

RATGEBER GESUNDHEIT

PETER EMMRICH

HEILPFLANZEN SÄFTE

*Geballte Pflanzenpower gegen
Infekte, Müdigkeit & überflüssige Kilos*



GU

THEORIE

Natürlich heilen	5
SCHÄTZE DER NATUR	7
Lebenskraft durch Pflanzensaft	8
Der Ursprung	9
Vielfältige Wirkung	10
Anwendungsgebiete	11
Der Wirkstoffring	12
Ein bunter Reigen wertvoller Inhaltsstoffe	12

PRAXIS

TOPSTARS DER PFLANZENWELT	23
Heilpflanzen von A bis Z	24
Gesundheit, die man schmeckt	25
Acerola	25
Aloe vera	26
Andorn	27
Artischocke	28
Baldrian	29
Bärlauch	30
Birke	31
Brennnessel	32
Cranberry	33
Echinacea	34
Fenchel	35
Granatapfel	36
Hafer	38
Holunder	39
Ingwer	40
Johanniskraut	41
Kaktusfeige	42
Kartoffel	43
Löwenzahn	44
Melisse	45
Mistel	46
Passionsblume	47

Petersilie	49
Rosmarin	50
Rote Bete	51
Salbei	53
Schafgarbe	54
Schwarzwertlich	55
Sellerie	56
Spitzwegerich	57
Thymian	58
Tomate	59
Topinambur	61
Weißdorn	62
Weißkohl	63
Wermut	65
Zinnkraut	66
Zwiebel	67

PFLANZENSÄFTE
SELBST GEMACHT

Anbau & Wildsammlung	70
Heilpflanzen aus dem eigenen Garten	71
Pflanzen aus der freien Natur	75

Schonend entsaften – so geht's	78
Ausstattung	79
Was kommt in den Saft?	80
Saftmenge	81
Aufbewahrung	81

VOLL IM SAFT

Von Schnupfen bis Stress – Säfte für alle Fälle	84
Erkältungskrankheiten	85
Stress & Depressionen	90
Magen-Darm-Beschwerden	93
Äußere Anwendung	98

Heilsame Saftkuren	100
Entschlackungs- und Stoffwechselkur	101
Schöne-Haut-Kur	104
Frühlingskur	106
Gelenkekur	108
Blasenkur	110
Cholesterinkur	112
Herz-Kreislauf-Kur	114
Anti-Stress-Kur	116
Kur für die Frau	118
Kur für den Mann	119
Magen-Darm-Kur	121
Nierensteinkur	122

SERVICE

Bücher und Adressen	124
Register und Dank	125
Impressum	127





TOPSTARS DER PFLANZENWELT

Heilpflanzen sind Geschenke der Natur, die wir am Wegesrand nicht einfach übersehen sollten. Vielmehr sollten wir sie dankbar annehmen und für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden nutzen.

HEILPFLANZEN VON A BIS Z

24



HEILPFLANZEN VON A BIS Z

Aloe vera, Löwenzahn, Schafgarbe oder Zinnkraut – sie alle gehören zu den ältesten Heilpflanzen, die wir kennen, und werden seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde für die Behandlung körperlicher und seelischer Beschwerden verwendet. Wie wir im Wirkstoffring (siehe Seite 12 ff.) gesehen haben, liefern Heilpflanzen unserem Körper zahlreiche wertvolle Stoffe, die bei regelmäßiger Einnahme

Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Kräuterkundige Heiler und Naturheilärzte schätzten diese Wirkkräfte der Heilpflanzen schon immer. Heute entdecken erfreulicherweise immer mehr Menschen die Kraft der Natur wieder. Heilpflanzen werden zunehmend in Gärten, Gärtnereien und auf Balkonen angebaut oder im Wald, auf Wiesen und Feldern gesammelt und dann weiterverarbeitet.

GESUNDHEIT, DIE MAN SCHMECKT

Heilpflanzen wie zum Beispiel Wildkräuter haben meist einen intensiven und kräftigen Geschmack. Dank ihrer gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe (siehe Seite 10) schmecken manche bitter, andere würzig und manche auch sehr aromatisch. 38 der wichtigsten Heilpflanzen, die ideal zur Safterstellung (siehe Seite 69 ff.) geeignet sind, möchte ich Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen.

Acerola

Malpighia punicifolia L.; *Malpighia glabra* L. Die Acerola (siehe Foto Seite 24) aus der Familie der Malpighiaceen gedeiht unter anderem in Teilen Süd- und Mittelamerikas und auf den Karibischen Inseln. Sie ist auch bekannt unter den Namen »Kirsche der Antillen« oder »Barbadoskirsche«.

Der anspruchslose Strauch oder kleine Baum mit seinen lederartigen Blättern und purpurfarbenen Blütendolden wächst an Wegrändern, Flussufern, auf trockenen Böden und sogar auf Felsen in bis zu 1 600 Meter Höhe. Die kirschartige rote Frucht ist besonders reich an Vitamin C. Sie enthält 30-mal mehr davon als eine Zitrone. Und ihre weiteren Inhaltsstoffe verstärken die antioxidative Wirkung des Vitamin C sogar noch (Synergieeffekt, siehe Seite 11). Seit Jahrhunderten wird die Acerolakirsche in ihrer Heimat bei Infekten, Fieber, Allergien und Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen als Heilmittel genutzt. Die Früchte werden roh verzehrt. Für den Transport sind sie aber zu empfindlich. Außerhalb des Anbaugebiets ist deshalb vor allem der Acerolasaft erhältlich. Besonders im Winter, bei Stress, Krankheiten oder anderen körperlichen Belastungen benötigt der Körper vermehrt Vitamin C. Acerolasaft gleicht Defizite aus, stärkt die Abwehr und beugt Erkältungskrankheiten vor. Wertvoll ist die natürliche Vitamin-C-Quelle vor allem für Menschen mit einer Zitrusallergie, Raucher, Schwangere und alle, die besonders anfällig für Infekte sind.

AUF EINEN BLICK

Hauptanwendungsgebiete:

- als natürliches Vitamin C
- vorbeugender Schutz vor Erkältungskrankheiten
- Ergänzung zu allen Heilpflanzensäften im Erkältungsbereich
- bei Stress und körperlicher Belastung

Inhaltsstoffe:

- Spurenelemente (Eisen)
- Mineralstoffe (Kalzium, Kalium, Magnesium)
- Vitamine (Provitamin A, Vitamin B₁, B₂, B₃, B₅, Vitamin C)
- Flavonoide

Wirkungen:

- stärkt die Widerstandskraft
 - fängt freie Radikale
- Nebenwirkungen und Kontraindikationen sind nicht bekannt.



SCHONEND ENTSAFTEN – SO GEHT'S

Viele Heilpflanzen finden wir also am Wegesrand oder wir können sie zu Hause selbst anbauen. Doch manchmal schlägt uns die Natur auch ein Schnippchen. Wir müssen erkennen, dass die Pflanzen nur in einem eingeschränkten Zeitfenster geerntet werden können. Und das ist möglicherweise nicht gerade dann, wenn wir die Heilkräfte dieser Pflanze besonders nötig brauchen.

Andere Pflanzen wie Kaktusfeigen, Artischocken oder Granatäpfel gedeihen in unseren Breiten gar nicht. Doch auch in diesen Fällen oder wenn es einfach mal schnell gehen soll, gibt es Alternativen: Kaufen Sie qualitativ hochwertige Zutaten für Ihre selbst gemachten Heilpflanzenäfte dann im Biomarkt oder direkt beim Biobauern und verarbeiten Sie sie zu Hause nach Bedarf.

AUSSTATTUNG

Sicherlich brennen Sie nun darauf, Ihren eigenen Heilpflanzenaft herzustellen. Dazu benötigen Sie etwas Equipment, das aber in den meisten Küchen schon vorhanden sein wird.

Der Entsafter

Mit einem elektrischen Entsafter bereiten Sie ganz einfach leckere und gesunde Säfte zu. In kurzer Zeit können mehrere Liter gewonnen werden. Auf dem Markt werden verschiedene Varianten angeboten. Mit einem qualitativ hochwertigen Gerät, ab circa 150 Euro, können Sie Obst und Gemüse, aber auch Kräuter und Wurzeln bereits schonend in akzeptabler Qualität entsaften. Hochleistungsmixer und Pürierstäbe sind für die Safterstellung weniger geeignet, da sie keinen reinen Saft, sondern ein dickflüssiges Püree produzieren. Bei den Saftentfernern unterscheidet man Zentrifugensafter, Dampfsafter und Saftpresen. Zentrifugensafter zerreiben Pflanzenkraut, Gemüse, Wurzeln oder Obst. Ein Sieb trennt den Saft dann vom Trester. Bei einem Dampfsafter sorgt Wasserdampf dafür, dass die Früchte platzen und der Saft austritt. Das dauert mitunter ziemlich lange und ist für trockene Kräuter wie Salbei, Rosmarin und Thymian ungeeignet. Saftpresen sind da schneller. Zur Herstellung von Heilpflanzenäften sollte die Saftpresse über eine oder zwei sogenannte Schnecken (Presswalzen) verfügen, denn nur dann kann sie Obst und Gemüse zerquetschen und nicht nur Zitrus-

früchte auspressen. Das Mus wird dann durch ein Sieb in Saft und Trester getrennt.

NIEDRIGE UMDREHUNGSZAHL

Wichtig ist es, darauf zu achten, dass der Entsafter möglichst wenige Umdrehungen pro Minute macht. Denn je weniger Umdrehungen er benötigt, umso besser und intensiver schmeckt der Saft und umso mehr der gesunden Wirkstoffe bleiben erhalten. Bei einem hochtourigen Entsafter mit bis zu 13000 Umdrehungen pro Minute besteht die Gefahr der Überwärmung des Saftes und damit eines Verlusts an Enzymen und Vitaminen. Denn diese wichtigen Inhaltsstoffe tolerieren kaum Temperaturen über 42 Grad Celsius. Außerdem wird bei hochtourigen Saftentfernern der Saft durch das Herumwirbeln stark aufgeschäumt, was sich auf die temperatur- und sauerstoffempfindlichen Enzyme ebenfalls ungünstig auswirkt. Niedrigtourige Geräte mit nur 40 Umdrehungen pro Minute sind im Anschaffungspreis zwar deutlich teurer (300 Euro oder mehr), für die Zubereitung eines qualitativ hochwertigen Saftes aber die optimale Wahl. Manche dieser Geräte arbeiten mit zwei ineinandergreifenden Presswalzen, sodass kaum Wärmeentwicklung stattfindet und die Vitalstoffe perfekt geschont werden. Mit solch einem niedrigtourigen Entsafter lassen sich auch Wurzeln und Kräuter gut verarbeiten. Andere Varianten mit akzeptablen 1400 Umdrehungen pro Minute arbeiten mit Edelstahlklingen in einem Zylinder.



Gesunde Fette: Seefische wie Lachs versorgen uns mit Omega-3-Fettsäuren, die in unserer Kost oft fehlen.

Cholesterinkur

Cholesterin ist ein Hauptbestandteil des Fettstoffwechsels und ein lebensnotwendiger Baustein in unseren Körperzellen und im Blut. Doch erhöhte Cholesterinwerte tragen zur Gefäßverkalkung bei. Und die Ablagerungen in den Blutgefäßen können dann zu lebensgefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Cholesterin ist allerdings nicht gleich Cholesterin. Man unterscheidet das gefäßschützende Cholesterin, das »gute« HDL (High-density-Lipoprotein) und das gefäßschädigende Cholesterin, das »schlechte« LDL (Low-density-Lipoprotein), das das Risiko einer Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und damit eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls erhöht. Die Wirkstoffe von Artischocke und Bärlauch tragen auf natürliche Weise dazu dabei, den Cholesterinspiegel auf einem ge-

sunden Niveau einzupendeln. Die Kur mit den beiden Säften sollte für einen optimalen Erfolg sechs bis zwölf Wochen dauern.

ARTISCHOCKENSAFT

Der verdauungsanregende Saft wird aus frisch geernteten Artischockenblütenknospen hergestellt. Er weist einen hohen Anteil an Cynarin auf, das die Durchblutung der Leber fördert und das Organ vor Giften schützt. Der hohe Bitterstoffanteil der Artischocke regt in der Leber die verstärkte Bildung von Gallensaft an. Dieser spielt eine große Rolle bei der Fettverdauung und sorgt dafür, dass das Cholesterin im Blut schneller verbraucht und ausgeschieden wird. Dadurch sinkt der Cholesteringehalt in der Leber und in der Folge auch der Gesamtcholesterinspiegel.

BÄRLAUCHSAFT

Der Saft des Wildknoblauchs reduziert die Blutfette, fördert die Verdauung und die Durchblutung in den Gefäßen. Er stärkt die Funktion von Herz und Blutgefäßen und beugt so Gefäßverkalkung vor. Die Kombination von Artischocken- und Bärlauchsaft verstärkt die Wirkkraft der beiden Säfte.

AUF EINEN BLICK

Dosierung & Anwendung:

- täglich 2 × 15 ml je Saft (morgens und abends) in ca. 150 ml Wasser, Kräutertee oder Basentee einnehmen
- 10–15 Minuten vor den Mahlzeiten trinken

- Minstdauer: 6 Wochen
- Für eine sechswöchige Kur werden je Saft ca. 1200 ml benötigt.

Wirkungen:

- beseitigt Verdauungsstörungen
- regt den Gallenfluss an
- verbessert die Fettverdauung
- senkt die Blutfettwerte
- fördert die Durchblutung in Gefäßen und Organen

WAS ZUSÄTZLICH HilFT

Auch bei dieser Kur ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – etwa zwei bis drei Liter Basentee oder Wasser pro Tag – sinnvoll. Zucker sollte eingeschränkt oder ganz vermieden werden. Damit der Cholesterinspiegel nachhaltig gesenkt werden kann, ist eine Umstellung der Nahrungsgewohnheiten auf eine vollwertige, ballaststoffreiche und mit gesunden Fetten zubereitete Kost wichtig. Auf gesättigte Fettsäuren und Transfette (gehärtete Fette), die unter anderem in frittierten Nahrungsmitteln wie Pommes frites und Chips, aber auch in Fertiggerichtchen und Wurst enthalten sind, sollte verzichtet werden. Käsesorten mit einem Fettgehalt von unter 40 Prozent, Magermilchprodukte und fettarme Fleisch- und Wurstsorten (Geflügel) helfen dabei, die Zufuhr von Fett zu reduzieren. Fettarmes Kochen gelingt durch Dämpfen, Dünsten, Schmoren, Grillen und Garen im Bratschlauch, im Tontopf oder im Wok. Außerdem sollten fünf Portionen Gemüse und

Obst pro Tag den Speiseplan bereichern. Leinöl und Leindotteröl enthalten gesunde Omega-3-Fettsäuren und können zur Zubereitung kalter Speisen verwendet werden. Sie dürfen nicht erwärmt werden, da sie sonst an Qualität und Wirkkraft verlieren. Zum Erhitzen eignen sich Olivenöl (Hinweise auf dem Etikett beachten) oder Kokosnussöl. Seefische wie Kabeljau, Lachs, Hering oder Sardine versorgen den Körper ebenfalls mit Omega-3-Fettsäuren. Sie sollten mindestens zweimal pro Woche auf den Tisch kommen. Omega-3-Fettsäuren wirken gefäßschützend und beugen Herzgefäß-Erkrankungen vor. Eine fettarme und ballaststoffreiche Ernährung, mehr Bewegung, langsames Essen, gründliches Kauen und ausreichend Flüssigkeit helfen, Verdauungsprobleme zu lindern und den Cholesterinspiegel langfristig zu optimieren.

ARTISCHOCKEN-AKTIV-APERITIF

1 EL Artischockensaft • 125 ml Tomatensaft • 125 ml Möhrensaft • Salz • Pfeffer • 1 Stängel Basilikum

1. Artischockensaft in ein Glas geben und mit Tomaten- und Möhrensaft auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter klein zupfen und zum Saft geben. Den Drink mit den restlichen Blättern garnieren.

GESUNDE GESCHENKE DER NATUR



Alles Wissenswerte über die Anwendung, Wirkung und Herstellung von frisch gepressten Heilpflanzensäften, inklusive Tipps zum Anbau und Sammeln der Pflanzen.

Porträts der wichtigsten Heilpflanzen mit Übersichten zu wertvollen Inhaltsstoffen und heilsamen Effekten.

12 vielfach erprobte Saftkuren für mehr Vitalität und Gesundheit.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7341-6



9 783833 873416



www.gu.de