

Die Kartoffel – *Solanum tuberosum*

Die Kartoffel (*Solanum tuberosum*)

Der Saft der Knolle lindert
Sodbrennen und unterstützt das
Säure-Basen-Gleichgewicht

Dr. rer. nat.

Stefanie Burkhardt-Sischka

Die Kartoffel (*Solanum tuberosum*)

Der Saft der Knolle lindert Sodbrennen und unterstützt das Säure-Basen-Gleichgewicht | *Dr. rer. nat. Stefanie Burkhardt-Sischka*

Die wilden Vorfahren der Kartoffel stammen aus den Anden Perus und dienten schon vor 3.000 Jahren der indianischen Bevölkerung als Nahrung und Medizin. *Solanum tuberosum*, die Kulturkartoffel, wurde nach ihrer Ankunft in Europa als Nahrungsmittel erst einmal zögerlich angenommen. Dem Exoten schrieb man zunächst eher Heil- und Zauberkräfte zu. In der modernen Phytotherapie wird die Kartoffel meistens für äußerliche Anwendungen, d.h. für Wickel und Auflagen empfohlen. Doch darüber hinaus gibt es für die Knolle ein weiteres wichtiges Anwendungsgebiet. Anfang des 20. Jahrhunderts nutzte der Schweizer Arzt und Ernährungswissenschaftler Maximilian Bircher-Benner in seiner Züricher Klinik die heilenden Eigenschaften frisch gepressten Kartoffelsaftes bei Magenleiden. Ganz besondere Beachtung verdient der Saft zur Behandlung von Refluxbeschwerden in der Schwangerschaft.

Botanik

Botanisch zählt die Kartoffelpflanze zur Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Nicht nur Tomate, Paprika oder Aubergine gehören ihr an, sondern auch äußerst giftige Gewächse wie Tollkirsche, Bilsenkraut oder Stechapfel. Ungefähr 90 verschiedene Wildkartoffelarten mit 400 angebauten Varietäten existieren in den Anden Boliviens und Perus.

Bei keiner anderen Kulturpflanzenart gestaltete sich die Spurensuche nach den wilden Vorfahren so kompliziert wie bei der Kartoffel.

Inzwischen wird eine Kartoffelart, die an den Osthängen der Anden auf 2.800 bis 3.500 Metern Höhe vorkommt – *Solanum vernei* –, als sehr wahrscheinlicher Vorfahre genannt.

Mehr als 3.000 verschiedene Sorten der Kulturkartoffel existieren heute in Peru. Ihr Spektrum an Schalenfarben reicht von

weiß über gelb, hellrosa, rot, blau bis hin zu dunkelviolet. Auch die Farbe der Blüten variiert je nach Sorte: weiß, rötlich oder lila. Die Knollen der Kartoffeln stellen keine Wurzeln dar, es handelt sich bei ihnen um Verdickungen der Enden unterirdischer Ausläufer, die der Pflanze als Stärkespeicher dienen.

Kulturgeschichte

Die Kartoffel ist eine uralte indianische Kulturpflanze.

Im Reich der Inkas war sie als Nahrungs- und Heilmittel hochgeschätzt, aber auch bei kultischen Handlungen spielte sie eine Rolle. So fanden Archäologen Tongefäße aus nachgebildeten Kartoffeln, die als Grabbeigabe dienten. Aus der Zeit von ca. 750 v. Chr. stammen Nachweise aus den Ruinen eines Hauses am Titicacasee für die Nutzung der Kartoffel als Nahrungsmittel.

Spanische Seefahrer brachten Mitte des 16. Jahrhunderts die Knollen, die von den Indios „Papas“ genannt wurden, an den spanischen Hof. Dort nahm man mit großer Neugier Produkte und exotische Pflanzen aus der Neuen Welt auf. Nach Italien gelangte die Kartoffel, als der spanische König Philip II., dem erkrankten Papst Pius IV. im Jahre 1565 einige Knollen sandte. Wegen ihrer Ähnlichkeit mit Trüffeln, die wie Kartoffeln auch unterirdisch wachsen, nannte man sie dort „tartufoli“. Die italienischen „tartufoli“ wurden zu deutschen „Tartuffeln“, die sich später zu „Kartoffeln“ wandelten. In England wurden die Kartoffeln im Jahre 1565 durch den aus Santa Fé in Venezuela kommenden Sklavenhändler John Hawkins eingeführt.

An den Fürstenthöfen wurde das exotische Gewächs wegen seiner Blüten angebaut, auch Ärzte, Naturforscher und Apotheker zogen es in ihren Gärten. In der Medizin und vor allem als Zaubermittel gegen Im-



Dr. rer. nat.
Stefanie Burkhardt-Sischka

promovierte in Biologie über die Analytik ätherischer Öle einiger mediterraner Heil- und Gewürzpflanzen. Ihr Interesse für die Naturheilkunde veranlasste sie dazu, die Heilpraktikerausbildung zu machen. Mittlerweile ist sie in eigener Praxis tätig. Bei ihrer Tätigkeit als freie Autorin gilt ihr Arbeitsschwerpunkt den Heil- und Nahrungspflanzen.

Kontakt:

Birkenstr. 2
71106 Magstadt
Stefanie.Sischka@t-online.de

potenz fand die Pflanze Verwendung. In Deutschland wurde sie ab Mitte des 17. Jahrhunderts zum Anbau als Feldfrucht empfohlen. Aufgrund einer Anbauverordnung Friedrichs des Großen zur Bekämpfung des Hungers trat die Kartoffel um 1770 ihren Siegeszug als neues Nahrungsmittel an.

Inhaltsstoffe

In den Kartoffelknollen finden sich hauptsächlich Stärke, aber auch die Vitamine C, B1, B2, B6 und Niacin, weiterhin Schleimstoffe, Acetylcholin, reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kupfer und Eisen.

Das Kartoffelkraut, vor allem aber die gelbgrünen Beeren enthalten toxische Steroidalkaloidglykoside wie Solanin und

Chaconin. Auch die durch Lichteinwirkung ergrüntene Bereiche der Knollen sind alkaloidhaltig. An den Orten hoher Stoffwechsellaktivität, in den so genannten Augen der Knollen, werden ebenfalls Alkaloide gebildet, vor allem aber beim Austreiben. Dies sollte bei der Zubereitung von Kartoffeln nicht außer Acht gelassen werden.

Verwendung

Ein bekanntes Hausmittel sind gekochte, zerstampfte Kartoffeln als warme Wickel bei Halsschmerzen und Bronchitis. Kartoffelaufgaben halten gut die Wärme, sie können auch bei rheumatischen Beschwerden Linderung bringen.

Therapeutisch im Vordergrund steht jedoch der frisch gepresste Saft der Kartoffel.

Kartoffelsaft bereitet man, indem eine rohe Kartoffel gerieben und der austretende Saft durch ein Tuch gepresst wird. Dabei muss darauf geachtet werden, dass nur Kartoffeln ohne grüne Stellen zur Verwendung kommen, da diese, wie bereits erwähnt, Steroidalkaloide enthalten. Der Saft wird dann mit der doppelten Menge Wasser verdünnt getrunken.

Kartoffelsaft muss immer frisch zubereitet werden.

Einfacher ist es, trinkfertigen Kartoffelsaft anzuwenden, der in Apotheken und Reformhäusern erhältlich ist (naturreiner Pflanzensaft Kartoffel, Fa. Schoenenberger). Er stammt aus kontrolliert biologischem Anbau, wird aus erntefrischen Knollen gepresst und ist völlig frei von Alkohol, Konservierungsstoffen oder chemischen Hilfsmitteln. Da für traditionelle Fertigarzneimittel Grenzwerte für Alkaloide ($< 10 \text{ mg}/100\text{ml}$) festgelegt sind, besteht keine Gefahr eines erhöhten Steroidalkaloidgehaltes.

Magenbeschwerden

Der aus den rohen Knollen gewonnene, basisch wirkende Saft ist ein wirksames Mittel bei Magenbeschwerden, die mit einem Zuviel an Magensäure verbunden sind. Die verstärkte Produktion von Magensäure, die oft als Folge von Stress oder Ernährungsfehlern aber auch konstitutionsbedingt auftritt, kann sich in Sodbrennen und Magenkrämpfen äußern. Die im Saft der Kartoffel gelösten Mineralien neutralisieren überschüssige Magensäure. Schleimstoffe bilden einen Schutzfilm über die gereizte Schleimhaut und wirken entzündungshemmend und wundheilend.

Darüber hinaus verfügt der Saft auch über eine spasmolytische Wirkung. Er kann auch bei besonders empfindlichem Magen eingesetzt werden.

Eine Pilotstudie zur Wirksamkeit und Verträglichkeit von Kartoffelsaft bei dyspeptischen Beschwerden wurde im Jahr 2006 veröffentlicht. Zwei Drittel der Teilnehmer gaben an, dass unter der Einnahme von Kartoffelsaft eine deutliche Linderung der Symptome eintrat und dabei ihre Lebensqualität wesentlich gestiegen war.

Sodbrennen in der Schwangerschaft

Besonders hervorzuheben ist der Einsatz von Kartoffelsaft bei Sodbrennen in der Schwangerschaft. Bei 40-80 % der Schwangeren treten Refluxbeschwerden auf, die allerdings nach der Entbindung wieder zurückgehen. Der durch die Vergrößerung des Uterus ausgelöste intraabdominelle Druck beeinträchtigt die Funktion des unteren Ösophagus sphinkters. Zudem haben die erhöhten Progesteron- und Östrogenspiegel eine Tonusverringering der glatten Muskulatur zur Folge. Sie bewirken somit eine weitere Minderung der Sphinkterfunktion, die wiederum den Reflux von saurem Mageninhalt in den unteren Ösophagusabschnitt ermöglicht.



Bild: Rainer Sturm / pixelio.de

Den Tonus des Sphinkters senken aber auch Zucker, Kaffee und fettige Speisen, ebenso wie Alkohol und verschiedene Medikamente.

Frühjahrskur

Durch den hohen Kaliumgehalt der Knollen weist der Saft eine entwässernde Wirkung auf. Somit kann er auch als Begleiter während einer Frühjahrskur verwendet werden. Zudem leistet er einen Beitrag zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts.

Verwendung in der indianischen Heilkunde

In der indianischen Heilkunde wird neben der Knolle auch das giftige Kraut der Kartoffel verwendet. Hämorrhoiden behandelt man mit Auflagen frischer Blätter. Ein

Tee aus Kartoffelblüten dient der Linderung von Brustbeschwerden, und Kartoffelkraut als Badezusatz soll bei Malariaanfällen helfen. Kopfschmerzen werden durch Auflagen von rohen Kartoffelscheiben auf Stirn und Schläfen behandelt. Bei Verbrennungen und Rheuma werden ebenfalls Auflagen von rohen Kartoffeln eingesetzt. Zur Behandlung von Höhenkrankheit wird das Kochwasser von Kartoffeln verwendet.

Fazit

Kartoffeln in Form von Auflagen oder Wickeln wirken lindernd bei rheumatischen Beschwerden, Halsschmerzen und Bronchitis. Der frische Presssaft der Kartoffel eignet sich zur Anwendung bei Frühjahrskuren und unterstützt das Säure-Basen-Gleichgewicht. Allemvoran aber steht seine heilende Wirkung auf den Magenbereich: er bindet überschüs-

sige Magensäure, schützt die Schleimhaut und verfügt auch über eine gewisse spasmolytische Wirkung. Zur Behandlung von Refluxbeschwerden in der Schwangerschaft stellt Kartoffelsaft als Fertigarznei ein besonders gut geeignetes Mittel dar.

Literaturhinweise

Körber-Grohne U.: Nutzpflanzen in Deutschland. Theiss, 1987

Rätsch C.: Indianische Heilkräuter. Diederichs Gelbe Reihe, 1987

Struck D.: Sodbrennen in der Schwangerschaft – ein Fall für Kartoffelsaft. Zeitschrift für Phytotherapie. 4; (2006) 183–184

Chrubasik S., Chrubasik T., Torda T., Madisch A.: Efficacy and tolerability of potato juice in dyspeptic patients. A pilot study. Phytomedicine 13 (2006) 11–15

Frohne D., Pfänder H.J.: Giftpflanzen. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 1997

Dieser Artikel ist mit freundlicher Genehmigung entnommen aus CO'MED Ausgabe 4/12. Fordern Sie Ihr kostenloses Probeheft an unter Tel. 09221/949-311 · Fax 09221/949-377 www.comed-online.de