenzieren. Heilpflanzenmischungen sind so wertvoll, da sie als Komplexmittel eingesetzt, dir nicht nur Rückenwind und neue Energie geben, sondern auch deine Schwächen und Dysbalancen ausgleichen können.

Wenn ich mich aber für eine Pflanze entscheiden müsste, so würde ich die Rose wählen. Denn sie kommt wie ich ursprünglich aus Persien und hat mich auch von Anfang an auf meinen Weg zur Phyto-

therapeutin begleitet. Viele verehren sie als Botschafterin der Liebe und Schönheit und wissen aber nicht um ihre Heilkraft als Medizinpflanze. In Persien veredelt sie viele Gerichte und Süßspeisen, aber auch als Tee getrunken entfaltet sie ihre herzstärkenden Heileigenschaften. Vielleicht ist sie daher auch nicht umsonst die Blume der Liebe.

Welche Erfahrungen hast du in deiner Arbeit bisher mit Heilpflanzen während der Schwangerschaft gemacht?

In meiner Zeit als Heilpraktikerin konnte ich viele Patientinnen während ihrer Schwangerschaft begleiten. Auch bin ich selbst Mutter einer kleinen Tochter und habe mich in meiner Schwangerschaft ausschließlich mit Naturmedizin unterstützt. Während der Stillzeit konnte ich mich vor allem mit Heilpflanzen ausbalancieren, wie zum Beispiel mit Lavendel, Rose, Ringelblume, Orangenblüten und Zitronenmelisse. Für Ausgeglichenheit sorgt aber auch die Passionsblume, eine Heilpflanze, die das Potenzial hat, deine Ängste zu minimieren. Kamille regeneriert und stärkt deine Schleimhäute, was als Schutz sehr wichtig ist.

Jede Heilpflanze hat ein großes Wirkspektrum, in Kombination mit anderen verstärkst du diese. In diesem Fall wirken Pflanzen dann als Komplexmittel. Zum Beispiel verringert Hafer im Zusammenspiel mit Passionsblume dein Kopfkino beim Einschlafen.

Wie können Wildpflanzen aus unserer lokalen Natur die Schwangerschaft erleichtern? Und welche Wildpflanzen vor der Haustür fallen dir dazu direkt ein?

Die Natur ist immer die beste Apotheke. Du musst nur wissen, welche Pflanze du wann in welcher Dosierung zu dir nehmen musst. Ein guter Hack ist es zu schauen, welche Pflanze gerade blüht. Denn das was gerade blüht, hilft dir am besten, mit den jeweiligen jahreszeitlichen Gegebenheiten klarzukommen. Zum Beispiel unterstützen dich, wenn dir noch der Winter in den Gliedern steckt, Schlehe und Weißdorn. Sie machen dich fit, stärken dein Immunsystem und wirken deiner Frühjahrsmüdigkeit entgegen.

Auch möchte ich unbedingt die Brennessel hervorheben, weil sie dich durch ihrer hohen Eisengehalt erdet und stabilisiert. Die Brennes-

sel enthält zudem wichtige Mikronährstoffe und wirkt entsäuernd, weil sie dein Blut reinigt. Sie wirkt entgiftend auf die Vitalorgane wie Leber, Niere und Galle. Sogar das Haarwachstum fördert sie und schmeckt darüber hinaus auch lecker als selbstgemachtes Pesto. Natürlich ist alles immer eine Frage der Dosierung. Als Tee würde ich die Brennessel in der Schwangerschaft auf 1-2 Tassen am Tag beschränken, da sie eine stark entwässernde Wirkung haben kann.

Natürlich gibt es noch unzählige Pflanzen, die gute Begleiter während der Schwangerschaft sind, wie Johanneskraut, Frauenmantel, Löwenzahn, Ringelblume, Kamille, Fenchel, Hagebutte, Thymian, Melisse, Malve, Lavendel.

Unser Wilder Kaffee z.B. enthält kein Koffein. Das ist doch prädestiniert für die Schwangerschaft oder? Wie vertragen sich die weiteren Inhaltsstoffe im Wilden Kaffee mit der Schwangerschaft?

Der Wilde Kaffee von Kruut bietet eine perfekte Alternative zum herkömmlichen Kaffee und kann in der Schwangerschaft unbedenklich getrunken werden. Auch unterstützt er in der Schwangerschaft mit seinen Bitterstoffen und seiner hohen Nährstoffdichte die werdende Mama. Die Komposition aus gerösteten Bucheckern, Wegwartenwurzeln, dem Vitalpilz Chaga, und Löwenzahnwurzeln liefern dem Körper wichtige Vitalstoffen.

Zum Beispiel Chaga wirkt stark antioxidativ und enthält viele wichtige Vitamine, Mineralen und Spurenelemente. Löwenzahnwurzel ist eine angenehme Bitterstofflieferantin, die unseren Stoffwechsel ankurbelt und die Verdauung fördert, auch die Wegwarte verstärkt diese guten Eigenschaften. Ich empfehle den Wilden Kaffee auch in meinen Kursen als wohltuenden Ersatz.

Um werdenden Mamas etwas mehr Sicherheit im Umgang mit Wildkräutern zu geben, kannst du uns sagen, welche während der Schwangerschaft nicht geeignet sind und warum?

Schwangerschaftsbeschwerden können wirksam und sicher behandelt werden, wenn man die jeweilige Heilpflanzen richtig dosieren kann und auch um ihre Kontraindikation weiß. Es gibt aber einige Pflan-

zen, die während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht unbedingt zu empfehlen sind, wie z.B. Wermut und Salbei. Beide enthalten das nervenschädigende Thujon.

Auch Pfefferminze sollte in der Schwangerschaft nur in Maßen zu sich genommen werden, weil das ätherische Öl, das Menthol, einen wehenfördernden Effekt haben kann. 1-2 Tassen am Anfang der Schwangerschaft können gegen Morgenübelkeit unbedenklich getrunken werden. Während der Stillzeit solltest du jedoch auf Pfefferminztee verzichten, da er die Milchproduktion hemmen kann.

Andererseits kann seine milchhemmende Wirkung dir dann aber zum Abstillen helfen, wie auch der dafür bekannte Salbei. Die innerliche Anwendung von starken ätherischen Ölen solltest du lieber meiden. Oregano als Öl oder Tee, zum Beispiel, kann vorzeitig Wehen auslösen. Achtung: Pflanzen wie Aloe, Wermut, Medizinalrhabarber, Huflattich oder Petersilie können abortiv wirken.

Zum Abschluss gerne noch deine Einschätzung, welche unserer Oxymels besonders toll sind für die Schwangerschaft und gibt es welche, die nicht geeignet sind?

Es ist schwierig hier eine konkrete Aussage zu treffen, da immer die Dosis entscheidet. Oxymels enthalten rohen Honig, der in der Schwangerschaft nur in kleinen Mengen genossen werden sollte. Alle tierischen Rohprodukte können Bakterien, sogenannte Listerien enthalten, die eine für das ungeborene Kind gefährliche Listerose auslösen können.

Der Honig hat allerdings auch die wundervolle Eigenschaft antibakteriell zu wirken. Die Oxymels werden mit Wasser gemischt (1 EL auf ein Glas). Daher ist diese geringe Honigmenge unbedenklich. In der Stillzeit allerdings ist dann der Genuß von Honig, auch in größeren Mengen, kein Thema mehr.

Alle Oxymels, wie Kraft, Bitter, Immun, Wohl, Ruhe und Zyklus haben einen wohltuenden Effekt auf die Schwangere und können unbedenklich genossen werden. Manche in den Oxymels enthalten Pflanzen wie Salbei oder Wermut, die das schädliche Thujon freigegeben können - aber auch nur wenn es in Alkohol gelöst ist. In diesen geringen Mengen wie in den Oxymels enthalten, können Salbei und Wermut aber

unbedenklich getrunken werden. Beachte trotzdem dabei bitte die Packungsbeilage. Es gilt wie immer: die Dosis macht das Gift.

In unseren tollen Tinkturen ist Alkohol enthalten. Wie siehst du die Verwendung von Tinkturen während der SSW?

Da kommt es natürlich auf den Alkoholgehalt an. In den Kruut Tinkturen sind nicht mehr als 0,6g Alkohol enthalten ist (so viel wie in einem Glas Apfelsaft). Diese äußerst geringe Menge schadet dem Baby nicht. Beachte auch hierbei die Packungsbeilage.

Wie kann man während der Schwangerschaft Wildkräuter am besten zu Hause anwenden?

Melisse hilft dir deine Nerven zu stärken, um dich gut durch die Schwangerschaft zu bringen. Sie wirkt beruhigend und hilft beim Einschlafen. Um wieder in dein Gleichgewicht zu kommen hilft dir Schachtelhalm – ideal für deine Homöostase. Auch als Beautyhack ist Schachtelhalm eine tolle Pflanze, denn sie enthält viel Kieselsäure, der Baustein für Nägel, Haut und Haare. Bei einer Erkältung oder einem grippalen Infekt können Schwangere zum Beispiel auf Thymian oder Oregano zugreifen. Diese wundervollen antibakteriellen Heilpflanzen bekämpfen Erreger wie Viren, Bakterien und Keime effizient. In Kombination mit Schleimpflanzen wie Kamille, Eibisch, Huflattich oder Islandmoos schützen sie noch zusätzlich deine Schleimhäute.

Fieber kann man gut mit Holunderfrüchtetee entgegenwirken. Hast du Beschwerden im Magen-Darmbereich, dann können dir Kalmus- und Galgantwurzel, Kapuzinerkresse, Hopfen und auch geschrotete Leinsamen (1-3 EL pro Tag) deine Verdauung helfen und bei Sodbrennen würde ich dir zu Kamille und Eibischwurzel raten. Gänsefingerkraut als Tee oder Tinktur empfehle ich bei Magen- oder Wadenkrämpfen.

Bei Übelkeit beruhigen den Magen Tees aus Kamille, Pfefferminze (1-2 Tassen pro Tag), Anis und Fenchel. Fenchel verhilft dir auch zu süßen Träumen - auch gut für Kinder als Schlafgetränk geeignet. Bei Blasenentzündung empfehle ich einen Tee aus harntreibenden und durchspülenden Pflanzen wie Brennessel, Birkenblätter und Goldrute (1-2 Tassen pro Tag). Du kannst auch Thymiantee gemischt mit Kamil-

lenblüten trinken. Diese Kombination wirkt antibakteriell, wärmend und regenerierend.

Bärentraubenblätter, die ich sonst bei Blasenentzündungen empfehle, würde ich während der Schwangerschaft nicht empfehlen, da sie wehenfördernd wirken können. Das ist natürlich nur ein ganz kleiner Auszug aus der riesengroßen Schatzkammer, die uns die Natur bietet. Denn Pflanzen sind unsere besten Freunde - in allen Lebenslagen. So auch in der Schwangerschaft.