



## Die Natur ist unsere „grüne Apotheke“

Die Pflanzenheilkunde ist zweifellos das älteste aller Therapieverfahren der Menschheitsgeschichte, und gleichermaßen liegen in ihr auch die Wurzeln der modernen Medizin unserer Tage.

Bereits um 2500 v. Chr. wurden 250 Arzneipflanzen exakt vom assyrischen Kaiser Assurbanipal beschrieben. Der berühmte Arzt Hippokrates (um 460 bis 377 v. Chr.) verwendete in erster Linie die Kraft der Pflanzen bei der Behandlung seiner Patienten. Der Erfahrungsschatz aus morgen- und abendländischen Kulturkreisen wurde schließlich von den Benediktinermönchen zusammengetragen. Das Gesamtwerk der berühmten Naturärztin und Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 – 1179) umfasste z.B. bereits 62 unterschiedliche Fieber-, 79 Herz- und 99 Rheumamittel aus der grünen Apotheke. Auch weise Frauen aus dem einfachen Volk verstanden sich auf die Heilkraft der Pflanzen. Leider starben viele der ungezählten „Kräuterweiblein“ und Hebammen auf dem Scheiterhaufen, da Sie der Kirche zu unheimlich wurden und sie um ihre Macht bangte. Den Großteil Ihres reichen Erfahrungsschatzes nahmen Sie leider mit in den Tod. In den folgenden Jahrhunderten wurde das Wissen um die heilkräftigen Pflanzenrezepturen wieder mühsam zusammengetragen. Heutzutage sind etwa 3000 Heilpflanzen bekannt, aber nur rund 500 werden zur Herstellung von Arzneien genutzt.

Schätzen Sie sich glücklich, dass Sie sich heutzutage an dem reichen Angebot, das uns „Mutter Natur“ jedes Jahr auf das neue zur Verfügung stellt, bedienen dürfen und können.

### Bitte beachten Sie:

Unser aller Anliegen ist die Erhaltung und Schonung der Natur und natürlich ihre Gesundheit. Bitte sammeln Sie nur dort, wo die Pflanze reichlich wächst. Sammeln Sie bitte nur Pflanzen die sie auch wirklich kennen um gefährliche „Pannen“ und Mißerfolge zu vermeiden (z.B. die Verwechslung von Bärlauch mit Maiglöckchen = tödliche Folge).

*Beim Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner wird der fastenunterstützende Effekt der heimischen Kräuter schon lange zum Nutzen gemacht.*

Auf den folgenden Seiten, werde ich ihnen einige „Fastenkräuter“ vorstellen.



## Die Brennnessel (*Urtica dioica*)



Die Brennnessel ist ein relativ spät entdecktes Heilkraut. Wahrscheinlich weil es ein so lästiges und unangenehmes Unkraut ist, wollte ihm niemand heilende Wirkung zuschreiben. Heute ist die Brennnessel aus der Volksmedizin jedoch nicht mehr wegzudenken. Die Brennnessel ist unter anderem reich an Vitaminen und Mineralstoffen (z.B. Kieselsäure, Kalium), enthält aber auch noch viele andere Pflanzenschutzstoffe (z.B. Flavonoide) und Mineralsalze. Beim Fasten machen wir uns die Stoffwechsellinregende und harntreibende Wirkung zu nutze. Die Brennnessel als Tee oder Saft wird sehr erfolgreich bei Blutreinigungskuren eingesetzt.

Verwendete Pflanzenteile: Kraut und Samen

Die frischen Blätter werden im Frühjahr auch gerne dem Spinat beigemischt oder im Salat (bitte vorher mit z.B. einem Nudelholz durch walzen der Blätter die Brennhaare zerstören) verarbeitet .

## Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)



Der Löwenzahn ziert im Frühjahr unsere Wiesen und Wege mit dem leuchtenden Gelb seiner Blütenköpfe, eine wahrliche Freude für die menschliche Seele, nach den dunklen Farben der winterlichen Landschaft. Auch diese Heilpflanze wurde relativ spät entdeckt. Im Jahre 1485 wurde er erstmals als Heilkraut in Europa erwähnt. Seinen Namen erhielt er im 15. Jahrhundert von einem Chirurgen, der die Form der Blätter mit dem Zahn eines Löwen verglich. Der Löwenzahn, mit seinen bis zu 30 Zentimeter langen Pfahlwurzeln ist als Unkraut überall verbreitet, er wächst sogar zwischen Pflastersteinen. Der Löwenzahn ist unter anderem reich an Bitterstoffen, Gerbstoffen, Mineralstoffen und Pflanzenschutzstoffen (Flavonoide). Beim Fasten machen wir uns die stoffwechsellinregende, blutreinigende und leberstärkende Eigenschaft zu nutze. Die Pflanze kann als Tee oder als Saft angewandt werden.

Verwendete Pflanzenteile: Die Wurzel (*Radix Taraxaci*), die Blüten (*Flores Taraxaci*) und die Blätter.

Die jungen Blätter werden im Frühjahr auch gerne im oder als Salat gegessen.



## Die Petersilie (*Petroselinum crispum*)



Die Petersilie war schon im Altertum Griechen und Römern als Heilpflanze und Küchengewürz gut bekannt. Schon frühzeitig wurden die harntreibende aber auch menstruationsfördernde Wirkmechanismen der Petersilie erkannt. Die Petersilie besitzt eine stark nierentreibende Wirkung und kann deshalb bei funktionellen Blasenbeschwerden günstige Resultate erzielen. Der gesamte Verdauungstrakt wird von der Petersilie gestärkt, denn das Kraut wirkt auch magenstärkend und verdauungsfördernd aufgrund seiner allgemeinen Anregung der Drüsentätigkeit. Die Petersilie enthält Ätherische Öle, Schleim- und Mineralstoffe sowie Vitamine (hoher Gehalt an Vitamin C). Außerdem enthält sie viel Chlorophyll (Blattgrün, enthält reichlich Sauerstoff), was Mund- und Körpergeruch vermindern kann. Im Fasten machen wir uns die harntreibende Wirkung zu Nutze oder das kauen auf den frischen Blättern (Mundgeruch). Die Pflanze kann als Tee oder als Saft angewandt werden.

Verwendete Pflanzenteile: Frische Blätter, Wurzel oder Samen

Bei Schwangeren und Personen mit entzündlichen Nierenerkrankungen ist die Durchspülungstherapie mit Petersilie nicht geeignet (bei hoher Dosierung erzeugt das Apiole (Äth. Öl) gesteigerte Kontraktilität auf die glatte Muskulatur)

## Die Kartoffel (*Solanum tuberosum*)



Seit Jahrhunderten gehörten die Kartoffeln in unseren Breiten zu den wertvollen Grundnahrungsmitteln. Bereits vor 100 Jahren nutzte der Arzt Maximilian Bircher-Benner die heilende Wirkung frisch gepressten Kartoffelsaftes bei Magenbeschwerden in seiner Klinik. Walter von Schoenenberger (Apotheker) machte sich das Wissen zu Nutze.

Die Knolle ist ein nährstoffreiches und dennoch kalorienarmes Lebensmittel. Was einzig und alleine dick macht, sind die fetten Soßen und die gehaltvollen Beilagen! Sie enthält leichtverdauliche Stärke, wertvolles pflanzliches Eiweiß und in der Schale gekocht ist sie reich an Kalium, Kalzium, Magnesium und Vitamin C. Als klassisches basisches Nahrungsmittel wirkt die Kartoffel der zunehmenden Übersäuerung des Organismus direkt entgegen.

Zu Beginn der Fastenzeit machen wir uns die Knolle in den Entlastungstagen zu Nutze und genießen diese mit gedünstetem Gemüse oder Kräuterquark. In der Fastenzeit selbst kommt dann der hochwertige Kartoffelsaft auf Grund seiner Bindung von überschüssiger Magensäure und als Art Schutzfilm für die empfindliche Magen- und Darmschleimhaut zum Einsatz. Der Saft kann auch ganzjährig zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes eingesetzt werden.