

# *Inhalt*

<b>Einstieg</b>	<b>1</b>
Die Vorgeschichte	1
Zum Aufbau des Ratgebers	3
Die Zusammenarbeit mit den Neuköllner Stadtteil-	5
müttern – Ein Einblick in die Workshops	5
Die Stadtteilmütter	5
Die Workshops	6
Mündlich überlieferte Rezepte von Frauen aus aller Welt –	
Naturheilkundliche Überlegungen	10
Frauen als Trägerinnen von Gesundheitswissen und Gesundheitskultur	10
Häusliche Ressourcen – Schnittstellen von Küche und Körperpflege	11
Neue Ressourcen – Anpassung an neue Verhältnisse	12
Kulturelle Unterschiede – übereinstimmende Grundprinzipien	12
„Mein Bauchnabel ist verrutscht“ – Anmerkungen zu Gesundheit	
und Krankheit aus anthropologischer Sicht	14
 <b>24 Heilpflanzen aus aller Welt</b>	 <b>17</b>
Aloe vera	17
Aroniabeere	20
Beifuß und Wermut	22
Bittermelone	25

Cranberry	27
Dattel	29
Eukalyptus	31
Gelbwurz (Kurkuma)	34
Granatapfel	37
Hibiskus	39
Ingwer	42
Knoblauch	45
Mate	47
Meerrettich	49
Olive und Olivenblatt	52
Papaya	55
Petersilie	57
Pfefferminze und Nanaminze	59
Raps und Rapsöl	62
Rose	65
Schwarzkümmel	68
Sesam	70
Sheabutter	72
Teebaumöl	74

## **Rezepte und Überliefertes für jeden Tag** **77**

Nährhafte Frühstücksbreie und -suppen	77
Porridge (Schottland)	77
Hirsebrei mit Rosinen und Äpfeln (China)	79
Buddhistische Reissuppe (Tibet)	80
Phở – Die traditionelle Frühstückssuppe (Vietnam)	80
Stärkende Brotaufstriche	82
Tahin-Pekmez: Brotaufstrich aus Sesampaste und Traubensirup (Türkei)	82
Honig mit Nüssen, Backpflaumen und Rosinen (Russland)	82
Schwarzkümmelhonig (Syrien)	83
Gesunde Verdauungshilfen aus Gemüse und Obst	84
Rettichrohkost für die Verdauung (Lettland)	84

Artischocken für die Leber (weltweit)	84
Sauer eingelegtes Gemüse (weltweit)	87
Sauerkraut (Osteuropa)	88
Süßkartoffeln (Indonesien)	90
Ajika für ein langes Leben (Georgien)	91
Beeren für die Gesundheit (Lettland)	93
Nie unreife Bananen essen (Argentinien)	94
Wohltuende und heilsame Gewürze und Kräuter	97
Bouquet garni (Frankreich)	97
Getrocknete Zitronen (Iran, Irak)	97
Kümmel ins Kartoffelwasser (Deutschland)	99
Gelbwurz ins Nudelwasser (Deutschland)	100
Zatar (Türkei)	100
Gewürzmischung für jeden Tag (Bangladesh)	101
Anis, Fenchel und Kümmel nach dem Essen (Indien)	102
Rosenzucker (Irak) und Hibiskuszucker (Marokko)	102
Energiespendende und erfrischende Getränke	103
Energietee mit Datteln, Rosinen und Kokoschips (Saudi-Arabien)	103
Hibiskustee im Sommer (Marokko)	104
Ingwertee zum Abnehmen (Syrien)	104
Apfelessig-Honigtrunk (USA)	105
Verdünnter Apfelessig bei Darmträgheit (Russland)	106
Wasser mit Zitronensaft für die Leber (weltweit)	106
Den Körper morgens mit einem Glas heißen Wasser begrüßen (China und Indien)	107
<b>Hausmittel für jede Gelegenheit</b>	<b>109</b>
Allgemeine Gesundheitspflege	109
Ölziehen (Ukraine)	109
Warme Hände und Füße mit Rapsölmassage (Bangladesh)	110
Sauna (Russland)	111
Volkstanzen gegen Rückenschmerzen (Lettland)	112
Heiße Schokolade für die Seele (Mittelamerika)	113

Schwarzkümmelöl als Allroundmittel (Libanon)	115
Sheabutter bei Müdigkeit (Burkina Faso)	116
Hilfe für die Schwangerschaft und Babyzeit	117
Fenchelteekur im Wochenbett (Syrien)	117
Fenchel und Kümmel im Wochenbett (Iran)	117
Allheilmittel Muttermilch (weltweit)	118
Sheabutter für Babymassage und bei Schreibabys (Burkina Faso)	118
Fiebersenkende Heilmittel	119
Hibiskustee (Ägypten)	119
Wassermelone (Iran)	119
Essigpatscherl (Österreich)	120
Stärkende Rezepte bei Erkältungen	121
Hühnersuppe (weltweit)	121
Nelkente mit Zitrone, Zimt und Honig (Italien)	122
Dattel-Feigen-Ingwertee gegen Erkältungen (Deutschland und Saudi-Arabien)	123
Schwarze Johannisbeeren mit Honig gegen Infekte (Russland)	123
Warmer Johannisbeersaft gegen Erkältungen (Finnland)	124
Zwiebel-Zitronen-Zuckersaft (Iran)	124
Ingwer bei Kälte (Nordkorea)	125
Knoblauch-Salzbrot bei Erkältung (Syrien)	127
Knoblauch-Zitronenhonig (Polen)	127
Hot Toddy (Schottland)	128
Zwiebeldampf bei Erkältung (Polen)	129
Wärmender Zwiebelschmer (Österreich)	131
Senfmehlsocken bei Erkältung (Kasachstan)	131
Rettich und Honig (Armenien)	132
Salzfußbad und Schwitzen bei Erkältung (Riesengebirge)	132
Meerrettichtee (Schweden)	133
Rapsöleinreibung (Bangladesh)	133
Linderung von Halsschmerzen und Husten	135
Olivenöl mit Zitrone bei Halsschmerzen (Marokko)	135
Knoblauch gegen Angina (Vietnam)	135
Quittenkernwasser bei Reizhusten (Iran)	135

Thymiantee mit Süßholz bei Husten (Kasachstan)	136
Tee mit viel Honig und Zitrone bei Husten (Argentinien)	137
Honig bei Husten (weltweit)	137
Fichtenspitzensirup bei Husten (Kanada)	137
Zitronenwickel bei Halsschmerzen (Türkei, Deutschland)	139
Zwiebeltee bei tiefsitzendem Husten und Bronchitis (Deutschland)	140
Eukalyptusinhalation (Australien)	140
Schmalzwickel bei Halsschmerzen und Husten (Deutschland)	141
Butterpflaster bei festem Husten und Bronchitis (Erzgebirge)	141
Pellkartoffelwickel bei festem Husten (Deutschland)	142
Entkrampfende Mittel bei Magen-Darmbeschwerden	144
Schwarzer Tee mit Minze bei Magen-Darminfekt (Syrien)	144
Pfefferminz- und Fencheltee bei Schmerzen und Blähungen (Syrien)	144
Minzetea mit Kümmel bei Bauchschmerzen (Türkei)	145
Oolong-Tee für den Magen (Südkorea)	145
Weißer Tonerde bei Sodbrennen (Burkina Faso, Afrika)	147
Wodka und Kohle bei Brechdurchfall (Usbekistan)	148
Rosenwasser bei Bauchschmerzen (Libanon)	148
Kümmelpulver in Olivenöl bei Verdauungsproblemen (Türkei)	149
Salziger Reisbrei bei Durchfall (Türkei)	149
Backpflaumen bei Verstopfung (Deutschland)	150
Ingwer mit Limette bei Blähungen und Winden (Indien)	151
Kü-Ka-Lei-Wa bei Sodbrennen (Deutschland)	152
Leinsamenschleim bei Gastritis (Deutschland)	152
Ausgleichende Hilfe bei Frauenbeschwerden	153
Sheabutter-Sitzbad bei trockener Vaginalschleimhaut (Westafrika)	153
Apfelessig und Natron bei starken Menstruationsblutungen durch Myome (USA)	153
Fencheltee in den Wechseljahren (Russland)	155
Beifuß als Frauenpflanze (Vietnam)	156
Melassetrunke bei Eisenmangel (Indien)	157
Stärkung der Gefäße und des Stoffwechsels	158
Bittermelone bei Diabetes (Sri Lanka)	158
Zwiebelwasser für die Gefäße (Vietnam)	159

Knoblauch-Elixier für die Blutgefäße (Österreich)	159
Anregende Mittel für Nieren und Blase	160
Schwarzkümmel für die Nieren (Nordkorea)	160
Hiobstränen für die Nieren (Nordkorea)	160
Teebaumöl bei Blasenentzündung (Australien)	160
Heilmittel für die Gelenke	162
Kohlauflage bei Gelenkbeschwerden (Polen)	162
Quark und Kohl bei Gelenkbeschwerden (Deutschland)	162
Hausmittel zur Pflege der Haut	163
Wegerichauflage bei Furunkeln (Bayern)	163
Zwiebel und Salz bei Hühneraugen (Iran)	163
Urin bei Wunden (Australien)	163
Teebaumöl bei Nagelpilz (Australien)	164
Haferstrohbade bei Hautproblemen und Neurodermitis (Polen)	164
Olivölpackung und Teebaumshampoo gegen Kopfläuse (USA)	165
Schönheitstipps aus aller Welt	167
Shampoo selbstgemacht (USA)	167
Molkebad zur Hautbefeuchtung (Österreich)	167
Hautpflege und Haarkur mit Kokosöl (Indien und tropische Länder)	168
Anti-Aging mit Granatapfel (Iran)	169
Gesichtsreinigung mit Tonerde (Burkina Faso) oder Mandelmus (Deutschland)	169
Gesichtspflege mit Joghurt (Libanon) und Banane (Libanon)	169
Danksagung	170
Quellen und Literatur	172
Quellen	172
Forschungsergebnisse (Auswahl)	173
Ethnomedizin und Medical Anthropology	174
Interessante Adressen	176
Die Autorinnen	177
Werkstatt Ethnologie Berlin e.V.	178