

Pflaumenkerne gegen Husten. Eine Kur – nach Hildegard von Bingen!

Mit dem falschen Amaretto hatte Finni Fit euch schon einen Tipp gegeben, wie ihr Pflaumen- und Zwetschgenkerne, beispielsweise nach dem Zubereiten einer Latwerge, nutzen könnt. Doch damit noch lange nicht genug! Auch könnt ihr Pflaumenkerne gegen Husten verwenden. Und hier insbesondere gegen hartnäckigen und trockenen Reizhusten sowie Bronchialhusten. Die Idee geht auf Hildegard von Bingen zurück, eine berühmte Heilerin und Mystikerin des 12. Jahrhunderts.

Praktisch ist es in diesem Zusammenhang übrigens, dass ihr die Kerne eurer Pflaumen und Zwetschgen zur Erntezeit im Spätsommer einfrieren könnt. So ist es euch bei Bedarf möglich, zu jeder Jahreszeit darauf zurückzugreifen und eine Pflaumenkerne-Kur gegen Husten nach Hildegard von Bingen zuzubereiten.



Pflaumenkerne gegen Husten – Zutaten und Zubereitung

Um eine auf 3 bis 7 Tage angelegte Kur gegen Husten nach Hildegard von Bingen zuzubereiten, benötigt ihr nicht mehr oder weniger als:

- ca. 40 Pflaumen- oder Zwetschgenkerne
- ca. 1/4 Liter Weißwein

Was die Zubereitung anbelangt, so sind zunächst die Kerne der Pflaumen mit einem Nussknacker zu knacken. Eine Zange tut's auch. Das bedeutet, ihr benötigt nicht den eigentlichen Stein der Pflaume, sondern den inneren Kern, den Steinkern. Den Kern im Kern, sozusagen. Dieser sieht einem Apfelkern im Apfelkerngehäuse ziemlich ähnlich. Manchmal befinden sich sogar 2 Steinkerne im inneren des Pflaumenkerns.



Im nächsten Schritt ist nichts weiter zu tun, als die Pflaumenkerne in einem verschließbaren Gefäß zu platzieren und den bereitgestellten Weißwein hinzuzufügen. Anschließend das Gefäß verschließen und für mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Im Ergebnis sollten die Zwetschgenkerne im Wein aufgequollen sein, bevor die Kur gegen den Husten startet.

Einsatz der Pflaumenkerne gegen Husten

Die heilige Hildegard hat das Vorgehen bei der Kur mit Pflaumenkernen gegen Husten wie folgt definiert:

„Aber wer trockenen Husten hat, der nehme die inneren Kerne dieser Frucht, und, nachdem die Hülse weggeworfen ist, lege er sie in den Wein, und sie sollen mit Wein übergossen werden, bis sie ziemlich aufquellen und so esse er sie oft und dann soll er auch in gutem Weine eine Suppe zubereiten und er nehme sie schlürfend ein, und er wird schnell geheilt werden.“

Hildegard von Bingen

Etwas konkreter formuliert, solltet ihr während eurer Kur von 3 bis 10 Tagen wie folgt vorgehen – und zwar in Abhängigkeit davon, wie schnell euer Husten abklingt: Täglich 3 bis 6 Kerne aus dem Wein nehmen, essen und dabei gut zerkauen.

Ergänzend, wenn auch nicht zwingend erforderlich, empfiehlt es Hildegard von Bingen, sich während der Kur auch ein Mal am Tag eine Dinkelsuppe zu kochen. Solltet ihr auch daran Interesse haben: 6 Pflaumenkerne klein hacken – und mit 3 Esslöffeln Wein, in dem die Pflaumenkerne auf ihren Einsatz warten, sowie etwas Wasser und Dinkelmehl oder Dinkelgrieß ein dünnes Süppchen kochen und verzehren.

Darum funktioniert die Kur mit Pflaumenkernen

In den Pflaumenkernen ist Amygdalin enthalten. Und während Hildegard von Bingen offensichtlich schon im 12. Jahrhundert um dessen Wirkung wusste, wird Amygdalin auch in der traditionellen Medizin zugeschrieben, eine hustenstillende, schleim- und krampflösende sowie abführende Wirkung zu haben. Eigenschaften also, die erforderlich sind, um hartnäckigen Husten loszuwerden.

Allerdings sollte an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben, dass es sich bei Amygdalin um ein Glykosid handelt, aus dem sich bei der Verdauung durch enzymatische Spaltung auch giftige Blausäure bilden kann. Und während Blausäure in kleinen Mengen grundsätzliche zur Entgiftung des Körpers beitragen können soll, so soll es in größeren Mengen giftig sein.

Vor diesem Hintergrund denkt also bitte daran: Die Dosis macht das Gift – und nehmt nicht zu viele der Kerne auf einmal zu euch. Solltet ihr außerdem unsicher sein bezüglich der Blausäure oder etwaiger sonstiger Unverträglichkeiten im Hinblick auf die Pflaumenkerne-Kur von Hildegard von Bingen, besprecht dies bitte mit eurem Arzt oder Apotheker. Dasselbe gilt – auch aufgrund des enthaltenen Alkohols – für den Einsatz bei Schwangeren, Kindern und Menschen mit Alkoholproblemen.