



[z Gesundheit](#)

[l
heit](#)

[en](#)



[Spezial](#)

[Biothemen für Kids](#)

[Tierhaltung](#)

[Handel](#)

[flanzen &](#)

[ndheit](#)

[n & Pflanzen](#)

- [Bücher](#)
 - [Gartenbücher](#)
 - [Landwirtschaft, Gartenbau](#)
 - [Heim- und Nutztier](#)
 - [Rezepte & Kochbücher](#)
 - [Warenkunde](#)
 - [Ernährung & Ratgeber](#)
 - [Heilpflanzen & Gesundheit](#)
 - [Biologie & Ökologie](#)
 - [Naturführer](#)
 - [Bildbände, Reiseführer, Kalender](#)
- [Gewürze & Kräuter](#)
- [Editorial](#)
- [Partner](#)
- [Redaktion](#)
- [Biothemen-Blog](#)



Biothemen
bei Twitter



[Ume - Japans geliebte Frucht](#)

[Reisspezialitäten](#)
[Sushi, Maki & Sashimi](#)
[Miso, Shoyu, Tamari und Tofu - die Sojabohne](#)

Nori, Wakame und Kombu

Die Algenküche für Gourmets

von Stefanie Goldscheider

Algen für Gesundheit und Wohlbefinden

Algen wurden von unseren Vorfahren ganz selbstverständlich als gesundes Nahrungsmittel genutzt, so wie heute noch in Japan, China und an den Küsten Nord-, Mittel und Südamerikas. Doch auch in



Europa gewinnt das Meeress Gemüse wieder an Bedeutung. Vor allem in Frankreich und Irland werden [Dulse](#), [Laminaria-Arten](#) und [Meeressalat](#) als kulinarische Spezialitäten hoch geschätzt. Die immer beliebter werdenden [Maki-Sushi-Rollen](#) (Bild links) haben zumindest eine Algenart, die [Norialge](#), auch in Deutschland zum Renner werden lassen.

Der hohe Gesundheitswert der Speisealgen macht sie aber auch für verschiedene Bedarfssituationen in der Ernährung immer interessanter. Einige Algen sind zudem längst in den Blickpunkt auch westlicher pharmazeutischer und medizinischer Forschung gerückt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Algen schon seit 5000 Jahren verwendet. Man kann blutdrucksenkende, blutreinigende, magen- und darmschützende, antivirale, antibakterielle und antikanzerogene Wirkungen nachweisen. Sehr bemerkenswert in diesem Zusammenhang ist die sehr niedrige Brustkrebsrate bei Frauen aus Japan, dem Land mit dem größten Konsum der Meeress Gemüse.

Nähr- und Ballaststoffe

Die Zusammensetzung unserer Ernährung hinsichtlich Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Ballast- und Mineralstoffen ist entscheidend für Körpergewicht, Fitness und Gesundheit. In Deutschland ist eine zu geringe Aufnahme an Ballaststoffen und Mineralien weit verbreitet. Ballaststoffe fördern die Magen- und Darmgesundheit. Die Kohlenhydrate Agar, Carrageen und Alginat, wie sie in Algen zu 15 - 50 % enthalten sind, können Schwermetalle und radioaktive Substanzen komplexieren. Man nimmt außerdem an, dass sie den Cholesterinspiegel senken können. Der unvergleichlich hohe [Mineralstoffgehalt](#) macht Algen zu bedeutsamen Nahrungsergänzungsmitteln.

Organismus	Protein [%]	Fett [%]	Ballaststoffe	Mineralstoffe
Algen	10 - 40	1 - 5	2 - 8 %	15 - 35 %
(trocken)	30 - 40	15 - 20	22 %	4 - 5 %
Soja	50	10 - 25	-	1%

Fleisch				
---------	--	--	--	--

Tab 1. Ideale Nährstoffzusammensetzung von Algen im Vergleich mit Soja und Fleisch

Jod

Meeresalgen sind eine wichtige Quelle für Jod. Bis heute sind insbesondere Süddeutschland und die Alpenländer Jodmangelgebiet, da sich relevante Mengen an Jod nur in Meeresprodukten, nicht aber in Süßwasserfisch, Getreide oder Fleisch befinden. Der tägliche Jodbedarf von 0,2 mg (Ernährungsempfehlung der DGE) kann über jodiertes Speisesalz oft nicht gedeckt werden. Besonders in Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf erhöht. Die Speisealgen weisen unterschiedliche aber allgemein sehr hohe Gehalte an diesem Element auf, so daß bei bestimmten Algenarten Vorsicht geboten ist. Eine langsame Gewöhnung an Algen ist für Personen mit Schilddrüsenunterfunktion wichtig um eine plötzliche Überreaktion zu vermeiden. Die beliebte Sushi Alge "Nori" hat beispielsweise nur einen mäßigen Jodgehalt. Trotzdem nehmen Japaner allgemein mehr Jod über die Nahrung auf, als es der deutschen Ernährungsempfehlung entspricht. Je nach Algenart sind für gesunde Menschen 1 bis 5 g getrocknete Algen täglich ungefährlich und zu empfehlen. Sicherheit erlangt man, indem man die Jodgehalte beachtet, die seriöse Hersteller ständig kontrollieren lassen.

Algenart	Jodgehalt [mg/100 g getrocknete Algen]
Nori	5 - 8
Dulse	8
Meeressalat	25
Wakame	10 - 20
Hijiki	30 - 50
Arame	60 - 80
Kombu	100 - 500

Tab 2: Unterschiedliche Jodgehalte bei verschiedenen Arten

Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine

Algen enthalten alle lebenswichtigen Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine in sehr hoher Konzentration. Sie sind dadurch für das Wohlbefinden und die Immunabwehr aber auch für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe sehr wertvoll. Besonders reiche Quellen sind sie für Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium, Jod, Zink und Selen, die Vitamine A, C und E, Niacin und Folsäure sowie den B-Vitaminskomplex inklusive dem ansonsten nur in tierischen Produkten vorkommenden Vitamin B12. Von Bedeutung ist außerdem ihr Gehalt an weiteren Elementen wie Kupfer, Mangan, Molybdän, Silicium, Aluminium oder Germanium, die in der bei uns üblichen Ernährung meist nur ungenügend enthalten sind. Algen wachsen auch in verschmutztem Meerwasser und können neben Mineralstoffen auch unerwünschte Substanzen aufnehmen. Deswegen ist die sorgfältige Auswahl geeigneter, sauberer Küstenregionen zu ihrer Produktion und eine ständige Qualitätskontrolle besonders wichtig.

Kleines Lexikon der Speisealgen

In Asiashops und Naturkostläden kann man auch hierzulande eine reiche Auswahl an getrockneten Algen und Algenprodukten kaufen. Um bei Art und Herkunft der Algen, bei der Sauberkeit der Gewässer in denen sie geerntet wurden und bei den Jodgehalten sicher zu gehen, sollte man sich auf

der Packungsaufschrift oder direkt beim Hersteller informieren.

[Nori](#), [Dulse](#), [Meeressalat](#), [Wakame](#), [Arame](#), [Hijiki](#), [Kombu](#)

Nori



Die Rotalge Nori (*Porphyra tenera*) wird seit Jahrhunderten vor den Küsten Japans kultiviert (Bild rechts). Das wichtigste Produkt sind die Nori-Blätter (Bild links), die zum Einrollen der [Maki-Sushi Rollen](#) verwendet werden. Nach der Ernte wird die Alge zur Herstellung der hauchdünnen Blätter zunächst zerkleinert, dann gepresst und getrocknet und zuletzt geröstet. Im genormten Format von 19 x 21 cm kommen die 2,5 Gramm leichten Blätter in den Handel. Zerkrümelt ist Nori aber auch ein gutes Gewürz in Fisch- und Gemüsesuppen oder zu Salaten. Wie auch für Sushi muss Nori vor dem Verzehr nicht gekocht werden. Eine mit Nori nah verwandte *Porphyra*-Art wird in Irland traditionell als Laverbread gegessen.

[Rotalgen](#) haben allgemein einen weit niedrigeren Jodgehalt als Braunalgen und sind deswegen für Menschen mit Jodempfindlichkeit gut geeignet.



Dulse

Dulse (*Rhodymenia palmata*) ist ebenfalls eine Rotalge. Sie ist im Atlantik heimisch und wächst im kalten Wasser überall in den Gezeitenzonen. Sie findet auf Steinen, Muscheln oder großen Tangen Halt. In der Bretagne und in Irland wird Dulse seit Jahrhunderten gegessen. Jenseits und diesseits des Atlantik ist sie als Snack, in Suppen und [Salaten](#) beliebt. Dulse kann nach kurzem Einweichen ungekocht gegessen werden.

Wie es für Rotalgen typisch ist, ist der Jodgehalt relativ gering. Das zarte Meeress Gemüse enthält aber besonders viel Eisen, Fluor, Vitamin B6 und B12.

Meeressalat



Der Meeressalat oder Lattich (*Ulva lactuca*) ist eine Grünalge die im Flachwasserbereich der Küsten und im nährstoffreichen Brackwasser auf Steinen aufsitzend oder frei treibend wachsen kann. In Frankreich wird er frisch oder wieder aufgeweicht zum Marinieren von Fisch oder als Umhüllung beim Dünsten sowie als Zutat in Salat, Suppe oder Gebäck verwendet.

Wie viele [Grünalgen](#) spricht auch der Meeressalat auf Düngung stark an und kann lokal zur Plage werden. Aus kontrollierten Herkünften oder bei der sorgsam eigenen Ernte an sauberen Küstenabschnitten ist Meeressalat aber unbelastet. Unter der Bezeichnung "Meeressalat" ist auch eine delikate Algenmischung von Arche im Handel.

Wakame



Die Braunalge Wakame (*Undaria pinnatifida*) ist nach Nori die wichtigste japanische Speisealge und gilt als Delikatesse. Sie wurde erfolgreich in der Bretagne eingeführt und wird seitdem auch dort kultiviert. Eine ähnliche Art ist *Alaria esculenta*, die auch in Europa bekannt war und gegessen wurde. Beide Arten gedeihen im strömungsreichen Wasser unterhalb der Gezeitengrenze. Die generativen Teile von Wakame sind als Mekabu im Handel. Sie haben einen stärkeren Geschmack, erfordern aber auch sehr lange Kochzeiten. Die [würzig-aromatische Wakame](#) gibt es in großen Blattstücken oder auch als fein gehobeltes Instantprodukt zum sofortigen Einrühren in Flüssigkeit von Arche Naturkost.

Obwohl [Braunalgen](#) generell sehr viel Jod enthalten ist Wakame mit nur ca. 10 mg/100 g Trockensubstanz gut zum häufigen Verzehr geeignet. Die enthaltene Alginsäure trägt zur Entgiftung und Reinigung des Darmes bei.

Hijiki



Die Braunalge Hijiki oder Hiziki (*Hizikia fusiformis*) wird in Japan schon seit Urzeiten als Nahrungsmittel geschätzt. Ihre feste Beschaffenheit, ihr besonderes Aroma und eine leichte Süße machen sie zu einer Delikatesse für Algenliebhaber. Vor dem Genuss muss Hijiki eingeweicht werden. Entsprechend zubereitet in Suppen und Eintöpfen mit Zwiebeln und Karotten oder im [Nudelsalat](#) kommt die bissfeste, dickfleischige und glänzend schwarze Alge gut zur Geltung.

Hijiki ist reich an Eisen und Ballaststoffen und hat nur einen mittleren Jodgehalt. Ihr Kalziumgehalt ist 10 mal so hoch wie der von Milch. Hijiki gilt in Japan als wirkungsvolles Mittel für die Schönheit und Geschmeidigkeit von Haut und Haaren. Wie alle [Braunalgen](#) enthält sie viel Alginsäure, die zur Entgiftung des Körpers von Schwermetallen wie Quecksilber oder Cadmium und von radioaktiven Elementen beiträgt.

Arame

Arame (*Eisenia bicyclis*) ist eine pazifische Braunalge, die wegen ihres milden und unaufdringlichen Geschmacks beliebt ist. Sie verleiht Speisen nicht das typische Meeresaroma, wohl aber eine süße Note durch den Zucker Mannit. Zudem erinnert ihr Aussehen nicht an Algen, da sie vorgekocht und in feine Streifen geschnitten im Handel angeboten wird. Bei ihrer Zubereitung muss die Algenart, die als Verkaufsware ähnlich wie Hijiki (Bild oben rechts) aussieht, kurz eingeweicht und etwas gekocht werden. Dabei wird sie nicht grün, sondern bleibt schwarz. Wie auch Hiziki gilt Arame als Stärkungs- und Gesundheitsmittel für Haare, Haut und Nägel. Allerdings enthält Arame sehr viel Jod und sollte deswegen nur sparsam verwendet werden.

Kombu



Die Braunalge Kombu (*Laminaria japonica*) gedeiht in den kühlen Gewässern Japans, wo sie auch in großen Mengen produziert wird. Nahe Verwandte (*L. digitata* und *L. saccharina*) werden aber auch an der europäischen Atlantikküste erfolgreich kultiviert. Die *Laminaria*-Arten, die im englischen Sprachgebrauch als Kelp bezeichnet werden, haben besonders hohe Jodgehalte selbst im Vergleich mit anderen Braunalgen. Deswegen sind sie in Deutschland zum Verkauf als Lebensmittel nicht zugelassen. Man erhält sie in Naturkostläden nur als Badezusatz. Kombu enthält die meisten Mineralstoffe und Vitamine aller Speisealgen. Außer zum Kochen der typischen Suppe Dashi eignet sich die in Japan unverzichtbare Spezialität auch zum Frittieren, so beispielsweise für würzige Chips. Bestens geeignet ist Kombu aber auch fein zerstoßen als [Würze oder Salzersatz](#).

Seetange oder Kelp sind eine natürliche Quelle des Weichmachers und Geschmacksverstärkers Glutaminsäure, der in synthetischer Form als Glutamat bekannt ist. Natürlich gebundene Glutaminsäure verursacht kein China Restaurant Syndrom. Gerichte mit Kombu sind sehr schmackhaft und zart, da in *Laminaria*-Arten besonders viel Glutaminsäure enthalten ist. Sie eignen sich deswegen bestens für Gerichte mit [Hülsenfrüchten](#).

Algenproduktion und Aquakultur



Die Algenproduktion in Meerwasserkultur vor den Küsten Japans beschäftigt zehntausende von Fischern, die vor allem die Arten Nori, Kombu (links im Bild) und Wakame an Netzen kultivieren. Die Netze werden mit den jungen Algen beimpft. Dabei werden

ihre ausgekeimten Sporen um Seile und Netze gewickelt. Diese Netze werden im Flachwasser geschützter Buchten befestigt oder an Bojen treibend verankert. Sind die Algen ausgewachsen, werden sie maschinell abgemäht oder von Hand geerntet. So kann verhindert werden, was bei Ernte aus Wildbeständen oft nicht vermeidbar ist: die Schädigung natürlicher Vorkommen und die Zerstörung von marinen Ökosystemen.

Insbesondere Frankreich, aber auch andere europäische Länder produzieren inzwischen erfolgreich einige wichtige Speisealgen. So ist nicht nur der private Konsum der Meeresgemüse an der Küste, sondern auch ihr Angebot in der französischen Gastronomie selbstverständlich.

In Deutschland dagegen scheint das Interesse an Algen zur Ernährung oder zu pharmazeutischen Zwecken noch nicht in Wissenschaft und Industrie angekommen zu sein. Umgekehrt müssen sogar Warnungen vor dem Jodgehalt auf den Packungen aufgedruckt werden. Immer wieder kontrovers diskutiert werden etwaige Belastungen mit Schwermetallen und angebliche Gefährdungen der Gesundheit durch den Konsum von Algen. Bei Verwendung vertrauenswürdiger und gut deklarierter Ware sowie beim Verzehr von kleinen Mengen ist solche Sorge aber unbegründet.

Rezepte

Grundsätzlich eignen sich Algen für viele verschiedene Gerichte und sie können beim Kochen austauschbar eingesetzt werden. Klassisch ist ihre Verwendung gemeinsam mit Fisch und Meeresfrüchten oder als Geschmacksgeber in Suppen und klaren Brühen. Die meisten Algen sind als Trockenware erhältlich und müssen vor der Weiterverarbeitung einige Zeit eingeweicht werden, wobei sie ihr Volumen vervielfältigen. Das Einweichwasser enthält verschiedene Jodsalze und kann mitverwendet werden oder zur Minimierung von Natrium und Jodzufuhr verworfen werden.

Fischersalat

[Tomaten](#), Frühlingszwiebeln, eventuell [Oliven](#) und Knoblauch nach Geschmack schneiden. Mit Olivenöl, Zitronensaft, und [Pfeffer](#) abschmecken. 1 Eßlöffel trockene, zerkleinerte [Nori](#), [Dulse](#) oder Instant-[Wakame](#) untermengen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Zuletzt Salz nach Bedarf hinzufügen.

Asiatischer Nudelsalat

10 bis 15 Gramm [Hijiki](#) in wenig heißem Wasser einweichen. Vollkornspaghetti oder [Udon-Nudeln](#) bissfest kochen und mit Hijiki vermengen. Für die Soße Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, geröstetes Sesamöl, Zitronensaft und [Ume Su](#) über Hijiki und die Nudeln verteilen. [Sojasoße](#) nach Bedarf.

Wakame-Appetizer

1 bis 2 Blatt [Wakame](#) 1 Stunde mit wenig Wasser einweichen, dann einige Sekunden aufkochen und restliches Wasser abgießen. In Streifen schneiden. Sesamöl, wenig Sojasoße, wenig Honig/Rübensirup/Apfeldicksaft und nach Geschmack Chili hinzufügen, fertig!

Würze oder Salzersatz

[Kombu](#) oder [Wakame](#) im Backofen bei 200° C für 10 bis 15 Minuten backen bis sie knusprig sind. Anschließend fein zerkleinern und trocken aufbewahren. Das mineralstoffreiche Pulver eignet sich zum Würzen von Getreide und Gemüsegerichten.

Hülsenfrüchte

Eingeweichte [Wakame](#), [Arame](#) oder [Kombu](#) mit ebenfalls vorgeweichten Bohnen, Erbsen oder

Linsen zu Suppe oder Eintopf kochen. Durch die Glutaminsäure werden die Hülsen weicher, das Gericht verdaulicher und schmackhafter. Mit wenig Wasser und nach Zerkleinerung im Mixer kann so auch eine aromatische Paste als Brotaufstrich oder Dipp hergestellt werden. Etwas Sesamöl oder [Olivenöl](#) untermengen.

Gemüse wie Karotten, Lauch, Zwiebeln, Sellerie etc. und Gewürze wie [Petersilie](#), [Ingwer](#), Knoblauch, Lorbeer, [Pfeffer](#), [Piment](#), etc. für verschiedene Geschmacksvarianten mitverarbeiten.

Anzeige

Algenprodukte



[ARCHE Naturkost: Spezialist für Meeress Gemüse](#)

Ob mit zarten Arame Algen, fein-würzigen Nori Blättern oder dem kräftigen Meeresaroma von Hijiki: ARCHE Naturkost lädt Sie ein, die delikate Welt der Meeresalgen zu entdecken.

Die sorgfältige Auswahl unserer Erntegebiete, eine schonende Trocknung und umfassende Qualitätskontrollen zeichnen unsere Algen aus.

Meeresalgen sind ein Teil unserer bunten Produktpalette: von Arame über Miso bis hin zu Zahnpulver aus Auberginen finden Sie bei uns viele original japanische Produkte.

Gerne senden wir Ihnen Informationen und Rezepttipps zu:

www.arche-naturprodukte.de

Anzeige

Lesen Sie mehr:

zu Algen:

[Algen - der Ursprung allen Lebens](#)

[Gesund und fit mit Spirulina](#)

zu Japan:

[Japanische Reisespezialitäten](#)

[Ume - Japans geliebte Frucht](#)

[Japanische Gärten - Ästhetik und Bedeutung](#)

Buchtipps



Genuss aus dem Meer: Algen - einfach köstlich & gesund

Hädecke Verlag, Weil der Stadt 2004, 224 Seiten, 40 Farbfotos, 170 Rezepte, Hardcover, € 19,90
Das neue Kochbuch des viel gereisten Pariser Sternekochs gibt interessante Anregungen für experimentierfreudige Anhänger der französischen Küche. [Mehr..](#)

[Buch bei Hädecke bestellen](#)

Die japanische Küche

Hädecke Verlag, Weil der Stadt, 2006, 238 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag, 300 Farbfotos (Rezepte, Produkte, Landschaften, Arbeit und Leben in Japan), € 29,90



Mit 200 Rezepten von den Klassikern bis zur neuen japanischen Küche und einer ausführlichen Warenkunde der 100 wichtigsten Zutaten (Geschmack, Herstellung, Verwendung, Gesundheit). Authentisches Zeitdokument und Kochbuch in einem: Philosophie, Brauchtum und Kultur. "Die Japanische Küche" ist das Kochbuch des Jahres 2006 der Biothemen-Redaktion!

[Buch bei Hädecke bestellen](#)

Japanisch kochen von Emi Kazuko

Christian Verlag, München, 2006, 192 Seiten, Hardcover, zahlreiche Farbfotos, Sonderausgabe € 19,95



"Japanisch kochen" von Emi Kazuko präsentiert mit tollen Food-Fotos 120 Originalrezepte von 21 japanischen Küchenmeistern. Von Vorspeise bis Dessert werden die Gerichte ausführlich und Schritt für Schritt zum Nachkochen erklärt. Daneben gibt es viel Informatives und landeskundliches zu jedem Rezept und eine kurze Biografie der Küchenmeister und ihrer Restaurants. Sehr empfehlenswert!

[Buch bei Amazon bestellen](#)



Nein zu
Gentechnik, Tierfabriken, Dumping-Exporten



- [Natürliche Darmsanierung zur Entschlackung: drnatura](#)
- [Nutrimental Nahrungsergänzung und Naturheilmittel](#)
- [Tanita Waagen](#)

[per E-Mail weiterempfehlen](#)

Teilen4



[HOME](#) | [Baumwoll-Seite](#) | [Schoko-Seite](#) | [Bananen-Seite](#) | [Kokos-Seite](#) | [Biothemen für Kids](#) | [Impressum](#)

©www.biothemen.de 2002 - 2011 Alle Rechte vorbehalten

Algen - der Ursprung allen Lebens

Algen überall

Entstehung der Algen



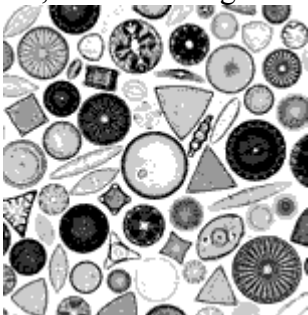
Das Leben auf der Erde begann vor über 3 Milliarden Jahren mit den Archaeobakterien und den ersten grünen Lebewesen, den [Cyanobakterien, auch Blaualgen](#) genannt. Diese ersten Sauerstoff produzierenden Organismen waren im Prinzip [Zellen aus Chlorophyll \[1\]](#). Sie verwandelten durch Photosynthese mit Hilfe von Sonnenlicht, Wasser und den darin gelösten chemischen Elementen die giftige Uratmosphäre aus Methan- und Schwefelgas in eine sauerstoffreiche und lebensfreundliche Atmosphäre.

Algen für Sauerstoff und Mehr

Auch heute ist die globale Sauerstoffproduktion vor allem durch marine Algen enorm groß. Die großen [Seetange](#) und das winzige [Phytoplankton](#) produzieren mehr Sauerstoff als Wälder an Land. Doch nicht nur die Luft zum Atmen für Mensch und Tier, auch die gesamte Nahrungskette beginnt mit den Algen. Algen gibt es in allen Meeren, Seen und Flüssen aber auch an Land und in Symbiose mit Tieren oder Pilzen. Algen sind in Form des Phytoplanktons direkte Nahrung für die größten Lebewesen, die Blauwale und für viele andere Tiere. Algen enthalten in hochkonzentrierter Form alle Aminosäuren, Mineralstoffe und Vitamine, die wir in der täglichen Ernährung brauchen. Schon immer wurden von küstenbewohnenden Völkern [Algen als Lebensmittel](#) genutzt. Heute hat Japan den höchsten pro Kopf Verbrauch an Speisealgen. Die verschiedenen Algenarten bilden aber auch andere technologisch, medizinisch oder ökologisch relevante Stoffe, darunter [Binde- und Geliermittel wie Agar-Agar](#), Farbstoffe und einige Toxine.

Vielgestaltigkeit von Algen

Algen sind vielgestaltig aufgebaute Organismen, deren Gemeinsamkeit die photoautotrophe Lebensweise ist, also die Fähigkeit sich ausschließlich von anorganischen Stoffen und Sonnenlicht



zu ernähren. Sie unterscheiden sich jedoch ganz wesentlich in ihrer Struktur



und den biochemischen Vorgängen.

Entwicklungsgeschichtlich besteht

keine nahe Verwandtschaft der Algen untereinander.

Die mit dem bloßen Auge unsichtbaren einzelligen, bis mehrzelligen oder fädigen Formen bilden das Phytoplankton und besiedeln die Meere (Bild links, mikroskopische Aufnahme von Kieselalgen). Die größten und kompliziertest gebauten Meeresalgen werden auch [Seetang](#) genannt (Bild rechts, Blasentang Fucus). Tange haben einen großen und strukturierten Vegetationskörper (Thallus) und können 100 und mehr Meter lang werden. Berüchtigt sind die treibenden Tange in der Sargasso-See, die schon so manches Schiff in Bedrängnis brachten.

Algen können sich durch Zellteilung auf ungeschlechtliche Weise vermehren. Die geschlechtliche Fortpflanzung erfolgt mit Sporen, die teilweise wie bei Bakterien mit Geißeln ausgestattet sind.

Botanik und Systematik

Algen werden nach ihren chemisch unterschiedlichen Pigmentfarbstoffen und damit ihrer Farbe unterschieden. Diese Photosynthese-Pigmente überlagern das grüne Chlorophyll, das in den höheren



Pflanzen dominiert.

Besonders interessant und von hohem Nutzen für technische Zwecke und in der Lebensmittelindustrie sind aber die unterschiedlichen Bestandteile der Zellwände. Bei den höheren Pflanzen findet sich zur Festigung stets Zellulose. Algen haben hier je nach Abteilung verschiedene Baupläne entwickelt und bilden andere Substanzen als Zellulose in ihren Zellwänden. Diese Substanzen sind wirtschaftlich von großer Bedeutung.

Bild links: Grünalgen, Rotalgen und verschiedene Arten von Seetang (Braunalgen) in der Brandung.

Die wichtigsten Abteilungen sind [Rotalgen](#) (Rhodophyta), [Kieselalgen](#) oder Diatomeen (Chrysophyta), [Braunalgen](#) (Phaeophyta) und [Grünalgen](#) (Chlorophyta).

Die bedeutendsten Algen

Rotalgen (Rhodophyta)

Zu den Rotalgen zählt man über 5000 meist marine Arten. Ihre charakteristisch rote Farbe kommt von Phycobiliproteiden, die auch in [Blaualggen](#) vorkommen. Diese Pigmente verstärken die Lichtabsorption und ermöglichen die Photosynthese auch in großer Meerestiefe. Ihre Zellwandbausteine sind komplexe saure Schleimschubstanzen (Polysaccharide), die man aus einigen Rotalgen großtechnisch gewinnen kann.

Agar Agar



Agar ist der gereinigte und getrocknete Extrakt aus meist warmgemäßigt-tropischen Rotalgen der Gattungen *Gelidium* und *Gracilaria* (Bild links, *Gracilaria*). Agar Agar kann als pflanzliches Geliermittel problemlos anstelle von Gelatine für Fruchtaufstriche, Torten, Terrinen und Cremes verwendet werden. Seine Gelierkraft ist bedeutend höher als die der aus Tierknochen, Häuten und Schwarten hergestellten Gelatine. Agar Agar ist aber auch ein in der Mikrobiologie und Lebensmittelindustrie vielfach verwendeter Gelbildner und wird als Nährboden, zur Elektrophorese und als Quellmittel sowie Laxans verwendet, da es weder für die menschliche Verdauung noch für Mikroorganismen verwertbar ist.

Carrageen

Ein weiterer bedeutsamer Zellwandbestandteil ist der Schleimstoff Carrageen. Carrageen wird durch Heißwasserextraktion vor allem aus Rotalgen der atlantisch-kaltgemäßigten Zonen (z.B. *Chondrus crispus*) gewonnen. Carrageen wird als hochmolekularer Stabilisator und als Verdickungsmittel in der pharmazeutischen Technologie und in der Lebensmittelindustrie vielfältig eingesetzt. Auch Carrageen ist relativ unverdaulich und deswegen als Quell- und Ballaststoff für diätetische Lebensmittel geeignet.

Doch Rotalgen sind auch kulinarisch von großer Bedeutung. [Nori](#) ist eine in Japan sehr populäre Algenart. In der Bretagne kennt, schätzt und kultiviert man weitere Arten zu [Speisezwecken](#).

Kieselalgen (Chrysophyta)



Diatomeen oder Kieselalgen, von denen man ca. 6000 Arten kennt, haben eine Besonderheit. Ihre Zellwand aus Pektin ist durch Kieselsäureeinlagerungen verstärkt und bildet einen dauerhaften,

glasklaren und durchsichtigen Panzer. Die mikroskopisch kleinen, einzelligen Kieselalgen sind Hauptbestandteil des Phytoplanktons. Sie sind Grundlage der marinen Nahrungskette und damit vergleichbar mit den Grasweiden an Land.

Im Tertiär gab es Massenvorkommen an Kieselalgen, deren Skelette große Lagerstätten, die Diatomeenerde oder Kieselgur ausbildeten. Kieselgur (Siliciumdioxid) hat mikroskopisch feine Poren und findet technische Verwendung zur [Filtration](#) und Chromatographie. Es wird auch für Zahnfüllungen sowie zur Papier- und Farbenherstellung verwendet. Kieselgur ist ein Schleif- bzw. Poliermittel und wird im biologischen Pflanzenschutz verwendet, um Insekten und bestimmte Pilze durch ihre schmirgelnde Oberfläche abzuhalten. "Terra silicea", die gereinigte Kieselerde findet auch in der Kosmetik und als Nahrungsergänzungsmittel Verwendung.

Braunalgen (Phaeophyta)

Braunalgen sind die wohl auffälligsten Vertreter aller Algen und kommen vor allem an den Küsten



gemäßigter und kalter Meere vor.

In der Gezeitenzone und im vorgelagerten Flachwasserbereich bilden sie große und ausgedehnte Wälder aus Tangen. Sie geben zahllosen Kleinstlebewesen und Jungtieren Schutz und Nahrung und sind sehr bedeutsame Ökosysteme in sich. Die meisten Tange brauchen festen Untergrund zur Verankerung, es gibt aber auch frei treibende riesige Schwimmtange der Gattung Sargassum.

Man kennt keine einzelligen Braunalgen. Ihre meist in Blatt, Stiel und Haftorgan gegliederten Körper (Thalli) und ihre differenzierten Gewebestrukturen mit Festigungs- und Leitelementen erinnern bereits stark an Gefäßpflanzen. Die braune Farbe, die das Chlorophyll überdeckt ist das Fucoxanthin. Von den bezeichnenden Zellwandkohlehydraten der Braunalgen ist ein saures Polysaccharid, die Alginsäure von großer Bedeutung. Ihr Salz, das Alginat wird großtechnisch vor allem aus Arten der Gattungen *Macrocystis*, *Laminaria*, *Ascophyllum* und *Fucus* (s.o.) gewonnen. Alginat hat ein sehr hohes Wasserhaltevermögen. Es bildet glasklare Gallerten und dient in Pharmazie und Lebensmittelindustrie vielfältigen Zwecken, beispielsweise als Bindemittel und Emulgator.

Algen der Gattung *Fucus* (Bild, siehe oben) sind Ausgangsmaterial für Kosmetika zur Haut- und Haarpflege. Sie sind Bestandteil der Thalassotherapie. Aber auch zur inneren Anwendung bei gesundheitlichen Störungen werden Braunalgen verarbeitet und verwendet.

Verschiedene Braunalgen sind kulinarische Spezialitäten wie z.B. [Hijiki](#), [Kombu](#) und [Wakame](#). Alle Tange dienen oder dienen an den Küsten der Gewinnung von nährstoffreichen Düngemitteln für die Landwirtschaft. Neuerdings werden Algenmehle auch als natürliche Wachstumsförderer in der Tiermast eingesetzt. Historisch ist dagegen ihre großtechnische Verwendung als Jodlieferanten.

Grünalgen (Chlorophyta)



Grasgrüne Algen, teils filigran gegliedert, teils in Strukturen, die Gräsern oder Wasserpflanzen ähneln, kennen wir alle aus Pfützen, Tümpeln, Flüssen und Seen, also aus Süßwasser überall und rings um uns herum.

Unter den arten- und formenreichen Grünalgen gibt es zahlreiche einzellige, aber auch viele höher organisierte Vertreter. Wie die höheren Pflanzen haben auch Grünalgen Chlorophyll a und b sowie Carotine. Sie bilden Zellwände aus Zellulose und Stärke als wichtigstes Speicherkohlenhydrat.

Diese Gemeinsamkeiten sind Grund für die These, dass Grünalgen die Vorfahren aller Gefäßpflanzen sind. Etliche Grünalgen sind an das Landleben bereits angepasst. Sie wachsen an Baumstämmen und auf Steinen, können sich also vor Austrocknung schützen und Wasser aus der Luft aufnehmen. Andere Grünalgen leben in Symbiose mit niederen Tieren oder mit Pilzen.

Der Nutzen der Grünalgen für die Ernährung der Menschheit oder für medizinische und technische Zwecke ist noch Gegenstand der Erforschung. Einzelne Arten wie der [Meeressalat der Gattung Ulva](#) (Bild oben) dienen aber bereits heute kulinarischen Zwecken.

Algenschutz?

Algen sind Organismen, die alle Lebensräume besiedeln können. Man findet sie in den Ozeanen, in den Zonen ewigen Eises ebenso wie in trockenen Sandwüsten oder in heißen Quellen. Algen können eine sehr hohe Biomasseproduktion aufweisen, wenn Nährstoffe, Temperaturen und Licht im Optimum sind. Die Zuwachsraten von Algen sind mit die höchsten im Pflanzenreich. Die Größe bestimmter Algenarten kann sich mit der von Bäumen messen.

Man kennt und fürchtet die Algenblüte, eine Massenvermehrung im Sommer, die binnen kurzem überdüngte Seen in eine stinkende, grüne, teilweise sogar giftige Pampe verwandeln kann. Wenn diese Algen danach absterben und bakteriellem Abbau unterliegen, bringt der hohe Sauerstoffverbrauch diese Seen zum Umkippen.

Auch die geschätzten und vielfältig genutzten Tange haben enorme Wachstumsraten und produzieren in kürzester Zeit unglaubliche Tonnagen an Biomasse, die besonders an amerikanischen Küsten mit riesigen Erntefabriken regelmäßig abgesaugt und verarbeitet werden.

Und hier beginnt auch schon eines der Probleme. Es gibt kein Lebewesen, das nicht durch Raubbau und Übernutzung durch den Menschen entscheidend geschwächt oder gar ausgerottet werden könnte.

Hinzu kommt die Einleitung von Abwässern in Flüsse und das Meer. Dieser Eingriff führt zwar zu vermehrtem Algenwachstum, aber es dominieren nur einzelne Arten. Solche Algen sind für den Verzehr nicht mehr geeignet. Wertvolle Algen, die in sauberem, klarem, nährstoffärmerem Wasser wachsen oder deren Wachstum langsamer ist, unterliegen und sterben ab. Die Verseuchung der Küsten mit Erdöl oder die Einleitung von Giftstoffen treffen nicht nur Vögel, Fische und niedere Tiere tödlich, sondern auch deren Nahrungsgrundlage - die Algen.

Anmerkung

[1] Nach der Symbiontentheorie der Evolution sind die einfach gebauten [Cyanobakterien](#) ([Bläualgen](#)) als sogenannte Organellen in die späteren Algenzellen mit eingegangen. Sie wurden von den echten Pflanzenzellen einverleibt. Die Pflanzenzelle ist ein Sammelbecken verschiedener einstmals selbstständiger Bestandteile. In dieser Zellsymbiose stellen die Ur-Bläualgen, die zum

Großteil aus Chlorophyll bestehen die Chloroplasten. Die Ur-Blualgen sind also die Photosynthesekraftwerke (oder Chloroplasten) in den Zellen aller höheren Pflanzen geworden.

Lesen Sie mehr über Algen:

[Nori, Wakame und Kombu - die Algenküche für Gourmets](#)

[Gesund und fit durch Spirulina](#)

Mehr zu kieselsäurehaltigen Pflanzen:

[Die Brennnessel](#)

[Hirse](#)

Buchtipps



Genuss aus dem Meer: Algen - einfach köstlich & gesund

Hädecke Verlag, Weil der Stadt 2004, 224 Seiten, 40 Farbfotos, 170 Rezepte, Hardcover, € 19,90

Das neue Kochbuch des viel gereisten Pariser Sternekochs gibt interessante Anregungen für experimentierfreudige Anhänger der französischen Küche. [Mehr..](#)

[Buch bei Amazon bestellen](#)



Apotheke Ozean: Neu erforschte und erstaunliche Therapiemöglichkeiten mit pflanzlichen und tierischen Substanzen aus den Meeren der Welt

Naturaviva Verlag, Weil der Stadt, 2004, 182 Seiten, s-w Zeichnungen, Großdruck, € 16,90

Der Autor John E. Croft ist Meereswissenschaftler und stellt in diesem Plädoyer die potenziell wichtigen Medikamente der Zukunft vor. [Mehr..](#)

[Buch bei Amazon bestellen](#)



Energieschub aus dem Meer. Meeresalgen: Heilmittel und Nahrung für die

Gesundheit von Dr. med. Karel J. Probst

Fit fürs Leben Verlag in der NaturaViva Verlags GmbH, Weil der Stadt, 2. Aufl. 1998. 125 S., Schaubilder und Tabellen, € 12,95

Was Algen für die Gesundheit des Menschen alles leisten können erfährt man in diesem Buch. Ob zur Verbesserung des Jodhaushalts, zur Entgiftung des Körpers oder zur Nahrungsergänzung, Algen enthalten alle Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine in konzentrierter Form. Die positiven Einflüsse der Algen auf einzelne Organe des Körpers und einige Krankheitsbilder werden beschrieben.

[Buch bei Amazon bestellen](#)

Gesund und fit mit Spirulina

Von Stefanie Goldscheider

Nutzen oder Risiko?



Spirulina ist in aller Munde. Was die einen als gegenstandslosen Mumpitz abtun, ist für die anderen die Heilung aller Leiden von Zerschlagenheit bis Aids. Über heilkräftige Pflanzen, Bewährtes aus der Hausapotheke und Exotisches aus anderen Kulturkreisen ist seit jeher viel zu lesen. Zur Förderung von Verdauung und Schlaf, zur Immunabwehr, zur Regulierung des Blutdrucks, für alles scheint mehr als nur ein Kraut gewachsen zu sein. Und Spirulina? In Deutschland ist das Schlechtreden von Spirulina und anderen Algen durch verallgemeinernde Falschmeldungen zu beobachten. In deutschen pharmazeutischen und medizinischen Veröffentlichungen wird die Alge voller wertvoller Inhaltsstoffe bis heute kaum erwähnt. Japanische, französische, russische und amerikanische Forscher hingegen attestieren vielfältige positive Wirkungen für Gesundheit und Wohlbefinden sowie zur Leistungssteigerung. Sie untersuchen das enorme Potential von Spirulina bei der Bekämpfung schlimmer Krankheiten. Grund genug, die Fakten über das pflanzliche Naturprodukt genauer zu beleuchten.

Botanik und Ökologie

Gesundheitswert

Produktion und Qualität

Bioenergie und Ressourcenschutz

Botanik und Ökologie

Spirulina - eine energiereiche Uralge

Die spiralförmige Mikroalge [Spirulina](#) zählt zu den Cyanobakterien, die man auch [Blualgen](#) nennt. Die ältesten fossilhaltigen Sedimentgesteine der Erde beweisen, daß Cyanobakterien bereits vor 3,5 Milliarden Jahren auf der unwirtlichen, noch unbelebten Erde als erste grüne Lebewesen des Planeten entstanden. Ihre Errungenschaft war die Erfindung des Chlorophylls, das sie zur Photosynthese und damit zur Synthese von organischer Substanz und zur Produktion von Sauerstoff



befähigte. Die machtvolle Substanz Chlorophyll aus den Uralgen ist bis heute in allen grünen Pflanzen vorhanden. Die lebensspendende Sonnenenergie wird aber auch noch durch weitere Farbpigmente außer dem grünen Chlorophyll genutzt - nämlich durch das gesundheitlich wertvolle [Beta-Carotin](#) und das pharmazeutisch interessante [Phycocyanin](#). Spirulina hat einen außergewöhnlich hohen Gehalt an diesen Farbpigmenten. Zudem enthält sie eine ganze Palette an [Vitaminen](#) und [Mineralstoffen](#), gesundheitsfördernde [Enzyme](#) und [Antioxydantien](#) und den höchsten [Proteingehalt](#) aller natürlichen Nahrungsmittel.

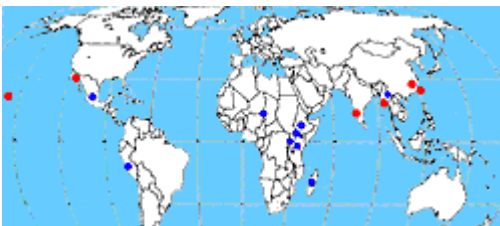
Ökologie der Blaualgen

Die Vorfahren der heutigen Blaualgen besiedelten für Milliarden von Jahren alleine die Erde und lebten unter lebensfeindlichen Bedingungen. Wegen ihrer bis heute weiten geographischen Verbreitung von der Antarktis bis in die Wüste und der vielfältigen Lebensräume, die sie besiedeln, verdienen sie besondere Beachtung.

Viele Cyanobakterien können Stickstoff aus der Luft fixieren, was keine Pflanzenart und keine Tierart selbst kann. Diese besondere Fähigkeit macht man sich in nachhaltigen Systemen in Südostasien für den Reisanbau zu Nutze. Hier muss kein synthetischer Stickstoff gedüngt werden. Aus dem selben Grund können Blaualgen auch als erste Organismen nackte Felswände, junges Lavagestein, Wüstenböden und die Ozeane besiedeln. Sie tun dies oft in Symbiose mit Pilzen, höheren Pflanzen oder Schwämmen.

Viele Blaualgen wachsen noch immer unter extrem unwirtlichen Bedingungen, unter denen die meisten anderen Organismen nicht existieren könnten. Sie leben beispielsweise in heißen Schwefelquellen oder aber in sehr warmen Salz- und Sodaseen.

Bedeutung von Spirulina



Die Mikroalge Spirulina gedeiht in [salzigem, stark alkalischem Wasser](#) und kommt wild in verschiedenen Sodaseen vor allem in Zentral- und Ostafrika vor (Bild links, blaue Punkte). Flamingos leben in großen Kolonien an diesen Seen. Sie filtern mit ihren speziellen Schnäbeln Spirulina aus dem seichten Wasser. Von den gesunden [Farbstoffen](#) in der winzigen Alge erhalten sie die schöne Färbung ihres Gefieders (Bild oben). Die Bevölkerung am [Tschadsee in Afrika](#) und am [Texcoco-See in Mexiko](#) nutzt und nutzte Spirulina [traditionell zum Verzehr](#).

Heute wird Spirulina in sogenannten [Wasserfarmen](#) (Bild links, rote Punkte) in tropischen und subtropischen Gebieten in natürlichen Seen oder in speziell dafür angelegten Becken kultiviert. Zum optimalen Wachstum benötigt Spirulina neben sehr viel Sonne und Wärme nur mineralsalzhaltiges Wasser mit hohen pH-Werten von 9 bis 11. Solches [Brackwasser](#) gibt es in den heißen Ländern oft im Überfluss, im Gegensatz zum wertvollen Süßwasser für die Bewässerung in der Landwirtschaft oder für Trinkwasser. Dieser Aspekt ist von zentraler Bedeutung für die

[Welternährung](#) und die globale [Flächennutzung](#). Von immenser Bedeutung für das globale Klima ist auch die Tatsache, daß bei der Produktion von hochwertigem [Eiweiß](#) aus Spirulina keine klimawirksamen Gase, wie beispielsweise Methan bei der Rindfleischproduktion, ausgestoßen werden, sondern im Gegenteil sehr viel [CO2](#) verbraucht wird.

Gesundheitswert

Nähr- und Wirkstoffe von Spirulina



Spirulina wird oft als Supernahrung bezeichnet. Bei keinem anderen Nahrungsmittel, ob tierisch oder pflanzlich, ist der [Eiweißgehalt](#) so hoch und die Nährstoffzusammensetzung so vollständig. Besonders die Nährstoffe, die durch die heutige Ernährung oder die Belastung im Alltag leicht im Mangel sind, wie [Eisen](#), Selen, die [Vitamine A](#) und [B12](#), sind in Spirulina reichlich vorhanden. Auch der relativ hohe Kaliumgehalt bei gleichzeitig niedrigem Natriumgehalt machen die Alge interessant. Der Tagesbedarf an einigen [Mineralstoffen](#) kann schon bei 10 g Einnahme zu einem erheblichen Anteil gedeckt werden, und das bei minimaler Kalorien- und Fettzufuhr. Mit nur 36 Kalorien in 10 g ist Spirulina deswegen auch für Menschen interessant, die fasten oder abnehmen möchten.

Ein Risiko bei der Einnahme besteht praktisch nicht, denn die Erfahrungen mit Spirulina für die menschliche Ernährung sind in manchen [Kulturen](#) Jahrhunderte und Jahrtausende alt.

Bestimmte andere gesundheitsfördernde Substanzen, die man zusammenfassend als [Antioxydantien](#) bezeichnet und denen eine entscheidende Rolle beim Anti-Aging und in der Prävention von Krebs zugesprochen wird, sind in Spirulina reichlich vorhanden. Ebenso finden sich Substanzen (Sulfolipide und Polysaccharide), die in verschiedenen pharmakologischen Tests vielversprechende Aktivität gegen diverse Krankheitserreger, darunter auch das HIV-Virus und Herpes zeigen.

Da Spirulina keine harte Zellwand aus Zellulose hat, ist die Alge leicht verdaulich. Alle [Vitamine](#) und [Mineralstoffe](#) werden in idealer Dosierung leicht vom Körper aufgenommen, da sie organisch gebunden sind.

Protein

Spirulina hat mit über 60 % den höchsten Proteingehalt aller natürlichen Nahrungsmittel. Wichtig für die Verwertbarkeit des Proteins ist aber auch die Zusammensetzung der essentiellen, d.h. nicht vom Körper herstellbaren Aminosäuren. Die Eiweißwertigkeit von Spirulina ist vergleichbar mit der von Fleisch. Das Spirulina-Eiweiß ist aber viel gesünder, denn es belastet den Körper nicht mit Cholesterin. Allerdings deckt man seinen Proteinbedarf wesentlich schmackhafter aus anderen Quellen.

Vitamine

Spirulina enthält eine reiche Palette an Vitaminen (Tabelle 1). Die Poweralge deckt mit 2 bis 3 g Einnahme pro Tag den Bedarf bei Vitamin A und [B12](#).

Vitamine und Mineralstoffe sowie all die anderen wertgebenden Inhaltsstoffe in natürlichen Nahrungsmitteln sind biologisch gebunden. Diese komplexen und harmonischen Strukturen sind vom Körper besser zu verwerten als synthetische Monosubstanzen. Gleichzeitig sind sie verträglicher für Magen und Darm. Der Körper sucht sich aus dem weit bekömmlicheren, vielfältigen Angebot diejenigen Komponenten heraus, die er wirklich braucht. Die Gefahr von toxischen Überdosierungen wie beispielsweise bei der Substitution mit isoliertem [Vitamin A](#) besteht

so praktisch nicht.

Vitamin	Durchschnittsgehalt * in 100 g
Beta Carotin (Provitamin A)	170 - 280 mg
Thiamin (B1)	2,5 - 3,5 mg
Riboflavin (B2)	3,6 - 4 mg
Niacin (B3)	14 - 15 mg
Pantothensäure (B5)	0,1 - 0,5 mg
Pyridoxin (B6)	0,5 - 0,8 mg
Cobalamin (B12, bioaktiv)	70 µg
Vitamin E (alpha-Tocopherol)	1,5 mg

Tab. 1: Vitamine in Spirulina, *verschiedene Quellen

Vitamin A

Vitamin A, dessen pflanzliche Vorstufe das Beta-Carotin ist, ermöglicht uns das Sehen und die sogenannte Dunkeladaption der Netzhaut. Ein Mangel daran, wie er besonders in [Entwicklungsländern](#) häufig ist, kann zur Erblindung und zum Tod führen.

Doch Karotin ist auch ein wichtiges Hautschutz-Vitamin. Durch seine protektive Wirkung verleiht es der Haut gesundes Aussehen und Elastizität.

Spirulina enthält 20 mal mehr Beta-Carotin als Karotten. Das liegt am extrem hohen Chlorophyllgehalt von Mikroalgen im Vergleich zu allen größeren Pflanzen mit massiven, lichtundurchlässigen Strukturen wie Blättern, Wurzeln und Früchten.

Beta-Carotin wird aufgrund seiner [antioxidativen Wirkung](#) auch zur Krebsprävention und prophylaktisch gegen degenerative Erkrankungen eingesetzt.

Vitamin B12

Nur Mikroorganismen können Vitamin B12 synthetisieren. Deswegen ist es in den meisten pflanzlichen Lebensmitteln mit Ausnahme fermentierter Produkte wie Bier, Sauerkraut und Sojasoße kaum vorhanden. Strenge Vegetarier können mit der Zeit einen Mangel an diesem Vitamin, das für die Blutbildung essentiell ist, entwickeln.

Vitamin B12-Mangel ist verantwortlich für perniziöse Anämie und neurologische Ausfälle, aber auch für den Folsäurehaushalt. Ein Mangel an Folsäure während der Schwangerschaft wird mit Aborten und Missbildungen bis hin zu Neuralrohrdefekten in Verbindung gebracht.

Eine Kombination der Vitamine B12, B6 und Folsäure wird neuerdings auch zur Prävention der [Arteriosklerose](#) eingesetzt.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Die Nährstoffdichte der kleinen grünen Spirulinapillen ist sehr hoch. Für alle Personen, die einen höheren Bedarf an Nährstoffen haben, Stress und hohen Anforderungen ausgesetzt sind, ist Spirulina eine geeignete Nahrungsergänzung. Leistungs- und Ausdauersportler, geistig und körperlich arbeitende Menschen, Schwangere, Stillende, Kinder im Wachstum, Rekonvaleszente und Senioren können ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit mit der Einnahme von Spirulina steigern. Selbst als [Astronautennahrung](#) oder zur Ausrüstung von Expeditionen ist die Mikroalge im

Gespräch.

Algen nehmen Mineralstoffe und Spurenelemente direkt aus dem [Wasser](#) auf. Deswegen schwanken die Gehalte von Spirulina je nach Mineralstoffgehalt des Wassers, in dem sie wachsen. Eine Mischung aus mineralsalzhaltigem Süß- und Meerwasser ist das ideale Nährmedium zur Erzielung höchster Qualität und Ausgewogenheit. All die Spurenelemente des Wassers finden sich auch in den Algen wieder. Neben den in der Tabelle 2 aufgeführten Mineralstoffen enthält Spirulina auch noch Barium, Bor, Chrom, Kobalt, Mangan, Molybdän, Titan und Vanadium. Der [Jodgehalt](#) ist anders als bei [Meeresalgen](#) sehr niedrig.

Mineralstoff	Durchschnittsgehalt * in 100 g
Kalzium	400 - 700 mg
Magnesium	400 - 480 mg
Kalium	1400 - 1700 mg
Eisen	50 - 100 mg
Selen	100 - 300 µg
Jod	0,5 mg
Zink	1,8 - 3,0 mg
Natrium	900 mg

Tab. 2: Mineralstoffe in Spirulina, *verschiedene Quellen

Zum Beispiel Eisen

Spirulina hat einen herausragenden Eisengehalt in gut verträglicher und leicht resorbierbarer Form. In der Alge stecken 25 - 50 mal so viel Eisen wie in Fleisch.

Eisenmangel ist der weltweit häufigste Mineralstoffmangel. Bis zu 80 % der Weltbevölkerung leiden daran, ungefähr ein Drittel ist sogar anämisch. Müdigkeit, Blässe und Schwindel gelten als Warnsymptome. Störungen des Immunsystems durch mangelhafte Blutbildung mit Verzögerung der körperlichen und geistigen Entwicklung von Kindern sind weitere Folgen. Der Eisenbedarf, besonders von Frauen, kann kaum über die normale Nahrung gedeckt werden. Eisenpräparate werden zudem oft schlecht vertragen und gelten inzwischen teilweise als gefährlich.

Eisen ist in fast allen Lebensmitteln enthalten, jedoch meist nur in geringen Mengen. Fleisch gilt allgemein als guter Eisenlieferant. Man müsste aber täglich 750 g davon essen. In Innereien ist mehr Eisen enthalten, doch sprechen andere Gründe gegen den häufigen Verzehr. Für Vegetarier sind grüne Gemüse, Vollkornprodukte und Saaten als gute Eisenlieferanten geeignet. In der Schwangerschaft, bei Blutverlusten oder Diäten reicht das aber nicht zur Deckung des Bedarfs aus.

Antioxidantien

Die kleinen lichtdurchlässigen Blaualgen bestehen zu großen Teilen aus Chlorophyll und anderen aktiven Komponenten wie Carotinoide, Phycocyanin und Enzyme. In Hochdosierung (siehe Tabelle 3) enthält die Superalge Substanzen, die für Vorbeugung und Therapie verschiedener Krankheiten inzwischen ins wissenschaftliche Interesse gerückt sind. Deswegen bedeuten einige Tabletten Spirulina für die Gesundheit mehr als eine große Portion Salat.

Pigment	Karotten	Kopfsalat	Spirulina
Beta-Carotin	7,6 mg	1,1 mg	170-280 mg
Xanthophylle	Spuren	-	15-17 mg

Phycocyanin	-	-	9 g
-------------	---	---	-----

Tab. 3: Gehalt an Pigmentfarbstoffen in 100 g im Vergleich.

Quellen: Souci-Fachmann-Kraut, u a.

Karotin - nicht nur für die Hasen

Mit Beta-Carotin, dem wichtigsten pflanzlichen Farbpigment, sieht man besser. Doch Pflanzen, die dieses für Menschen essentielle Vitamin zur eigenen Lichtabsorption synthetisieren, können noch mehr. Eine ganze Farbpalette an Pigmenten steht ihnen zur Photosynthese zur Verfügung. Diese sogenannten Carotinoide haben auch im menschlichen Organismus wichtige Funktionen: Auf zellulärer Ebene arbeiten sie als Radikalfänger oder Antioxydantien. Sie absorbieren aggressive Substanzen, die ansonsten Schaden an Membranen, oder der DNA anrichten könnten. Krankheiten, die durch solche freie Radikale ausgelöst werden können, sind vielfältig. Sie betreffen den Alterungsprozess und degenerative Erkrankungen wie Rheuma und Arthrose. Ein Zusammenhang zwischen geringer Krebsrate und hoher Carotin-Zufuhr aus Gemüse ist wissenschaftlich erwiesen. Einige Gramm Spirulina enthalten bereits die zur Vorbeugung gegen verschiedene Krebsarten empfohlene Menge von 15 mg Carotin.

Phycocyanin

Der blaue Pigmentfarbstoff Phycocyanin ist im Gegensatz zu den Carotinen wasserlöslich. Phycocyanin gilt als potenter Entgifter und Radikalfänger in der Leber und den Nieren, deren Funktion er unterstützt und deren Zellen er schützt. Diese Organe sind selbst an der Entgiftung von Nahrung und Blut beteiligt und deswegen hohen Konzentrationen an schädlichen Stoffen ausgesetzt.

Vielleicht liegt der erfolgreiche Einsatz von Spirulina bei Opfern der Strahlenkrankheit in Russland im hohen Phycocyaningehalt begründet. Die Blutbildung und die Immunabwehr der behandelten Kinder in Tschernobyl konnten verbessert werden. Solche Ergebnisse, die eine Stimulation des Immunsystems und der Bildung von roten und weißen Blutkörperchen durch Spirulina zeigen, gibt es auch aus Japan, Mexiko und den USA.

Das Wirkungsspektrum der verschiedenen Antioxydantien und insbesondere dieses in Blaualgen vorkommenden Farbstoffs ist aber noch weitgehend unerforscht.

Andere Vitalstoffe

Enzyme

Enzyme sind sehr wirksame und zugleich äußerst spezifische Biokatalysatoren. Sie sind ein Merkmal des Lebendigen und wie die Pigmente auch zählen sie zu den Proteinen. Sie organisieren und beschleunigen chemische Umsetzungen, das heißt alle Stoffwechselfvorgänge und Regulationsmechanismen im Körper. Man kennt Tausende von verschiedenen Enzymen und unzählige Vorgänge, die sie steuern. Unerhitzte Lebensmittel enthalten stets Enzyme und gelten nicht zuletzt deswegen als gesund. Allerdings sind die Wirkungen bei ihrer Zufuhr über die Nahrung nur in wenigen Fällen erforscht.

Gamma-Linolensäure

Die Gamma-Linolensäure in Spirulina ist eine seltene Fettsäure vom Omega-6-Typ, die sonst nur noch in [Hanföl](#), [Nachtkerzen](#)- und Borretschöl vorkommt. Die Mikroalge enthält 5 bis 6 % Fett, davon mehr als die Hälfte ungesättigte Fettsäuren und fast 1 % Gamma- Linolensäure.

Fettsäuren, so auch Linolensäure, sind für den Menschen unverzichtbar. Sie sind wesentlicher Bestandteil aller biologischen Membranen, die wiederum für die Funktion aller Zellen sowie den

Informationsfluss zwischen den Zellen und damit auch den Nerven essentiell sind. Auch Hormone, die ebenfalls viele Körperfunktionen steuern, sind aus Fetten aufgebaut.

Einen besonders hohen Stellenwert für die Gesundheit haben Fettsäuren aus Fischen. Man nimmt blutdrucksenkende und entzündungshemmende Eigenschaften an und nutzt sie medizinisch zur Prävention von [koronaren Herzkrankheiten](#) und Rheuma.

Anzeige

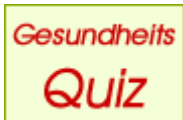


Spirulina-Produkte:



Hochwertige [Spirulinaprodukte](#) aus kontrollierter Aquakultur bietet Concept Vitalprodukte. Ständige strenge Qualitätskontrollen und eine schonende Verarbeitung ohne Zusatzstoffe und ohne Bestrahlung gewährleisten die hohe Sicherheit sowie die hohe Produktqualität. www.concept-vitalprodukte.de

Anzeige



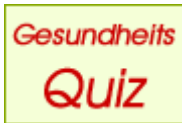
Gesundheits-Quiz

Preisausschreiben mit Fragen zu Spirulina und anderen Vitalprodukten. Zu gewinnen gibt es Gutscheine im Onlineshop von Concept Vitalprodukte.

[Lesen Sie Weiter zu Produktion und Qualität von Spirulina >>>](#)

Heilpflanzen und Phytotherapie

Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel von a bis z



Gesundheits-Quiz

Ein Preisausschreiben mit Fragen zu Heilpflanzen und Vitalprodukten. Zu gewinnen gibt es Gutscheine und Probierpakete im Wert von insgesamt 300 Euro.



Artischocke

(*Cynara scolymus*). Artischocken sind traditionsreich als Heilmittel für die Fettverdauung, zum Schutz der Leber und zur Verbesserung der Gallenfunktion was insgesamt hilft die Blutfettwerte (LDL-Cholesterin und Triglyceride) zu senken.



Brennnessel

Presssaft aus der Brennnessel (*Urtica dioica*) wird traditionell in Frühjahrskuren zur Anregung des Stoffwechsels und zur Entschlackung angewendet. Die Wirkstoffe der Brennnessel helfen außerdem gegen Nierengrieß und Blasenentzündung.



Cannabis/ Haschisch/ Marihuana

(*Cannabis sativa*) ist eine weltweit genutzte Heilpflanze und mehr als ein Rausch- und Genussmittel.



Coenzym Q10

Coenzym Q10 ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Vorbeugung von Herzschwäche und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.



Ginkgo

(Ginkgo biloba) der Baum aus China besitzt vielfältige Indikationen in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und als modernes Phytotherapeutikum.



Ginseng

(Panax ginseng) die Zauberwurzel aus Korea verleiht seit Jahrtausenden Jung und Alt neue Kräfte und ist Bestandteil der TCM.



Granatapfel

(Punica granatum) die Frucht der Aphrodite und der Bibel erfreut sich seit Menschengedenken als Obst und zunehmend auch als Heilpflanzen großer Beliebtheit.



Hufplattich

(*Tussilago farfara*) die einheimische Pflanze wird seit den Zeiten der Antike erfolgreich als Hustenmittel gegen Heiserkeit und Bronchitis angewendet.



Ingwer

(*Zingiber officinale*) die scharfe Knolle ist mehr als nur ein Gewürz. In Indien und China aber auch in England sind die medizinischen Anwendungen bei Magen- und Darmerkrankungen, gegen die Reisekrankheit und zur Fettverdauung längst etabliert.



Isländisch Moos

(*Cetraria islandica*) die Flechte aus dem hohen Norden dient mit ihrem Schleimgehalt und Bitterstoffen als pflanzliches Heilmittel.



Kaktusfeige / Feigenkaktus

(*Opuntia ficus indica*) Die süßen, saftigen Früchte spenden schnell Energie und steigern die Leistungsfähigkeit bei körperlicher und geistiger Beanspruchung.



Kava-Kava

der Rauschpfeffer (*Piper methysticum*) ist eine psychoaktive Pflanze, die trotz bester Erfahrungen inzwischen verboten ist.



Kurkuma

(*Curcuma longa*) ist eine traditionelle Heilpflanze der chinesischen und ayurvedischen Medizin. Antioxidative, entzündungshemmende und verdauungsfördernde Eigenschaften werden heute bestätigt.



Maca

(*Lepidium meyenii*) eine alte Kulturpflanze aus den Anden, diente schon zu Zeiten der Inkas als Stärkungsmittel und Aphrodisiakum



Mäusedorn

(*Ruscus aculeatus*) ist ein wirksames Venentherapeutikum und Mittel gegen Hämorrhoiden.



Mariendistel

(*Silybum marianum*) Die Früchte enthalten das bislang wirksamste Mittel zur Vorbeugung und Heilung bei verschiedenen Erkrankungen der Leber.



Mistel

(*Viscum album*) ist ein homöopatisches Arzneimittel vor allem in der Krebstherapie.



Nachtkerze

(*Oenothera biennis*). Das Samenöl hat einen hohen Gehalt der medizinisch bedeutsamen Gamma-Linolensäure und dient als Nahrungsergänzungsmittel.



OPCs aus Weintrauben

Traubenkernextrakt ist alkoholfrei und enthält die gesundheitsfördernden Substanzen des Rotweins.



Rotklee

(*Trifolium pratense*). Der Extrakt des einheimische Wiesenklee steckt voller Phytoöstrogene und ist eine verträgliche Alternative zur Hormonersatztherapie in der Menopause.



Sanddorn

(*Hippophae rhamnoides*) ist wegen seines hohen Vitamin C-Gehaltes und wegen des wertvollen Öls aus Früchten und Samen pharmazeutisch und kosmetisch von Nutzen.



Schöllkraut

(*Chelidonium majus*) ist nicht nur gegen Warzen gut. Es wird in Phytotherapie und Homöopathie auch bei verschiedenen Gallenerkrankungen eingesetzt.



Schwarzkümmel

(*Nigella sativa*) und Schwarzkümmelöl werden volksmedizinisch genutzt und helfen bei Erkältungs- und Magen-Darmerkrankungen.



Sonnenhut / Echinacea

(*Echinacea spec.*) aus der indianischen Volksmedizin wird allopathisch und homöopathisch zur Immunstimulation eingesetzt.



Teufelskralle

(*Harpagophytum procumbens*) ist eine alte Medizinalpflanze der Buschmänner und ein modernes Rheumamittel in Deutschland



Thymian

(Thymus vulgaris) wird bei Erkältungskrankheiten mit Verschleimung der Atemwege, gegen Bronchitis und Husten eingesetzt.



Tollkirsche

(Atropa belladonna) ist die wohl bekannteste heimische Giftpflanze mit vielen mystischen Verwendungen. Unverzichtbar ist Atropin nach wie vor in der Augenheilkunde.



Traubensilberkerze

(Cimicifuga racemosa) Tee-Zubereitungen aus der indianischen Heilpflanze sind nebenwirkungsarme Mittel bei klimakterischen Beschwerden.



Weißdorn

(Crataegus monogyna) Weißdorn ist eine traditionelle Heilpflanze, die auch in der modernen Medizin zur Stärkung von Herz und Kreislauf eingesetzt wird.



Zinnkraut / Ackerschachtelhalm

(Equisetum arvense) ist besonders reich an Kieselsäure und findet als Teepflanze Verwendung.

Artischocke

Cynara scolymus L. (C. cardunculus), Asteraceae

(Cynarae folium)



- Vorkommen: Die Artischocke (*Cynara scolymus*) gehört zur Pflanzenfamilie der Korbblütler (*Asteraceae*) und stammt aus dem Mittelmeerraum, wo sie bereits in der Antike von Ägyptern, Griechen und Römern als Delikatessgemüse kultiviert wurde. Die Artischocke ist eine mehrjährige, distelartige Pflanze mit sehr großen, graugrünen, derben Blättern. Zunächst bildet die Artischocke nur eine Blattrosette von ca. 1 m Durchmesser. Später treibt sie aus, wächst 1 m bis 1,5 m hoch und bildet große essbare Blütenköpfe. Haupterzeugerländer für Gemüseartischocken sind Spanien, Italien aber auch Frankreich. Anbau für Arzneiartischocken erfolgt auch in Deutschland.
- Verwendung : Pharmazeutisch: Bevor die Pflanze blüht, werden die grünen Blätter der Blattrosette und auch die Blütenknospen geerntet und frisch oder getrocknet zu Presssäften oder Extrakten verarbeitet.
- Inhaltsstoffe : Phenolcarbonsäuren und Derivate der Caffeoylchinasäures, v.a. das Cynarin aber auch Chlorogen- und Neochlorogensäure. Bis zu 4 % des Sesquiterpenlactons Cynaropicrin, eines Bitterstoffs in Artischocke. Außerdem Flavonoide und Sesquiterpene.



Die Artischocke zur Anregung der Verdauung

Die angenehm bitter schmeckenden Artischocken wurden schon im alten Rom verspeist. Mit Artischocken konnte die Verdauung der Schlemmenden nach den berühmten Gelagen mit fettem Essen und viel Alkohol wieder in Schwung gebracht werden. Zu ähnlichen Zwecken gibt es einen italienischen Bitterlikör aus Artischocken, doch enthält dieser weiteren Zucker und Alkohol. Wirkungsvoller ist ohnehin die Einnahme von Artischocken vor den Mahlzeiten, so etwa in Form von alkoholfreien Artischocken-Cocktails als Aperitiv (Bild rechts). Artischocken beschleunigen auf sanfte Weise die Darmpassage und wirken leicht harntreibend.

Artischocke kulinarisch

Als anregend gesundes Feinschmeckergemüse werden Artischocken besonders in Frankreich, Italien und Spanien gerne als Vorspeise oder Salat gegessen und zwar:

- die ganzen zarten, kleinen Blütenknospen mit Stiel als Baby-Artischocken bzw. "Carciofi".
- nur die fleischigen Teile der 6 bis 12 cm großen Blütenständen vor dem Aufblühen und zwar vor allem die sogenannten Artischockenböden bzw. Artischockenherzen.
- die gebleichten großen Blätter der Artischockenpflanze als "Cardy".

Bitterstoffe, Leberschutz und Fettverdauung

Bitterstoffe oder Bittermittel, auch genannt Amara, regen die Magensaftsekretion und Verdauung an und sind angezeigt bei dyspeptischen Beschwerden. Pflanzen, welche die Gallenproduktion und den Gallenfluss anregen und damit zu einer besseren Fettverdauung beitragen, enthalten ebenfalls bittere Wirkstoffe. Durch ihre Einnahme wird nach üppigem Essen das Völlegefühl sowie Magendrücken und Blähungen vermindert. Artischocken sind dabei besonders wirkungsvoll. Nach langjährigen Erfahrungen, die durch klinische Studien belegt werden, senkt die Einnahme von Artischockenextrakten die Blutfettwerte und zwar das Gesamtcholesterin, das schädliche LDL-Cholesterin und die gefährlichen Triglyceride. Die Blutwerte des gesunden HDL-Cholesterins steigen hingegen an, wodurch ein günstigeres HDL-LDL-Cholesterin-Verhältnis eingestellt wird. Die Senkung der Blutfettwerte durch Artischocke steht im Zusammenhang mit deren stimulierenden und schützenden Effekten für die Leber. Die komplexen bioaktiven Inhaltsstoffe der Artischocke helfen sogar bei der Regeneration der Leber, etwa nach Alkohol- oder Medikamenteneinnahme. Insbesondere die Caffeoylchinasäurederivate und das Cynarin, verstärkt durch die Artischocken-[Flavonoide](#), sind dabei besonders wirkungsvoll.

Senkung von Blutfettwerten, Triglyceriden und Cholesterinspiegel

Um Verdauungsbeschwerden vorzubeugen, vor allem aber um erhöhte Blutfettwerte auf natürliche Weise in den Griff zu bekommen, sollten die Galle anregende Bitterstoffe regelmäßig und vor den Mahlzeiten eingenommen werden. Wie man heute weiß, besteht ein Zusammenhang zwischen erhöhten Blutfettwerten (Triglyceride und LDL-Cholesterin) und Übergewicht beziehungsweise Adipositas. Erhöhte Blutwerte von Triglyceriden und LDL-Cholesterin stehen auch im Zusammenhang mit einem höheren Risiko von [Arteriosklerose](#), Herzinfarkt, Schlaganfall und wie sich inzwischen zeigt auch Diabetes II. Vorbeugung und Behandlung von Störungen des Leber-Galle-Systems und Beschwerden durch schweres, fettes Essen sind also mehr als die kurzfristige Steigerung des eigenen Wohlbefindens.

Als Alternative zum täglichen Verzehr von Artischocken bietet sich die Einnahme von Artischockenwirkstoffen in Form von Extrakten oder Presssaft an. Artischockenpresssaft aus Frischpflanzen ist im Gegensatz zu anderen bitteren Pflanzen wohlschmeckend und kann pur getrunken werden. Aufgrund der Jahrtausende langen Erfahrung mit Artischocken als Nahrungs- und Heilmittel sind keine unerwünschten Nebenwirkungen zu erwarten.

Autorin: Stefanie Goldscheider

Anzeige

Heilpflanzensaft aus Artischocke



Naturreine [Schoenenberger](#)

[Heilpflanzensäfte](#) sind seit über 80 Jahren feste Bestandteile der Naturheilkunde. Sie werden aus Frischpflanzen gepresst und enthalten das ganze Wirkstoffspektrum in leicht verfügbarer Form. Die harmonisch ausgewogenen bioaktiven Substanzen der erntefrischen Heilpflanzen bleiben in ihrer ganzheitlichen Qualität erhalten. Die Heilpflanzensäfte enthalten keine Zusatzstoffe, keine Konservierungsmittel und keinen Alkohol. Die Artischocken stammen aus Schoenenberger Bioanbau. Der Schoenenberger Heilpflanzensaft Artichocke wird übrigens nicht aus den bitteren Blättern sondern aus Artischockenblütenknospen gepresst und ist deswegen besonders mild, mit dem natürlichen Geschmack und der vollen Wirkung der Artischocke.

Sie erhalten den [Heilpflanzensaft Artichocke](#) und [Balance Digestiv](#), ein Presssaft-Cocktail zur Unterstützung der Verdauung im Reformhaus, in Apotheken (PZN-0692038) und immer mehr Bio-Fachgeschäften.

Sie können den original Schoenenberger Heilpflanzensaft Artichocke auch [bestellen im Onlineshop bei Auwaldbio](#).

Pflichtangabe des Herstellers: "SSchoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Artichocke: Traditionell angewendet zur Unterstützung der Verdauungsfunktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker."

Brennnessel

Urtica dioica L., Urticaceae

(*Urticae folium*)

Vorkommen : Die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) ist eine einheimische mehrjährige Pflanze, die sich über Sproßausläufer im Boden und über Samen verbreitet. Als Pionierpflanze erscheint sie rasch nach einem Kahlschlag und an Wegrändern. Brennnesseln gedeihen an vernässten Stellen und auf überdüngten Weiden, an Mistlegen aber auch in Gärten. Die Brennnessel gilt allgemein als Zeigerpflanze für nährstoffreiche bzw. stickstoffreiche Böden und feuchte Standorte. Brennnesseln wachsen aber praktisch überall. Bei Wildkräuterfans sind Brennnesseln als vitales Gemüse beliebt, bei Spaziergängern und Gartenbesitzern wegen der Brennhaare eher unbeliebt. Aus ökologischer Sicht sind Brennnesseln sehr wertvolle Futterpflanzen für die Raupen einer Vielzahl von Falterarten.



Verwendung : Färbepflanze: das Kraut dient der Chlorophyllgewinnung zum natürlichen Grünfärben und wird industriell verarbeitet.
Faserpflanze: Nesselfasern für Stoff aus dem Bast der vierkantigen, zähen Stängel.
Tierfutter und traditionelle Tiermedizin: Sehr eiweißreiches Futter, getrocknetes Brennnesselkraut zur Anregung des Milchflusses bei Kühen und für bessere Eidotterfarbe bei Hühnern wegen der Chlorophyllfarbstoffe.
Biologisches Pflanzenstärkungsmittel und -wuchsmittel und biologisches Mittel zur Insektenabwehr in Form von Brennnesseljauche oder Brühe.
Kulinarisch: Junge Brennnesseltriebe für Suppe, Wildgemüse und Salat.
Medizin: frisches Brennnesselkraut als Presssaft, getrocknet als Tee, Wurzeln und Früchte ebenfalls mit medizinischer Verwendung.
Gesunde Inhaltsstoffe sind die hohen Gehalte an Chlorophyll, Carotinoiden und Lutein, die hochwertigen Proteine und die Mineralstoffe, allen voran die Kieselsäure (Silicium) und Kalium sowie Kalzium und Eisen. Medizinisch wirksame Bestandteile des Brennnesselkrautes sind Flavonoide (Rutin, Quercetin), Phytosterole, Phenolcarbonsäuren und Scopoletin. In den Brennhaaren biogene Amine wie Acetylcholin, Histamin und Serotonin. In der Wurzel Steroide wie das β -Sitosterin, Lactone darunter *Urtica-dioica*-Agglutinine, Lignane, Polysaccharide.

Die Brennnessel für die Frühjahrskur und zur Entschlackung

Brennnesseln gehören zu den ersten Frühjahrsboten und liefern das erste essbare Grün. Junge Brennnesseln stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe und haben einen höheren Proteingehalt als die meisten anderen Grünkrautpflanzen. Daneben sind sie sehr reich an Silicium in Form von freier Kieselsäure. Silicium ist für den Aufbau von Bindegewebe und Knochen aber auch Haut, Nägeln und Haaren sehr wichtig. Der Körper kann die in Brennnesseln vorkommende Kieselsäure wesentlich besser aufnehmen und verwerten als den gebundenen Mineralstoff Silicium. Daneben regt Brennnessel den Stoffwechsel an. Brennnesseln und ihre Zubereitungen wie Tee und

Frischpflanzenpresssaft sind seit Jahrhunderten erprobte und bewährte Heilmittel für Frühjahrskuren und Durchspülungstherapien, zur Ausschwemmung, Entgiftung und Entschlackung des Körpers sowie zur Unterstützung von Schlankheitskuren.

Brennnessel gegen Blasenentzündung und Nierengriß

Brennnesselsaft hat harntreibende Wirkung. Die Diurese beruht auf dem Kaliumgehalt im Zusammenspiel mit anderen Wirkstoffen. Zu den diuretisch wirksamen Bestandteilen zählen Kaffeoyläpfelsäure und Chlorogensäure, die außerdem entzündungshemmend sind. So wird Brennnessel-Presssaft oder -Tee bei bakteriell bedingten Erkrankungen und Entzündungen von Niere und Blase zum Durchspülen der Harnwege eingesetzt. Auch zur Vorbeugung und Behandlung gegen Nierengriß sind Zubereitungen aus Brennnesselkraut geeignet.

Brennnesselkraut gegen Gicht, Rheuma und Arthritis

Die diuretische Wirkung des Brennnesselkrautes führt auch zu einer vermehrten Ausscheidung von Harnsäure. Harnsäure entsteht beim Eiweißabbau im Körper. Erhöhte Werte von Harnsäure im Blut können zur Bildung von Harnsteinen und zur Ablagerung in den Gelenken und damit zu Gicht führen. Diesem Prozess kann mit Brennnessel-Presssaft vorgebeugt werden. Auch rheumatische Erkrankungen können mit Harnwegsinfektionen oder einem hohen Eiweißgehalt in der Ernährung zusammenhängen. So unterstützt Brennnessel die Behandlung rheumatischer Beschwerden dank ihrer nachgewiesenen Eigenschaften die Durchspülung und Entschlackung zu fördern. In Patientenstudien konnte auch die Wirksamkeit gegen Arthritis bestätigt werden. Brennnessel hemmt dabei die körpereigene Produktion der für Rheuma, Arthritis und Gelenkentzündungen verantwortlichen Zytokine.

Brennnesselwurzel für Harnblase und Prostata

Extrakte aus der Brennnesselwurzel sind Mittel der Wahl bei einer beginnenden gutartigen Vergrößerung der Prostata und den damit verbundenen Beschwerden beim Wasserlassen. Die Indikation der Kommission E für Brennnesselwurzelstock heißt: "Miktionsbeschwerden bei Prostataadenom Stadium I und II". Diese Anwendung für Brennnesselwurzel beruht auf ihrem komplexen Wirkstoffgemisch. Brennnesselwurzel wirkt krampflösend, entzündungshemmend und immunstimulierend. Es gibt auch erste Hinweise auf eine krebshemmende Wirkung beim Prostatakarzinom.

Autorin: Stefanie Goldscheider

Heilpflanzensaft aus Brennnessel



Schoenenberger



Naturreine [Schoenenberger Heilpflanzensäfte](#) sind seit über 80 Jahren feste Bestandteile der Naturheilkunde. Sie werden aus erntefrischen Pflanzen gepresst und enthalten das ganze Wirkungsspektrum in leicht verfügbarer Form. Die Brennnesseln für den Heilpflanzensaft werden seit drei Generationen für Schoenenberger biologisch angebaut. So ist die Qualität gleichbleibend hoch und es gibt keine Probleme mit Überdüngung oder Pestizidbelastung. Die harmonisch ausgewogenen bioaktiven Substanzen der Brennnesselblätter bleiben im naturreinen Heilpflanzensaft Brennnessel in ihrer ganzheitlichen Qualität erhalten. Der Presssaft enthält keine Zusatzstoffe, keine Konservierungsmittel und keinen Alkohol.

[Heilpflanzensaft Brennnessel](#) und ein [Presssaft-Cocktail zur Entschlackung](#) sind im Reformhaus, in Apotheken (PZN-0692096) und immer mehr Bio-Fachgeschäften erhältlich.

Sie können den original Schoenenberger Heilpflanzensaft Brennnessel auch [bestellen im Onlineshop bei Auwaldbio](#).

Pflichtangabe des Herstellers: „Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel: Traditionell angewendet zur Unterstützung der Organfunktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“

Hanf

Cannabis sativa L. ssp. indica (Lam.); Cannabaceae

(Cannabis herba)



- Vorkommen: Cannabis stammt aus Vorderasien, Indien und Südost-Russland. Die Pflanze ist einjährig, raschwüchsig, tiefwurzelnd, wird ca. 2 m hoch oder höher, ist zweihäusig, das heißt bildet weibliche und männliche Pflanzen mit unterschiedlichen Blüten aus. Weltweit verbreitet mit zahlreichen an verschiedene klimatische Bedingungen angepassten Sorten.
- Verwendung : Medizinisch werden die weiblichen Blüten bzw. deren in Drüsen produziertes Harz verwendet. Ebenfalls von pharmazeutischer Bedeutung ist das [Samenöl](#).
- Inhaltsstoffe : Im Harz sind ungefähr 60 Cannabinoide. Das wichtigste und einzig psychotrop wirksame ist das Delta-9-Tetra-Hydrocannabinol (THC). Es sind auch antagonistisch wirksame Substanzen enthalten. Außerdem Ätherische Öle mit Terpenen und Sesquiterpenen.

Cannabis ist wahrscheinlich die bekannteste Heilpflanze der Welt. Ihre vielfältige Anwendung zu medizinischen Zwecken hat eine ungefähr 5000 Jahre alte Tradition in China. Auch in Indien, der arabischen Welt und Europa reicht die pharmazeutische Nutzung bis in die Antike zurück. Bereits in den alten Schriften ist Cannabis sowohl als Heilpflanze gegen Infektionskrankheiten oder Stoffwechselstörungen als auch als Rauschmittel beschrieben. Im 19. Jahrhundert wurde Cannabis auch in der modernen westlichen Medizin gegen eine Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt. Wissenschaftlich belegt war bereits die beruhigende, krampflösende und schmerzstillende Wirkung des Harzes. Beim Rauchen einer höheren Dosis der getrockneten Blüten (Marihuana) oder des abgestreiften Harzes (Haschisch) tritt allerdings auch unverzüglich die erwünschte oder unerwünschte Rauschwirkung in Form von Schwindel, Lachen, Halluzinationen und einer veränderten Wahrnehmung auf. Zur Zeiten der [Cannabis-Prohibition](#) wurden synthetische Medikamente als Analoge zum wirksamen THC entwickelt. Bei Krebspatienten während der Chemotherapie gegen Übelkeit und Erbrechen sowie bei Aids-Patienten gegen Gewichtsverlust durch Appetitlosigkeit konnte unter medizinisch begründeten Umständen das Präparat Dronabinol, das dem THC entspricht, verschrieben werden. Deutsche Ärzte können seit 1998 das Dronabinol auch gegen weitere Krankheiten verschreiben. In Frage kommen dabei die Glaukom-Therapie, verschiedene Schmerzen, Bewegungsstörungen, Asthma und Depressionen. Der Einzelwirkstoff ist allerdings etwa 50 mal teurer als die gleiche Menge Wirkstoff in Marihuana und wird wesentlich schlechter vertragen. Es bleibt abzuwarten, ob auch die millionenfach erprobte Methode, das pflanzliche Präparat zu verabreichen, wieder legalisiert wird.

Buchtipps:



Dr. med. Franjo Grotenhermen: Hanf als Medizin - ein praktischer Ratgeber zur Anwendung von Cannabis und Dronabinol

AT Verlag Baden und München 2004, Hardcover, 188 Seiten, s-w Abbildungen und Tabellen, € 14,90.

Umfassend, wissenschaftlich fundiert und aktuell informiert der bekannte Cannabis-Experte über den praktischen Umgang mit dem Wirkstoff bei medizinischen Indikation. [Mehr...](#)



Cannabis als Heilmittel - ein medizinischer Ratgeber, Hrsg. Nova-Institut

Verlag die Werkstatt, Göttingen, 2. aktualisierte Auflage 1998; 63 Seiten, s-w- Bilder, Grafiken und Tabellen; € 4.-

Der medizinische Nutzen des Harzes und des Hanföls wird genau erläutert. Die Wirkstoffe, ihre Anwendungen und Nebenwirkungen, die Beschaffung und die verschiedenen Behandlungsformen werden beschrieben. [Gleich bestellen!](#)

Coenzym Q10

Ein bewährtes Nahrungsergänzungsmittel



Vorkommen
:

Das Coenzym Q10 (oder kurz Q10) ist ein lebensnotwendiger Wirkstoff. Wie ein Vitamin ist Coenzym Q10 unverzichtbar für bestimmte Körperfunktionen. Sein Mangel hat schwerwiegende gesundheitliche Folgen. Anders als bei einem Vitamin kann der gesunde menschliche Organismus das Q10 aus Vorstufen selbst herstellen. Praktisch alle Lebewesen besitzen und benötigen größere Mengen an [Coenzym Q \(1\)](#). Allerdings sind die Konzentrationen an Q10 im Allgemeinen sehr gering. Hohe Konzentrationen finden sich hingegen in Herz, Leber, Niere, Muskeln und den Drüsen.

Funktion: Q10 hat seinen Wirkungsort in den Mitochondrien. Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen und stellen für alle Muskelarbeit die Energie bereit. Q10 ist Teil der Atmungskette, bei der die im Organismus gespeicherte [Energie \(2\)](#) für Gehirn-, Nerven-, Hormon- und Muskelfunktionen verbraucht wird. Q10 steuert also die Energiebereitstellung für alle Körperfunktionen. So steuert es auch den wichtigsten Muskel im Körper - das Herz - und sorgt für regelmäßigen und kräftigen Herzschlag. Alle Organfunktionen und alle Muskelarbeit funktioniert nur mit Q10.

Struktur: Chemisch gesehen handelt es sich beim vitaminähnlichen Coenzym Q10 um das [Ubichinon-50](#) mit der Summenformel C₅₉H₉₂O₄. Ubichinone sind fettlösliche, gelbe - orange Kristalle (Bild oben).

Q10: Energie fürs Herz

Die allgemeine Leistungsfähigkeit lässt bekanntlich mit steigendem Alter nach. In umfassenden Untersuchungen wurde festgestellt, dass auch die Q10-Gehalte in den Organen mit steigendem Alter absinken. Im Herzmuskel sinkt der Q10-Gehalt um durchschnittliche 30% bei 40-jährigen und um 60% bei 80-jährigen. Die Schwankungsbreite ist groß, je nach Allgemeinzustand und Training. Nachweislich niedrigere Q10-Werte haben Menschen mit Herzbeschwerden: Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Herzmuskelschwäche, Herzinsuffizienz, Ischämie und Angina pectoris aber auch mit Herzrhythmusstörungen. Die Vermutung liegt nahe, dass durch die absinkenden Q10-Werte im Blut und den Organen diese Beschwerden ausgelöst werden. Kranke, etwa nach einem Herzinfarkt oder Herzoperationen, können ihr Herz aber nicht mehr ohne Risiko trainieren. Erstaunlich und

hoffnungsvoll ist der Effekt, den die gezielte Einnahme von Q10 als Nahrungsergänzungsmittel haben kann: der Anstieg der Q10 Gehalte im Blut verbessert Symptome beginnender oder fortschreitender Herzerkrankungen. Es normalisiert sich der Blutdruck und es verbessert sich das Herzschlagvolumen..

Natürliche Leistungsfähigkeit dank Q10

Mangelsymptome an Coenzym Q10 sind schwer nachzuweisen. Unbestritten ist, dass bei jungen Menschen der Q10-Status höher ist als bei älteren, bei leistungsfähigen höher als bei geschwächten.

Die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf kann trainiert werden. Sportler tun dies ganz gezielt durch Belastung beziehungsweise Training. Der Trainingseffekt ist eine komplexe Langzeitwirkung, an der viele Organe und Muskeln beteiligt sind. Trainiert werden kann Ausdauerleistung, bei der auch nach langer Belastung noch Energiereserven im Körper genutzt werden können. Trainiert werden kann aber auch Kraftleistung, bei der kurzzeitig sehr viel Energie umgesetzt wird. Beteiligt ist immer das Herz, das bei Sportlern natürlicher Weise sehr viel Coenzym Q10 enthält. Coenzym Q10 ist somit ein Leben lang unentbehrlich für das Funktionieren des Herzmuskels.

Eine Supplementierung mit dem Energie-Faktor Q10 ist bei allgemeiner Belastung und Überlastung wichtig. Haupteinsatzgebiet ist jedoch die Vorbeugung von nachlassender Herzleistung und Herzerkrankungen. Q10 dient der Verbesserung der Fitness im Alter. Angezeigt ist Coenzym Q10 auch bei Diabetes und Fettsucht, weil es den Energieumsatz des Körpers steuert und gleichzeitig fördert.

Woher stammt Coenzym Q10?

Ubichinone beziehungsweise Coenzym Q kommt in Mikroorganismen, Pflanzen, niederen und höheren Tieren sowie dem Menschen vor. Über die Nahrung nehmen wir aber nur geringe Konzentrationen auf. Menschen mit einem Mangel an körpereigenem Q10 sollten gezielt Q10 zur Nahrungsergänzung einnehmen. In Japan, den USA und vielen anderen Ländern ist diese Supplementierung seit Jahrzehnten üblich und weit verbreitet. Allerdings sollte zwischen natürlichem und synthetischem Coenzym Q10 unterschieden werden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben immer wieder die Unbedenklichkeit als Nahrungsergänzungsmittels bewiesen, selbst bei sehr hoher täglicher Einnahme. Diese Studien beziehen sich aber nur auf das natürliche Q10. Es wird in Japan traditionell in natürlichen Fermentationsprozessen gewonnen - ähnlich wie Hefe. Natürliches Q10 ist ein bewährtes, sicheres und gesundheitsförderndes Mittel. Sehr gute, chromatographierte Q10-Qualitäten haben einen Reinheitsgrad von mindestens 99%. Das synthetische Q 10 hat eine abweichende chemische Struktur.

Anzeige



Natürliches Coenzym Q10

Concept Vitalprodukte ist Anbieter von reinem natürlichem Q10 in Spitzenqualität aus Japan. [Q10 zur Nahrungsergänzung in vegetarischer Kapselhülle](#) kann bestellt werden mit 30mg oder 100mg Wirkstoff pro Kapsel. Das Q10 wird in Deutschland verkapselt, jede Charge auf Qualität kontrolliert.

Mehr Informationen über Q10 und die Einnahme sowie die Bestellung direkt bei Concept Vitalprodukte: <http://www.concept-vitalprodukte.de>

Anzeige

Autorin: Stefanie Goldscheider

Lesen Sie über Nahrungsergänzungsmittel:

[Curcumin](#)

[Spirulina](#)

[OPC](#)

[Fettsäuren](#)

Ginkgo, Fächerblattbaum

Ginkgo biloba L., Ginkgoaceae

(Ginkgo folium)



Vorkommen:	Der Ginkgo ist die einzige überlebende Art seiner botanischen Klasse, die den Nadelbäumen nahesteht und ein Relikt aus der Zeit der Saurier ist. Die bis 4000 Jahre alt werdenden zweihäusigen Ginkgo-Bäume aus Südostasien, die mit dem Wind bestäubt werden, wachsen wegen ihrer Widerstandsfähigkeit gegen Umweltgifte überall auf der Welt als Park- und Straßenbäume.
Verwendung :	Der Extrakt der Blätter (Nadeln), in der chinesischen Medizin auch die Samen, die an Früchte erinnern.
Inhaltsstoffe :	0,02-0,06% Bilobalid (Sesquiterpen), 0,02-0,2% Ginkgolide A,B,C und J (Diterpenlactone), 0,2-2% Biflavone darunter Bilobetin und Ginkgetin, 0,5-2% Flavonolglycoside, etc.

In der Chinesischen Medizin werden Zubereitungen aus Ginkgo biloba bereits seit 1000 Jahren medizinisch genutzt und zwar bei Tinnitus, Asthma, Hypertonie und Angina Pectoris. Wissenschaftlich erwiesen ist, daß Ginkgo-Extrakte die Durchblutung im Gehirn und die Sauerstoffversorgung der Nervenzellen sowie nachweislich das Überleben von einzelnen Nervenzellen verbessern. Sie wirken antiödematös und hemmen die Blutgerinnung. In der westlichen Medizin werden verschiedene Ginkgoextrakte bei Demenzerkrankungen und Durchblutungsstörungen im Gehirn durch Alterungsprozesse, Schlaganfall oder Verletzung, bei Schwindel, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Ohrensausen und Tinnitus verordnet. Bei peripheren arteriellen Verschlusskrankheiten durch Diabetes oder [Arteriosklerose](#) ermöglichen sie längere Schmerzfreiheit beim Gehen. Ginkgo-Extrakte sind nebenwirkungsarm und gut verträglich. Sie sind zu wichtigen Mitteln in der Geriatrie und bei Hirnleistungsstörungen geworden.

Literatur:

- [Sandi Suwanda - Li Tian: Chinesische Arzneimitteltherapie; Hippokrates Stuttgart, 2005](#)
- [Brendler - Gruenwald - Jaenicke; Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003](#)
- [Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart](#)
- [Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003](#)
- [Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart](#)
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag

Koreanischer Ginseng

Panax ginseng C. A. Meyer, Araliaceae

(*Ginseng radix*)



- Vorkommen: echte koreanische Ginseng *Panax ginseng* v.a. in Korea, Japan, Nordchina und Ostrussland angebaut. Der amerikanische Ginseng *Panax quinquefolius* wird ebenfalls medizinisch genutzt, gilt aber als weniger wirksam. Die Bezeichnungen Weisser und Roter Ginseng beziehen sich auf unterschiedliche Formen der Haltbarmachung des koreanischen Ginseng.
- Verwendung : Die 3 bis 6 Jahre alte (oder ältere), getrocknete Ginsengwurzel, die auch nach ihrem Aussehen beurteilt und bezahlt wird. Oft erinnert die Form der Ginsengwurzel an menschliche Figuren. Ältere Wurzeln gelten als besonders wirkungs- und wertvoll.
- Inhaltsstoffe : 2 - 3 % Ginsenoside, die ein Saponingemisch aus ca. 25 bislang nachgewiesenen Einzelstoffen darstellen. Ginsengextrakte enthalten ca. 8 % Ginsenoside.

Ginseng ist die berühmteste asiatische Heilpflanze und wohl auch das bekannteste Aphrodisiakum beziehungsweise Stärkungsmittel. Der chinesische Name Gin-seng bedeutet "Menschenwurzeln" und bezieht sich auf das Aussehen der Ginsengwurzel. Der botanische Gattungsname *Panax* kommt von der griechischen allheilenden Göttin *Panacea*. So alt die medizinische Nutzung in China und Korea ist, so viele heilende Wirkungen werden von Ginseng berichtet. Hauptsächlich ist Ginseng jedoch leistungssteigernd und ein Adaptogen. Der Begriff "Adaptogen" beschreibt die Förderung der Anpassung des Körpers an verschiedene Stressfaktoren psychischer und physischer Art.



Ginseng wird als Tonikum eingesetzt und zwar bei Schwächezuständen und Überanstrengung sowie gegen leichte Depressionen aber auch direkt zur Leistungssteigerung etwa für erhöhte Ausdauer beim Sport (Bild links: Ginsengscheiben in Honig).

Ginseng bewirkt eine erhöhte Bildung und Ausschüttung von Hormonen, auch Sexualhormonen und gilt deswegen als Mittel zur Steigerung von Libido und Lust, gleichermaßen bei Männern und Frauen. Ausserdem scheint Ginseng gegen klimakterische Beschwerden wirksam zu sein. Zur Erhaltung der allgemeinen Konzentrations- und Leistungsfähigkeit wird Ginseng auch in der Geriatrie angewendet.

Die komplexen Wirkungen des Ginseng werden wissenschaftlich durch zahlreiche Studien bestätigt, in denen Wirkmechanismen auf das Zentralnervensystem, das endokrine System und das Immunsystem nachgewiesen wurden. Diese Wirkungen treten aber nicht bei Gesunden ein sondern nur korrigierend bei einer Störung. Gesunde reagieren nicht auf Ginseng. Ginseng wirkt aber normalisierend bei unterschiedlichen Störungen. In Tierversuchen konnte die Regulation der Blutbildung, des Blutdrucks und des Blutzuckerspiegels gezeigt werden. Die Ergebnisse legen nahe, dass Ginseng wirksam zur Steigerung der Immunabwehr aber auch gegen [Arteriosklerose](#) und Diabetes ist.

Je nach botanischer Herkunft der Ginsengwurzeln ist die Zusammensetzung der Ginsenoside sehr unterschiedlich. Da dieses Ginsenosid-Muster für die Wirksamkeit entscheidend ist, sollten für eine gezielte Wirkung standardisierte Produkte verwendet werden.

Ginseng ist in Europa kein Arzneimittel. Auch in Asien wird Ginseng ausschließlich in der Langzeittherapie als Stärkungsmittel angewendet.

Lesen Sie weiter:

[Stärkungsmittel der Indios: Maca](#)

Literatur:

- [Rätsch, C. Müller- Ebeling, C. Lexikon der Liebesmittel, AT-Verlag, 2003](#)

- [Van Wyk, C. Wink; M. Wink: Handbuch der Arzneipflanzen; 2004; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)

- [Ingrid und Peter Schönfelder: Das neue Handbuch der Heilpflanzen; Kosmos Verlag Stuttgart, 2004](#)

Granatapfel

Punica granatum L., Punicaceae



Vorkommen:

Der Granatapfel ist die Frucht eines großen Strauches oder kleinen Baumes (*Punica granatum*), der seine Heimat in Westasien, von Indien bis in den heutigen Iran hat. Granatäpfel gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und zu den sieben Pflanzenarten der Bibel, die ein segensreiches Land anzeigen. Der Granatapfel ist ein Fruchtbarkeitssymbol der Mythologie. Tatsächlich sind Granatäpfel im Nahen und Mittleren Osten bis heute sehr beliebt und werden an der Straße frisch gepresst als Fruchtsaft verkauft. Der Granatapfel wird überall am Mittelmeer und bis nach China oder Australien auch als Ziergehölz in Parks und Gärten angepflanzt, denn neben den leuchtend roten Früchten finden auch die korallenroten Blüten (Bild links unten) großen Gefallen.

Der dürreresistente Granatapfelbaum hat immergrüne, ledrige Blätter und kann über 100 Jahre alt werden.

Granatäpfel sind vorwiegend in den Anbauländern beliebt und werden auch dort verbraucht. Man verwendet die saftigen süß-säuerlichen, rötlich-weißen Samenhüllen im Inneren des Granatapfels (Bild unten) und zwar als Frischobst, für Saft und den Sirup Grenadine, als Marinade für Fleisch, als Salatdressing und zur Garnierung. Daneben ist der Granatapfel auch ein altes Heilmittel der Volksmedizin und gilt als aphrodisische Frucht.

Verwendung:

Alle Pflanzenteile enthalten Substanzen, die intensiv hinsichtlich ihrer medizinischen Wirkungen untersucht werden. In der Schale: phenolisches Punicalagin, Flavonoide. Im Fruchtsaft: Vitamine, Mineralstoffe, Zucker, Fruchtsäuren, Anthocyane, Ellagsäure, Catechin, Polyphenole wie Quercetin, Rutin.

Inhaltsstoffe:



Granatapfel für Vitalität und Gesundheit



Granatäpfel werden im Spätsommer und Herbst reif. In den sehr heißen Herkunftsländern konsumiert man sie unmittelbar zur Erfrischung. Die in Granatapfel enthaltenen Fruchtsäuren und Zucker, Mineralstoffe und Vitamine erklären die durststillende Wirkung. Die schillernd rote Farbe und der leicht herbe Geschmack des Granatapfelsaftes kommen von den reichlich enthaltenen Polyphenolen. Polyphenole sind pflanzliche natürliche Antioxidantien, die man auch aus [Rotwein](#) oder [Grüntee](#) kennt und die deren guten Ruf als gesundheitsförderliche Lebensmitteln begründen. Antioxidantien haben vielfältige Wirkungen im Körper als Radikalfänger, beim Anti-Aging und bei der Gesunderhaltung der Körperzellen und Blutgefäße. Die Wirksamkeit von pflanzlichen Polyphenolen zur Senkung des Cholesterinspiegels und zur Vorbeugung von Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt sowie Schlaganfall ist heute wissenschaftlich bestätigt.

Granatapfel-Schutzstoffe für Zellen und Gefäße



Der Granatapfel ist eine attraktive und bemerkenswerte Frucht, nicht nur wegen seines schönen Äußeren. Die von einem geleeartigen Fruchtfleisch umhüllten Samen im Inneren sind durch gelblich-weiße Fruchtwände (Bild oben) in mehrere Fruchthöhlen unterteilt. Die hautartige Fruchtwand enthält weitere gesundheitsfördernde Substanzen aus der Stoffklasse der Polyphenole. Es handelt sich um Flavonoide, und um das in Granatapfel charakteristische Punicalagin. Zusammen mit den auch im Saft enthaltenen Polyphenolen erweist sich Granatapfelmuttersaft, der aus der gesamten Frucht gepresst wird, als wirksames Antioxidationsmittel, rund 25 mal stärker als Rotwein. Besonders vielversprechend sind auch die Untersuchungsergebnisse aus spezifischen pharmakologischen Tests. So zeigt sich eine starke Aktivität von Granatapfelsaft gegen verschiedene Krebsarten, die sich auch in Patientenstudien bei der Therapie von Brustkrebs und Prostatakrebs bestätigen. Granatapfelpresssaft aus ganzen Früchten, also aus Fruchtfleisch und Schale ist kein Genussmittel, sondern dient der Gesunderhaltung des Körpers und soll in kleinen Dosen eingenommen werden.

Muttersaft aus Granatapfel

Schoenenberger



Naturreine [Schoenenberger Heilpflanzensäfte](#) werden aus Frischpflanzen gepresst und ohne Zusatzstoffe, ohne Konservierungsmittel, ohne Zucker und ohne



Alkohol abgefüllt.

[Granatapfel Muttersaft](#) wird aus ganzen Granatapfel-Früchten gewonnen und enthält mit 1,7 % Polyphenolen besonders viel Punicalagin sowie Katechine, Ellagttannine und andere Schutzstoffe. Dank seiner konzentrierten Wirkstoffe aber auch wegen des durch die Gerbstoffe herben Geschmacks und der bräunlichen Farbe ist Granatapfel-Muttersaft kein Fruchtsaftgetränk, sondern ein Nahrungsergänzungsmittel. Seine Verwendung ist zur Steigerung der körpereigenen Abwehr, zur Gesunderhaltung von Herz und Kreislauf und zum Schutz der Zellen und Gefäße geeignet. Der Schoenenberger-Granatapfel-Muttersaft wird aus Granatäpfeln aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt.

Sie erhalten den naturreinen Granatapfel-Muttersaft für gesunde Zellen und Gefäße im Reformhaus, in Apotheken (PZN-0699715) und in immer mehr Bio-Fachgeschäften.

Mehr Informationen: <http://www.schoenenberger.com>

Lesen Sie über andere gesundheitsfördernde Früchte:

[Die Kaktusfeige](#)

[Aronia, die Apfelbeere](#)

Huflattich

Thussilago farfara L. , Asteraceae (Compositae)

(Folia Farfarae)



Vorkommen: Huflattich ist in Europa und in Deutschland heimisch. Er blüht als eine der ersten Pflanzen bereits ab Februar an offenen Wegrändern und Böschungen. Erst wenn der Huflattich bereits verblüht, erscheinen die herz- oder hufförmigen bis 30 cm großen Blätter. Huflattich ist ein Korbblütler mit ähnlich aussehenden Blüten wie Lattich, gehört aber zur Gattung Tussilago von der es nur diese Art gibt. Tussilago leitet sich vom lateinischen Wort für Husten "tussis" ab. Huflattich wurde bereits in der Antike als Heilpflanze gegen Husten und Heiserkeit genutzt.

Verwendung : Heute nur noch die Blätter frisch oder getrocknet, früher die ganze Pflanze, insbesondere die Blüten, die aber wegen höherer Gehalte an sogenannten [Pyrrolizidin-Alkaloiden](#) nicht verwendet werden sollten und geringere Gehalte der wirksamen Schleimstoffe enthalten.

Inhaltsstoffe : Schleimstoffe in Form von sauren Polysacchariden, Inulin. Gerbstoffe, Triterpene, Steroide wie Sitosterol und Campesterol, Flavonoide und Pyrrolizidinalkaloide. Heutige Arzneimittel mit Huflattich wie Tee oder Saft werden ausschließlich aus Huflattichblättern von ausgelesenen Sorten gewonnen, die [frei von Pyrrolizidin-Alkaloiden \(PA\) sind](#).

Huflattich - das Hustenmittel

Huflattich ist eine Schleimdroge, die als Heilpflanze gegen Husten und Erkältung bereits in der Griechischen Antike angewendet und von Dioskurides beschrieben wurde. Verabreicht wurde das Mittel - wie in alten Kulturen häufig - als Rauch. Bis heute sind getrocknete Huflattichblätter Bestandteil des britischen "Herbal Tobacco".

In Deutschland fand und findet Huflattich Verwendung in Hustentees und wird meistens als Teeaufguss mit Honig bei hartnäckigem Husten, Heiserkeit und Bronchitis getrunken. Das Wirkprinzip beruht auf dem hohen Gehalt an [Schleimstoffen](#), welche die gereizten Schleimhäute unmittelbar beruhigen.

Altbewährt und fast verboten

Trotz der unbestrittenen und lange erprobten Wirksamkeit wurde 1992 Huflattich praktisch vom Markt genommen. Seine in Spuren vorhandenen toxischen Inhaltsstoffe, die Pyrrolizidin-Alkaloide (PA) gerieten in Verdacht die Leber zu schädigen und cancerogen zu sein. So wurde in Österreich vom Gesetzgeber seit den 1992 bei Huflattichprodukten PA-Freiheit gefordert, in Deutschland galt eine Höchstaufnahmemenge pro Tag und eine Begrenzung der Anwendungszeit. Die für die Leber-

Toxizität verantwortlichen Pyrrolizidin-Alkaloide (PA) sind beim Huflattich allerdings in weit geringen Konzentrationen enthalten als bei verwandten Arten dieser Untergruppe der Asteraceae (dem Tribus Senecioneae). Zu den verwandten und verwechselbaren Arten gehören Pestwurz und Alpendost, deren Laubblätter Huflattich ähnlich sehen. So besteht eine Gefahr von Schädigungen der Leber vor allem bei Verwechslung. Die übermäßige sowie langfristige Verwendung von Huflattich aus Wildsammlung sollte vermieden werden.



Um die bewährte Heilpflanze zu erhalten wurden alsbald durch gezielte Selektion PA-freie Huflattich-Linien gefunden, in Feldversuchen angebaut und fortan nur noch vegetativ, das heißt über Wurzelsprosse weitervermehrt. Diese Sorten befinden sich heute im Anbau. Sie sind nach wie vor PA-frei und werden von seriösen Herstellern ständig kontrolliert. Arzneimittel, Presssaft oder Hustentees aus PA-freiem Huflattich sind auch bei Einnahme über längere Zeiträume unschädlich und sicher.

Huflattich bei Atemwegserkrankungen und Bronchitis

Die Schleimstoffe in Huflattich wirken reizlindernd, entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute in Mund und Rachen. Der gesamte Wirkstoffkomplex des Huflattich aus Schleimstoffen, Gerb- und Bitterstoffen fördert das Abhusten insbesondere bei trockenem Husten. Huflattich fördert die Heilung und hilft bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Indikationen sind Erkrankungen der Atemwege wie Bronchialkatarrhe, Husten und Heiserkeit. Sowohl akute Katarrhe der Luftwege wie auch chronische Bronchitis und Asthma sind Anwendungsgebiete von Huflattichtee und Presssaft. Huflattich eignet sich auch zum Gurgeln.

Autorin: Stefanie Goldscheider

Heilpflanzensaft aus Huflattich



Naturreine [Schoenenberger Heilpflanzensäfte](#) sind

seit über 80 Jahren feste Bestandteile der Naturheilkunde. Sie werden aus Frischpflanzen gepresst und enthalten das ganze Wirkstoffspektrum in leicht verfügbarer Form. Die harmonisch ausgewogenen bioaktiven Substanzen der erntefrischen Heilpflanzen bleiben in ihrer ganzheitlichen Qualität erhalten.

Der naturreine Heilpflanzensaft Huflattich wird ausschließlich aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) einer Huflattichsorte gewonnen, die frei von Pyrrolizidin-Alkaloiden ist. Der Huflattich wächst auf den Schoenenberger-Feldern.

Schoenenberger Heilpflanzensäfte enthalten keine Zusatzstoffe, keinen Zucker, keine Konservierungsmittel und keinen Alkohol. Der Huflattichsaft ist auch für Kleinkinder geeignet, denn er reizt nicht.

Sie erhalten den [Huflattich-Press-Saft](#) zum Einnehmen bei Husten und Heiserkeit im Reformhaus, in Apotheken (PZN-0692156) und immer mehr Bio-Fachgeschäften.

Mehr Informationen: <http://www.schoenenberger.com>

Pflichtangabe des Herstellers: „Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Huflattich.

Anwendungsgebiete: Bronchialkatarrrhe mit Husten und Heiserkeit, leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker .“

Ingwer

Zingiber officinale ROSCOE, Zingiberaceae

(Zingiberis rhizoma)



Der Ursprung des Ingwers (*Zingiber officinale*) liegt in Südostasien oder Indien. Ingwer ist eine Heilpflanze, die bereits von Konfuzius im alten China und ebenso in der altindischen Hochkultur mit ihrem Medizinsystem Ayurveda sowie in der Antike bei Griechen und Römern hoch geschätzt war. Die Äbtissin Hildegard von Bingen und der berühmte Arzt Paracelsus kannten und nutzen Ingwer ebenfalls medizinisch.

Vorkommen: Ingwer ist eine mehrjährige, krautige Waldpflanze mit ca. 1m hohen, schilfartigen Blattrrieben und 30 cm hohen blütentragenden Stengeln, die beide aus den verdickten, verzweigten Wurzelknollen = Rhizom herauswachsen. Heute wird Ingwer in allen tropischen Ländern kultiviert.

Verwendung : Wurzelknollen bzw. Rhizome, frisch und getrocknet, als [Gewürz](#) und als Heilpflanze.



Inhaltsstoffe : 1-4 % ätherische Öle wie die Sesquiterpene Zingiberen und Zingiberol und Monoterpene wie Geraniol oder Limonen, die den typischen zitronigen Geruch ausmachen. Phenolische Scharfstoffe, z.B. Gingerole und Shogaole, die Hauptgeschmacksstoffe. Ausserdem [Curcuminoide](#) und Diterpenlactone. Mehr als 160 Komponenten sind bislang nachgewiesen. In der Phytotherapie zählt Ingwer zu den Scharfstoffdrogen.

Ingwer gegen die Reisekrankheit, Übelkeit und Erbrechen

Ingwer dient in der deutschen Küche, getrocknet und gemahlen, vor allem als wichtiger Bestandteil des Curry. In den asiatischen Küchen ist frischer Ingwer eine unverzichtbarer Zutat in scharfen und süßen Speisen. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist Ingwer wirksam gegen Giftstoffe, auch solche aus Fisch und Meeresfrüchten. Belegt ist, dass die Scharfstoffe des Ingwers die Speichel- und Magensaftproduktion anregen. Dadurch können Mikroben im Essen besser unschädlich gemacht werden.

Inzwischen ist auch bei uns die wohltuende Wirkung von Ingwer bei Magenbeschwerden und vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten etabliert. Nach neueren Untersuchungen ist Ingwer aber auch hoch wirksam gegen die Reisekrankheit und Schwindelgefühl, ohne müde machende Nebenwirkung zu besitzen. Ingwer beugt dem "seerkrank werden", der entstehenden Übelkeit und dem Erbrechen sogar bei Bus- und Schiffsreisen vor. Er beruhigt den Magen aber auch posttraumatisch, nach Operationen oder nach Erbrechen beispielsweise durch

Medikamenteneinnahme. Eingenommen wird Ingwer als Teeaufguss aus frischen oder getrockneten Stückchen. Hochwirksam ist er in Form von Presssaft aus dem frischen Ingwer-Wurzelstock.

Ingwer für Magen, Darm und Wohlbefinden

Die Scharfstoffdroge Ingwer regt die Wärmerezeptoren an und steigert damit das Wärmeempfinden aber auch die Speichel- und Magensaftsekretion sowie die Darmperistaltik. Dadurch ist Ingwer verdauungs- und durchblutungsfördernd sowie allgemein anregend. In dieser Beurteilung des Ingwers stimmen die jahrtausende alten Medizinsysteme von TCM und Ayurveda mit der modernen Phytotherapie überein. In den asiatischen Kulturen verwendet man den erhitzenden Ingwer traditionell auch als natürliches Potenzmittel. In der Phytotherapie wird Ingwer als wirksames Mittel gegen chronische Magenkrankheiten, also dyspeptische Beschwerden und Gastritis (Magenschleimhautentzündung) eingesetzt, da seine Scharfstoffe im Gegensatz zu anderen die Schleimhäute nicht reizen sondern schützen.

In Indien, China, Indonesien aber auch in Jamaica oder England wird Ingwer darüber hinaus traditionell gegen Rheuma, Entzündungen sowie Migräne-Kopfschmerzen verwendet. Einzelne seiner Wirkstoffe sind nachweislich schwerlindernd, entzündungshemmend, antimikrobiell, blutgerinnungshemmend und sogar antitumoral wirksam. Hier gibt es noch viel Forschungsbedarf. Das Besondere an dieser alten Heilpflanze ist aber sicherlich gerade die Ausgewogenheit der vielen unterschiedlichen Inhaltsstoffe und damit die ganzheitliche Wirkung. Die natürliche Wirkstoffkombination ist angezeigt gerade bei komplexen Krankheitsbildern, weil sie nicht nur Symptome bekämpft sondern wohltuend und schützend ist. Unerwünschte Nebenwirkungen sind bei der Einnahme von Ingwer mit seiner langen Tradition als Heilmittel und Gewürz nicht zu befürchten.

Autorin: Stefanie Goldscheider

Anzeige

Frischpflanzensaft aus Ingwer



Naturreine [Schoenenberger](#)

[Frischpflanzensäfte](#) sind seit über 80 Jahren feste Bestandteile der Naturheilkunde. Sie werden aus erntefrischen Pflanzen gepresst und enthalten das ganze Wirkungsspektrum in leicht verfügbarer Form. Die harmonisch ausgewogenen bioaktiven Substanzen des Ingwerwurzelstocks bleiben im

[naturreinen Pflanzentrunk Ingwer](#) in ihrer ganzheitlichen Qualität erhalten. Der Frischpflanzensaft enthält keine Zusatzstoffe, keine Konservierungsmittel und keinen Alkohol.

Den naturreinen Pflanzentrunk Ingwer gibt es in der praktischen kleinen 20 ml Flasche für die Reiseapotheke und Unterwegs oder in der 200 ml Flasche. Sie erhalten den [Pflanzentrunk Ingwer](#) zur Beruhigung des Magens im Reformhaus, in Apotheken (200 ml Flasche: PZN-2640525; 3 x 20 ml: PZN-9189878) und in immer mehr Bio-Fachgeschäften.

Mehr Informationen: <http://www.schoenenberger.com>

Anzeige

Lesen Sie auch:

Andere verdauungsfördernde Arzneipflanzen:

[Artischocke](#), [Curcuma](#), [Ingwer als Gewürz](#)

Feigenkaktus und Kaktusfeige

von Stefanie Goldscheider

Opuntia ficus indica - Süße Früchte, dorniger Strauch



Der echte Feigenkaktus (*Opuntia ficus indica* Mill.) stammt wie alle Kakteen (Cactaceae) ursprünglich aus Amerika. Der Feigenkaktus war - lange vor der spanischen Eroberung - bereits eine Kulturpflanze der Azteken im heutigen Mexiko. Kaktusstrauch und Früchte - die Kaktusfeigen - sind stachelig und haben Widerhaken, weswegen die einheimische indianische Bevölkerung schon vor Jahrhunderten Sorten mit weniger [Dornen \(1\)](#) züchtete. Die grünen [Sprosse](#) und die [Kaktusfeigen](#) (Bild links) wurden und werden als Gemüse beziehungsweise Obst gegessen. Der Feigenkaktus war darüber hinaus aber auch eine traditionelle Heilpflanze der Indianer und findet auch heute volksmedizinische Anwendung, beispielsweise gegen Diabetes. Neuerdings erlangen Kaktusfeigen, dank ihrer bemerkenswerten Inhaltsstoffe, auch bei uns zunehmende Aufmerksamkeit als moderne und vielversprechende [Nahrungsergänzungsmittel](#).

Nopal, Scheiben und Feigen



Die aztekische Bezeichnung für den Feigenkaktus war Nopalli. So entstand die spanische Bezeichnung Nopal, die - kombiniert mit dem lateinischen Wort für "stechen" = pungere - zum lateinischen Gattungsnamen *Opuntia* wurde. Opuntien, von denen es knapp 50 mehr oder weniger dornige Arten gibt (Bild rechts), nennt man bei uns - sehr anschaulich - Scheibenkakteen. Jede Opuntie ist aus wenigen bis sehr vielen runden bis ovalen, stets fleischigen und grünen Scheiben, also Nopales oder wissenschaftlich: Kladodien, aufgebaut. *Opuntia ficus indica* ist die Art mit den schmackhaftesten und appetitlichsten [Früchten, den "westindischen Feigen"](#) (Bild oben), die in mancher Hinsicht an unsere mediterranen Feigen erinnern.

[Besondere Merkmale der Kakteen und der Opuntien](#)
[Der Feigenkaktus kulinarisch](#)
[Kaktusfeigen](#)
[Die Kaktusfeige als Heil- und Nahrungsergänzungsmittel](#)

Die Opuntie - Ein Kaktus, viele Besonderheiten

Wassersparende Photosynthese



Pflanzen mit Anpassungen an Trockenheit nennt man [Xerophyten](#). Viele reduzieren ihre Oberfläche, werfen beispielweise Blätter ab und verdunsten dadurch weniger. Die bedornen, fleischigen Scheiben der Opuntien sind keine Blätter sondern wasserspeichernde (= sukkulente) Sprosse. Sie betreiben aber Photosynthese und übernehmen damit die Funktion von Blättern und gleichzeitig die der Äste und des Stamms (Bild unten). Die [Dornen \(1\)](#) hingegen sind die umgewandelten Blätter der Kakteen und betreiben keine Photosynthese. Die Sprosse von Kakteen nutzen Wasser wesentlich effektiver als Blätter. Obendrein haben Kakteen eine spezielle Methode entwickelt um bei Tageshitze keine Luft zu benötigen, quasi den Atem anzuhalten bis es wieder kühler oder sogar neblig wird. Sie betreiben ihren [Gasaustausch nur nachts \(2\)](#).



Wachstum auch ohne Regen

Eine weitere Besonderheit der Opuntien ist, dass jeder Spross und auch junge Früchte, und sogar die Kaktusfeigenblüten (Bild oben) Wurzeln bilden und anwachsen können und das auch ohne Regen. Ist die Dürre dann erst einmal vorbei, sind die Wurzeln schon bereit und können sofort den vielleicht nur spärlichen Regen aufnehmen. Der Spross saugt sich voll, wird wieder prall und kann neue Sprosse bilden.

Der echte Feigenkaktus verzweigt sich stark, wächst baumartig einige Meter hoch (Bild links) und verbreitet sich rasch. Als Hecke und natürlicher Weidezaun, dessen saftige Sprosse (Bilder unten) und ebenso saftige, süße Früchte obendrein dem Vieh gut schmecken, wurde er überall am Mittelmeer und in Trockengebieten angepflanzt und ist heute weltweit verbreitet.

Nutzpflanze der Zukunft

Der Feigenkaktus gedeiht, wie die meisten [Kakteen](#), unter extremer Sonneneinstrahlung, bei teilweise jahrelang anhaltender Dürre und auf nährstoffarmen Böden. Er widersteht Sandstürmen und hält mit seinem ausgedehnten Wurzelsystem den Boden fest. Als Windschutzhecke wirkt er so auch der Bodenerosion entgegen, durch die vielerorts immer mehr einstmals fruchtbare Standorte degradieren und verloren gehen. Der Feigenkaktus schützt die sensiblen Wüstenrandzonen und macht sie direkt und indirekt nutzbar für die Landwirtschaft.

Der Feigenkaktus kulinarisch



Junge, grüne Sprosse des Feigenkaktus (Bilder rechts) werden in Mexiko als "Nopales" in verschiedenen Zubereitungen, meist in Streifen geschnitten und eingelegt als Salat oder Gemüse gegessen. Aufgetischt erinnern Nopales im Aussehen ein bisschen an grüne Bohnen. Ihr Mundgefühl ist angenehm, ihr Geschmack ist mild, denn der Feigenkaktus enthält weder Bitterstoffe noch Giftstoffe und auch keine anderen unangenehm schmeckenden oder gesundheitsschädlichen Substanzen. Das ist bemerkenswert, weil die meisten anderen Wüstenpflanzen ungenießbar sind. Der einzige Schutz des Feigenkaktus vor dem Gefressenwerden sind seine Dornen - typisch für die Gattung *Opuntia* - mit unsichtbaren aber besonders gemeinen Widerhaken. Neben den sichtbaren längeren Dornen sind *Opuntien* auch mit feinen Dornen in harmlos aussehenden kleinen Büscheln bewehrt, die man nicht vergisst.

Kaktusfeigen



Kaktusfeigen sind die saftig, süßen Beerenfrüchte des Feigenkaktus, deren weiches Fruchtfleisch leuchtend gelb, orange oder rot gefärbt ist und essbare Samen einschließt (Bild links). Der Wohlgeschmack, das Aussehen und das Mundgefühl erinnern an [Essfeigen \(*Ficus carica*\)](#). Erstaunlicher Weise sind aber Kaktusfeigen noch saftiger als ihre Namensvetter und sie sind die besseren Durstlöscher. Kaktusfeigen sind auch außerhalb ihrer mittelamerikanischen Heimat beliebt und man verspeist sie überall rund um das Mittelmeer als



erfrischendes Obst. Sie werden im Herbst sogar bis in unsere Geschäfte.

saisonal auf Märkten verkauft und gelangen

Aber Achtung, die mit Widerhaken versehenen feinen Dornen trägt der Feigenkaktus auch an den reifen, grün-gelben bis violetten Früchten (Bild unten). Zugreifen und Reinbeißen ist bei Kaktusfeigen also keine gute Idee. Man sollte sie gekonnt öffnen und jedenfalls ohne Schale verzehren. Bei den Berbern Marokkos am Rand der Sahara werden Kaktusfeigen als Marmelade eingekocht und dienen so als wichtiger Vorrat. Neu und elegant ist die Möglichkeit, Kaktusfeigen [fertig zubereitet als Fruchtsaft](#) (Bild rechts) zu genießen.

Kaktusfeigen als Heilmittel und zur Nahrungsergänzung

Leistungssteigerung und Erholung



Kaktusfeigen sind uneingeschränkt zur Leistungssteigerung und zur Verbesserung des Allgemeinzustandes geeignet. Sie sind ein schnell verfügbarer Energiespender insbesondere für Sportler sowie bei geistiger und körperlicher Belastung. [Kaktusfeigensaft](#) ist hilfreich und gut verträglich in der Rekonvaleszenz. Dazu tragen die Zucker Glukose und Fructose, die reichlich enthaltenen Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Magnesium, der hohe Vitamin C-Gehalt sowie das komplette Spektrum der essenziellen Aminosäuren (AS) bei. Neben den essenziellen AS ist die bedingt essenzielle AS Prolin besonders reichlich enthalten. Prolin ist für die Bildung von Kollagen also für Bindegewebe und Knorpel wichtig. *Opuntia ficus indica* enthält noch weitere freie Aminosäuren [1], so dass ihr Saft als Energy Drink für Sportler geeignet ist.

Radikalfänger gegen degenerative Erkrankungen

Die Inhaltsstoffe der Kaktusfeige sind darüber hinaus bemerkenswert. Die kräftige Färbung des Fruchtfleisches (Bild oben) wird durch einen hohen Gehalt an natürlichen Farbstoffen hervorgerufen. Diese sind antioxidativ wirksam und als sogenannte Radikalfänger zum Schutz von Zellen und Organen wie etwa der Haut, der Nieren oder der Blutgefäße bedeutsam. Die Farbstoffe der Kaktusfeige sind [Betalaine \(3\)](#) und zwar die gelben bis orangefarbenen Betaxanthine und die roten bis violetten Betacyane sowie Betanin [2]. Das antioxidative Potenzial der Betalaine aus der Kaktusfeige hinsichtlich Prävention von degenerativen Prozessen und Erkrankungen wird seit einigen Jahren eingehend wissenschaftlich untersucht.

Anzeige

Fruchtsaft aus der Kaktusfeige



Schoenenberger



Der [naturreine Fruchtsaft Kaktusfeige](#) aus dem Hause Schoenenberger ist eine ideale Energiequelle für Leistungsträger, Manager und Sportler. Er empfiehlt sich auch für Menschen in Erholungsphasen, um rasch wieder zu Kräften zu kommen.

[Heilpflanzensäfte von Schoenenberger](#) sind seit über 80 Jahren feste Bestandteile der Naturheilkunde. Sie enthalten keine Zusatzstoffe, keine Konservierungsmittel und keinen Alkohol. Der Fruchtsaft Kaktusfeige ist aufgrund seines hohen Gehaltes an den antioxidativ wirksamen natürlichen Betalainen schillernd orangefarben gefärbt. Die harmonisch ausgewogenen Inhaltsstoffe der Kaktusfeige und die schnell verfügbaren Zucker, Aminosäuren und Mineralstoffe verleihen dem Fruchtsaft einen ausgesprochenen Wohlgeschmack und angenehme Süße. Die Kaktusfeigen stammen aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) in Italien.

[Naturreiner Fruchtsaft aus der Kaktusfeige](#) ist in Reformhäusern, Apotheken (PZN-5566189) und immer mehr Bio-Fachgeschäften erhältlich. Mehr Infos: <http://www.schoenenberger.com>

Kava-Kava, Rauschpfeffer

Piper methysticum FORSTER, Piperaceae

(Kava Kava rhizoma)



Vorkommen:	Kava-Kava oder Rauschpfeffer ist ein naher Verwandter des Schwarzen Pfeffers und in Polynesien und Melanesien heimisch. Dort unterscheidet man zahlreiche morphologische und chemische Typen bzw. Varietäten. Der ausdauernde Strauch mit 30 cm großen, herzförmigen Blättern, wird ca. 3 m hoch und bildet in 5 bis 6 Jahren einen kräftigen Wurzelstock von bis zu 10 kg Gewicht aus. Die Vermehrung erfolgt ausschließlich über Stecklinge. Wichtigste Anbauländer sind Samoa und Fiji.
Verwendung:	Das geschälte, geschnittene Rhizom getrocknet oder frisch. Traditionell wurden die Wurzeln zur Zerkleinerung vorgekaut.
Inhaltsstoffe:	Verschiedene Lactone, die sog. Kavapyrone

Kava-Kava (auch Kawa-Kawa) wurde bereits vor Jahrtausenden mit seefahrenden Völkern auf den Pazifischen Inseln verbreitet, für die die Wurzeln der psychoaktiven Pfefferart im kulturellen und religiösen Leben eine große Bedeutung hatten. Im täglichen Gebrauch und bei Zeremonien überall in Polynesien war das tonisierende, erfrischendes Getränk unverzichtbar. Es fand auch volksmedizinische Verwendung. Verschiedene pharmakologische Aktivitäten der Lactone sind klinisch belegt. So wirken sie beruhigend, krampflösend, lokalanästhetisch und muskelentspannend. Sie zeigen aber auch neurophysiologische Aktivität, was sich z.B. in einer Verbesserung des Schlafes demonstriert. Von deutschen und westlichen Medizinern wird bzw. wurde Kava-Kava seit Jahren erfolgreich bei Angst- und Unruhezuständen als natürlicher und nebenwirkungsarmer Phyto-Tranquilizer verschrieben. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in Deutschland setzte allerdings die Widerrufung der Zulassung für die millionenfach erfolgreich eingesetzten Kavain-haltigen Arzneimittel durch, was unter Ärzten und Pharmazeuten zu Protesten führte (Naturarzt 4/2002) und die Mitglieder der Kommission E, allesamt ausgewiesene und zuständige Experten auf dem Gebiet der pflanzlichen Arzneimittel, zu einer gemeinsamen Erklärung veranlaßte (Zeitschrift für Phytotherapie 4/2002).

Lesen Sie auch:

- [Cannabis sativa](#)
- [Wo der Pfeffer wächst](#)

Buchtipps:

- [Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen](#)

Literatur:

- [Brendler - Gruenwald - Jaenicke; Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003](#)
- [Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart](#)

- [Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003](#)
- [Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart](#)
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag



Nein zu
Gentechnik, Tierfabriken, Dumping-Exporten



- [Natürliche Darmsanierung zur Entschlackung: drnatura](#)
- [Nutrimental Nahrungsergänzung und Naturheilmittel](#)
- [Tanita Waagen](#)

Kurkuma

Curcuma longa L., Zingiberaceae

(Curcumae rhizoma)



Vorkommen: Kurkuma ist eine tropische Gebirgspflanze mit Heimat in Indien und Südostasien. Curcuma (engl. turmeric) gehört zur Pflanzenfamilie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*). Kurkuma ist wie der [Ingwer](#) eine schilfähnliche und mehrjährige Pflanze mit knollig-verdicktem Wurzelstock, dem Rhizom. Dieses ist fleischig und innen kräftig orange gefärbt (Bild links). Es verzweigt sich im Boden fingerartig, kriecht horizontal und bildet dabei dichte, kiloschwere Matten. Die großen hellgrünen und parallelnervigen Blätter werden bis 1 m lang und bilden direkt über dem Boden einen Scheinstamm, aus dem ein ungefähr 20 cm hoher Blütenstand mit weißen, gelblichen bis rosafarbenen Blüten herauswächst.

Verwendung: Wurzelknollen bzw. Rhizome, frisch und getrocknet, als [Gewürz](#) und als Heilpflanze. [Der ethanolische Extrakt](#), genannt Curcumin, aus dem Rhizom.

Inhaltsstoffe: 3 bis 5 % Curcuminoide, das sind Scharf- bzw. Bitterstoffe. Diese setzen sich aus Curcumin und anderen nichtflüchtigen gelben Pigmenten zusammen. 2 - 7 % ätherische Öle mit hohem Anteil an Sesquiterpenen und außerdem Polysacchariden. Sehr hoher Gehalt an Stärke.

Traditionelle Heilpflanze und moderne Medizin

In Indien ist die Wurzelknolle ein heiliges Gewürz und eine bewährte Heilpflanze der Ayurvedischen Medizin. Ihre Verwendung ist mindestens 3000 Jahre alt. Seit dem frühen Mittelalter ist Kurkuma auch in Nordafrika und Europa gebräuchlich. In Mitteleuropa kannte man Kurkuma allerdings vor allem als gelb färbenden Bestandteil des Currypulvers.

Kurkuma ist international als Heilpflanze anerkannt. Die Deutsche Arzneimittelvorschrift gibt bislang nur Verdauungsbeschwerden als Anwendungsgebiet für Curcuma an. Die WHO nennt Rheumaschmerzen als Indikation.

Die wichtigste Wirksubstanz in der Gelbwurzel ist das Curcumin. Curcumin wirkt stark galletreibend, entzündungshemmend, antioxidativ, antimikrobiell, antimutagen und krebshemmend. Pharmakologische Tests sind viel versprechend. Sie eröffnen neue Möglichkeiten der Therapie und der Gesundheitsvorsorge für verschiedene Zivilisationskrankheiten.

Verdauungsbeschwerden

In medizinischen Patientenstudien bestätigte sich vor allem die hohe Wirksamkeit gegen dyspeptische Beschwerden. Typische Symptome sind Druck und Schmerz im Oberbauch, Völlegefühl, Blähungen, langsame Verdauung und Fettunverträglichkeit. Bei der Fettverdauung und

gegen Blähbauch kommt die Wirkung des bitteren Kurkuma unmittelbar zum Tragen. Kurkuma fördert die Bildung von Gallensäure und sorgt für eine vermehrte Entleerung der Gallenblase. Es reguliert außerdem die körpereigene Bildung von Cholesterin und senkt beziehungsweise normalisiert den Cholesterinspiegel. So kann Kurkuma Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt vorbeugen helfen.

Antiaging und Entzündungshemmung

Kurkuma gehört zur Klasse der Antioxidantien wie beispielweise Vitamin E, Carotin oder Vitamin C. Es verhindert als natürliches Antioxidationsmittel den Verderb von Lebensmitteln durch Mikroorganismen sowie das Ranzigwerden von fetthaltigem Fleisch. Mit vergleichbarer Wirkung neutralisiert es auch im menschlichen Organismus freie Radikale. Es kann also in der Antiaging-Medizin gegen Hautalterung eingesetzt werden.

Die Entstehung von chronischen Entzündungen, Rheuma, Grauem Star, Alzheimer, [koronaren Herzkrankheiten](#) oder Leber- und Nierenleiden und auch Krebs beruhen teilweise, (wie die Hautalterung), auf der langfristigen Dauerschädigung durch freie Radikale. Ein starker Radikalfänger wie das Curcumin könnte auch gegen diese sogenannten Alterserscheinungen und eventuell sogar gegen Krebs vorbeugen.

Rheuma beziehungsweise die rheumatoide Arthritis, also chronische Gelenkentzündung kann mit Curcumin behandelt werden. Curcumin hemmt die Synthese der entzündungsauslösenden Prostaglandine. Eine Vergleichsstudie zwischen Curcumin und Phenylbutazon bei Rheuma-Patienten ergab für Curcumin Verbesserungen bei Symptomen wie Gelenkschwellung, Morgensteifigkeit und Gehzeit.

Dosierung und Wirksamkeit

Curcumin zeigt in Labortests anticancerogene Wirkung gegen bestimmte Tumortypen. Darüber hinaus zeigt Curcumin auch antimutagene Wirkung und könnte so die Metastasenbildung verschiedener Krebsarten verhindern. Solcherlei Aktivität zeigen auch andere Substanzen im Labortest. Curcumin wird zwischenzeitlich aber auch in Patientenstudien eingesetzt. Das Besondere an Curcumin ist auch, dass selbst bei sehr hohen Dosierungen von 8 oder 10 Gramm pro Tag (was dem Konsum von 200 Gramm Kurkumawurzel entsprechen würde) keine negativen Nebenwirkungen beobachtet wurden. Auch der Jahrtausende langen Konsum in hinduistischen Haushalten zeigt, dass für Menschen keine Gefahr von Giftigkeit oder unerwünschten Nebenwirkungen besteht. Es gibt keine Gegenanzeigen für die Einnahme von Kurkuma. Die Bioverfügbarkeit von Curcumin im Organismus und damit seine Wirksamkeit wird durch andere Substanzen beeinflusst. Solche fördernden und hemmenden Effekte (beispielsweise von Vitamin C im Gegensatz zu Schwarztee) sind allgemein für die Resorption von Medikamenten, Mineralstoffen oder Vitaminen bekannt. Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird bei gleichzeitige Aufnahme von Zitrusfrüchten, Zimt und ganz besonders von Pfeffer nachweislich stark verbessert.

Autorin: Stefanie Goldscheider

Anzeige

Produkt zur Nahrungsergänzung



KurkumaProtect Kapseln von [Concept Vitalprodukte](http://www.concept-vitalprodukte.de) enthalten 50 mg Kurkuma-Extraktpulver. Dies entspricht ca. 1 Gramm der getrockneten und gemahlene Kurkumawurzel (Wurzelstock/ Gewürz). Zur Erhöhung der biologischen Verfügbarkeit ist Piperin aus Schwarzem Pfeffer hinzugegeben. Der Extrakt wird mit 95%tigem Ethanol als Auszug gewonnen und enthält keinen Alkohol. Die Kapseln eignen sich als Nahrungsergänzungsmittel. Informieren Sie sich online unter: <http://www.concept-vitalprodukte.de>

Maca

Von Stefanie Goldscheider

Maca, der peruanische Ginseng



Maca ist ein wertvolles Gemüse aus den Anden. Es gedeiht wie keine andere Nahrungspflanze noch in über 4000 Metern Höhe und erträgt extremes Wetter mit harter Sonneneinstrahlung, Frost und andauernden Stürmen. Maca hat die Fähigkeit entwickelt Nährstoffe in der verdickten Wurzelrübe anzureichern und zu speichern. Die Macawurzel enthält neben reichlich Stärke und Zuckern viele essenzielle Aminosäuren, viele verschiedene Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie wertvolle sekundäre Inhaltsstoffe, die im Zusammenhang mit ihren erstaunlichen Eigenschaften zur Stimulierung des Immunsystems, als Potenzmittel und Tonikum untersucht werden.



[Geschichte und Tradition von Maca](#)

[Maca - Botanik und Verwendung](#)

[Die Inhaltsstoffe von Maca](#)

[Maca-Wirkung](#)

[Maca-Produkte](#)

Bild rechts: Bio-Maca-Pulver wird von ökologisch wirtschaftenden Maca-Anbauern in Peru aus der Maca-Rübe hergestellt und enthält natürlich gebundenes Zink, Jod und Eisen.

Erhältlich bei: www.dragonspice.de

Geschichte einer tollen Knolle

Bereits zur Zeit des Inkareichs und wohl auch davor wurde Maca in den peruanischen Hochanden

kultiviert. Von der Bevölkerung wurde Maca als kraftspendendes Nahrungsmittel und als Aphrodisiakum geschätzt. Maca stand frisch oder getrocknet in großen Mengen und in vielfältiger Verwendung auf dem Speiseplan und wurde zu Getränken, Suppen oder Mehlspeisen verarbeitet.

Maca - traditionelles
Nährstoff-Konzentrat,

Tonikum und

Aphrodisiakum

der Indios

Die Indios kannten die Qualitäten als Nahrungsergänzungsmittel und Medizin. Ihre ansonsten karge Ernährung und auch die ihrer Nutztiere im Hochgebirge wurde durch diese nährstoffreiche Pflanze aufgewertet. Die Förderung der Leistungsfähigkeit, Vitalität und Fruchtbarkeit durch die Macawurzel blieb auch den spanischen Eroberern nicht verborgen. Sie fanden die aphrodisierenden, tonisierenden Kräfte bei sich selbst und ihren Viehherden bestätigt. Zunächst exportierten sie Maca an den spanischen Königshof. Doch die Plünderung der indianischen Hochkultur, insbesondere des großen Goldschatzes der Inkas, gingen auch mit Missionierung und dem Brechen der indianischen Lebensweise einher. Sprache, Kultur und traditionelle Nahrungsmittel wie Maca wurden verboten.

Der Wettlauf um eine traditionelle Nutzpflanze

Heute ist der Bedarf an Produkten aus peruanischem Maca (Bild rechts, Maca-Extrakt aus Peru) in den USA und Europa so hoch, dass wieder über tausend Hektar für den Verkauf angebaut werden. Außerhalb der heimatlichen Märkte wird Maca meist in Form von Extrakten, Pulver, Tabletten und Kapseln als Potenzmittel und Tonikum, als Nahrungsergänzungsmittel zur Leistungsförderung im Sport, in neuerer Zeit auch gegen menopausale Beschwerden angeboten. Eine willkommene Einkommensquelle für die Menschen aus einem der ärmsten Länder Südamerikas.

Biopiraterie

Wie lange noch werden die Nachfahren des Inkareiches am kommerziellen Erfolg ihrer eigenen Nahrungs- und Heilpflanze beteiligt? Perfider Weise wird den Bauern in den Anden das über Generationen bewahrte Maca und ihr Wissen zu dessen Anwendung durch internationale Patentrechte streitig gemacht.

Patente auf Leben:

Kolonialisierung

im 21. Jahrhundert

Patente auf Leben und damit exklusive Nutzungsrechte für die Verwendung einer alten Kulturpflanze, werden in den USA erteilt. Grundlage dieser fragwürdigen Praxis ist die Entschlüsselung bestimmter Gene im Labor die als Innovation oder Erfindung gewertet wird. Das von US-Konzernen geltend gemachte geistige Eigentum an Pflanzengenen ignoriert die zuvor geleistete, Jahrhunderte alte Züchtungsarbeit von Bauern. Für den Pharmakonzern, der das Patent anmeldet, ist die abgeschauter sogenannte Erfindung fortan in bares Geld umsetzbar. Die eigentlichen Erfinder und Hüter der Kulturpflanze partizipieren nicht mehr an der weltweiten Vermarktung.

Gegner dieser Praxis bezeichnen dies zutreffend als [Biopiraterie](#). Patente auf Leben sind eine Plünderung der biologischen Vielfalt und des von Volksgruppen gezüchteten und gehüteten Erbgutes.

Maca botanisch und kulinarisch



Maca (*Lepidium meyenii* syn. *Lepidium peruvianum*) ist eine Kresseart, gehört also zur weltweit vertretenen Pflanzenfamilie der Kreuzblütler (*Cruciferae*, syn. = *Brassicaceae*). Maca ist eine einjährige, krautige Blütenpflanze und wird über Samen vermehrt. Der kommerzielle Anbau von Maca erfolgt in erster Linie zur Produktion der weißen bis roten Speicherwurzeln (Bild rechts, Macawurzel), die unseren Kohlrüben und Rettichen ähneln. Diese werden zur Vorratshaltung getrocknet und sind dann sehr lange haltbar. Hauptsächlich werden Maca-Wurzelrüben zu Suppe gekocht.

Die Maca-Pflanze hat fleischige, gefiederte Blätter, die in einer Rosette nur ungefähr 20 cm hoch wachsen. Diese schmecken wie Gartenkresse (*Lepidium sativum*) und können frisch als Salat verzehrt werden. Der scharfe Geschmack der Macablätter kommt von den für [Kohl-, Rettich- und Senfarten](#) typischen Senfölen, den [Glucosinolaten](#). Glucosinolate sind auch in den Maca-Wurzeln enthalten, verflüchtigen sich aber bei deren Trocknung.

Energy Drink und Power Bar

Wegen ihres Reichtums an Kohlenhydraten schmeckt das lagerfähige, getrocknete Macawurzel karamellartig süß und nur wenig scharf. Dies erklärt auch die für ein Gemüse ungewöhnlichen Verwendungsmöglichkeiten von Maca bei den Indios: Gekocht mit Wasser oder Milch ergibt Maca einem aromatischen Pudding. Macamehl wird auch in Plätzchen und Backwaren aller Art verwendet. Ein fermentiertes Getränk aus gemahlenem Maca heißt maca chicha. Dieses Maca-Bier und andere Zubereitungen sind regional sehr populär.

Maca chemisch - die Inhaltstoffe

Nährstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente

Die getrockneten Macarüben enthalten als Hauptnährstoffe: 60 bis 65 % Kohlenhydrate, 10 bis 14 % Eiweiß, 2 % Fett und 4 % Mineralstoffe, vor allem Kalium aber auch beträchtliche Mengen an Kalzium, [Jod](#), [Zink](#) und [Eisen](#), Kupfer und Mangan. Maca ist außerdem eine Quelle für die Vitamine B2, B6, C und Niacin.

Im Maca-Protein ist besonders viel Arginin enthalten, eine Aminosäure, die als fruchtbarkeitsfördernd gilt und in vielen Produkten zur Steigerung der Libido enthalten ist. Betrachtet man die Nährstoffe insgesamt, so eignet sich Maca als hochwertiges und ausgewogenes Nahrungsmittel.

Inhaltsstoff	Maca [in 100 g Tr.S]
Eiweiß, gesamt	10 g - 14 g

Fett	2,2 g
Kohlenhydrate	60 g -75 g
Ballaststoffe	8,5 g
Mineralstoffe, gesamt	4 g
- Kalium	2000 mg
- Calcium	250 mg
- Eisen	15 mg
- Zink	3,8 mg
- Jod	0,5 mg

Tab. 1. Inhaltsstoffe von Maca, nach [1] und verschiedenen Quellen

Eisen aus pflanzlichen Quellen



Eisen ist wichtig für die Blutbildung und gegen Anämie. Insbesondere Ausdauersportler und Frauen haben einen erhöhten Bedarf. Eine gezielte Supplementierung mit Eisenpräparaten ist hingegen gesundheitlich sehr umstritten. Auch vermindert eine hohe Eisenversorgung die Aufnahme anderer wichtiger Spurenelemente wie Zink, Mangan und Kupfer. Umgekehrt wird Eisen besser gemeinsam mit Vitamin C aufgenommen. Anzustreben ist deswegen sicherlich eine gemischte mineralstoffreiche Ernährung zu der Maca ein guter Beitrag ist.

Jod - vegetarische Alternative zu Seafood

Maca ist reich an [Jod](#). Noch immer besteht eine Unterversorgung an diesem Mikronährstoff für die Schilddrüse vor allem in Süddeutschland und den Alpenländern mit ihren extrem jodarmen Böden. Jod findet sich vor allem in Seefisch und Meerestieren oder [Seetang](#). In den peruanischen Hochanden war, ganz anders als in unseren küstenfernen Gebirgslagen, kein vermehrtes Auftreten von Kropf festzustellen.

Zink wie in Austern

Zink ist für zahlreiche Stoffwechselfunktionen erforderlich und Bestandteil von mehreren hundert Enzymen [2]. Das Spurenelement ist Aktivator von Hormonen, darunter auch Insulin und Adrenalin. Zink hat wichtige Funktionen im Immunsystem und für eine korrekte DNA - Replikation. Zink ist für die Spermienproduktion und für den weiblichen Zyklus notwendig. Es ist an Wachstum und Regeneration von Haut, Haaren, Nägeln und Knochen beteiligt.

Maca ist eine natürliche und vegetarische Quelle für die Mineralstoffe

Eisen, Zink und Jod

öchste Zinkkonzentrationen des Körpers finden sich in den Keimdrüsen. Symptome eines Zinkmangels sind beispielsweise Wundheilungsstörung und Hautentzündungen, Haarausfall, Infektanfälligkeit, Potenzstörungen, bei starkem Mangel sogar Unfruchtbarkeit.

Die beste Quelle für Zink sind Austern (20 mg /100 g), deren aphrodisierende Qualitäten berühmt sind. Hohe Zinkgehalte haben Leber und Rindfleisch. Sehr niedrige Zinkgehalte (0,1 - 0,5 mg/100 g) haben Gemüse, Obst und Milch. Die Zinkaufnahme über den Darm wird durch einige Faktoren zusätzlich behindert. So etwa durch Phytinsäure, die beispielsweise in Weizenkleie und in anderen Randschichten von Getreide, Hülsenfrüchten und Ölsamen reichlich enthalten ist. Weitere pflanzliche Inhaltsstoffe wie Oxalate, Ballaststoffe aber auch ein Überangebot an Kalzium hemmen ebenfalls die Zinkabsorption.

So überrascht es nicht, dass besonders Vegetarier aber auch Menschen mit Malabsorption oder Morbus Crohn häufig latenten Zinkmangel haben. Die Einnahme von Zink ist oft auch angebracht bei Kindern, Schwangeren, Stillenden, durch Stress oder Infektionen Geschwächten oder akut bei Hautverbrennungen. Maca ist eine gute pflanzliche Quelle dieses überaus wichtigen Spurenelements.

Sekundäre Inhaltsstoffe

Maca ist reich an sekundären pflanzlichen Inhaltsstoffen und auch dadurch als Nahrungsergänzungsmittel interessant: Scharfstoffe vom Typ der Glucosinolate und Isothiocyanate, deren Anti-Krebs-Wirkung in Brokkoli und anderem Kohlarten inzwischen viel beachtet wird, sind auch in Maca enthalten. Genauso finden sich antioxidativ wirksame [Flavonoide \(Catechine\)](#). Alkaloide der Macarübe aktivieren das Parathormon, das für die Spermaproduktion zuständig ist [1].

Maca enthält
viele Wirkstoffe
und alle Nährstoffe

in ausgewogener
Form.

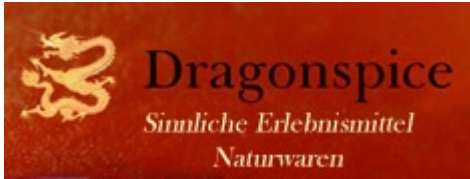
önnen hormonähnlich beziehungsweise ähnlich wie Testosteron wirken und werden immer mehr zum Gegenstand der medizinischen und pharmazeutischen Forschung. Eine weitere Wirkstoffgruppe in Maca, die Alkylamide kennt man aus dem Wurzelextrakt von [Echinacea](#), einer immunstimulierenden Arzneipflanze.

Komplexe Wirkung

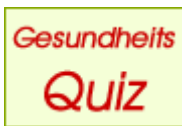
Welche der Inhaltsstoffe von Maca mit welchen der zahlreichen beobachteten Wirkungen auf Potenz, Muskelaufbau, Leistungsfähigkeit und Immunsystem zusammenhängen ist noch nicht wissenschaftlich belegt. Wohl aber mehren sich die Untersuchungen, die Tonisierung, Verbesserung der physischen, sexuellen und intellektuellen Leistungskraft, die Beseitigung von menopausalen Beschwerden, Immunmodulation und [adaptogenen \(3\)](#) Effekte, die man von [Ginseng](#) kennt, bestätigen. Wie bei Naturarzneimitteln auch, ist hier das Zusammenspiel der vielen verschiedenen Inhaltsstoffe maßgebend und nicht nur ein bestimmter Wirkmechanismus.

Berausende, halluzinogene Wirkungen wie etwa durch Alkohol werden von Maca nicht ausgelöst. Genauso wenig wirkt Maca in der Art des verschreibungs- und apothekenpflichtigen Viagra gegen Erektionsstörungen. Maca ist ein Kräftigungsmittel für Frauen und Männer. Es ist auch in hohen Dosierungen ungefährlich und frei von Nebenwirkungen.

Maca - Produkte Bestellen



Dragonspice Naturwaren - Der Online Shop für hochwertige Naturprodukte führt [Maca-Producte](#) in unterschiedlicher Form und von verschiedenen Herstellern. Erhältlich ist auch Bio-Maca direkt aus Peru und aus kontrolliert biologischem Anbau. Daneben gibt es ein breites und sich ständig erweiterndes Sortiment pflanzlicher Rohstoffe aus aller Welt, von funktionalen Lebensmitteln, bis hin zu zahlreichen Hobbythek Grundstoffen, ätherischen und fetten Öle für die Herstellung eigene Naturkosmetik. Durch die sorgfältige Auswahl der Lieferanten kann Dragonspice für Qualität bürgen. Informieren Sie sich: www.dragonspice.de



Gesundheits-Quiz

Ein Preisausschreiben mit Fragen zu verschiedenen Heilpflanzen. Es gibt Probierpakete von Schoenenberger und Gutscheine von Concept Vitalprodukte zu gewinnen.

Quellen und Anhang

[1] [Lexikon der Lebensmittel und der Lebensmittelchemie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 4. Auflage 2005](#)

[2] [RÖMPP Lexikon der Lebensmittelchemie, Thieme Verlag Stuttgart, New York, 2. Auflage 2006](#)

(3) Der Begriff "adaptogen" beschreibt die Förderung der Anpassung des Körpers an verschiedene Umwelt- und Stressfaktoren psychischer und physischer Art.

Buchtipp

Lexikon der Liebesmittel

Pflanzliche, mineralische, tierische und synthetische Aphrodisiaka.

Christian Rätsch und Claudia Müller-Ebeling



AT-Verlag, Aarau, Schweiz 2003; 784 Seiten, Format 19 x 26,5 cm, über 900 farbige und 800 schwarzweisse Abbildungen, gebunden mit Schutzumschlag, Sonderausgabe EUR 39.90/CHF 64.00

Das Standardwerk der Aphrodisiaka, umfassend, kompetent, leicht zu lesen, ein reicher Fundus an wissenschaftlich aufbereiteten Informationen und Quellen sowie Bildern. Empfehlenswert für den privaten Gebrauch genauso wie für jede pharmakologische, botanische und ethnologische Bibliothek.

[Buch bei Amazon bestellen](#)

Aphrodisiakum und Tonikum:

[Ginseng](#)

[Grüner Tee](#)

Andere wertvolle Nahrungspflanze der Indios:

[Physalis - die Andenbeere](#)

[Ananas](#)

[Lupinen - mehr als pflanzliches Eiweiß](#)

[Amaranth und Quinoa](#)

Mäusedorn

Ruscus aculeatus L., Asparagaceae

(Ruscus aculeati rhizoma)



Vorkommen:	Mäusedorn ist ein bis 1 m hoher, immergrüner Strauch mit unterirdischer Sproßachse und blattähnlich verbreiterten, stachelig-ledrigen Kurztrieben auf denen die kleinen, weißen Blüten und die roten Beeren sitzen. Der Mäusedorn wächst wild im Mittelmeerraum und auf den Kanaren an trockenen, sonnigen Hängen und in Gebüsch bis 1000 m Höhe. In Belgien und England ist er eingebürgert. Der Name Mäusedorn bezieht sich auf seinen historischen Nutzen zum Fernhalten von Mäusen an Vorräten aufgrund seiner Stacheligkeit.
Verwendung :	Der Wurzelstock wurde früher auch als Gemüse ähnlich Spargel gegessen, heute wird der Extrakt medizinisch genutzt.
Inhaltsstoffe :	Saponine Ruscin und Ruscosid sowie Steroid-Sapogenine Ruscogenin und Neo-Ruscogenin

Mäusedorn war Arzneipflanze des Jahres 2002. Bereits vor über 2000 Jahren wurde er als Heilpflanze beschrieben. Im Mittelalter galt der Mäusedorn als wirksames Mittel gegen Wassersucht, was sich heute nachvollziehen läßt. In Italien, Frankreich und der Schweiz ist der Mäusedorn längst ein bekanntes Venentherapeutikum. In der Monographie der Kommission E ist er ausgewiesen "zur unterstützenden Therapie von Beschwerden bei chronisch-venöser Insuffizienz wie Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen, Juckreiz und Schwellungen". So stimuliert der Mäusedorn-Wurzelextrakt den lymphatischen Transport und den venösen Tonus und vermindert damit das Gewebevolumen, also Wasser in den Beinen. Zudem schützt Ruscusextrakt die Venenstützfaser Elastin, strafft das Bindegewebe und hält die Venen elastisch. Wegen ihrer anti-ödematösen und anti-phlogistischen Wirkung werden die isolierten Steroid-Sapogenine aus *Ruscus aculeatus* auch gegen Hämorrhoiden angewendet.

Weitere Pflanzen können Sie online bei hagebau kaufen. Bspw. Gemüse und Kräuter oder Strauch- und Kletterpflanzen. Ganz bequem können Sie im hagebau Shop Ihre [Pflanzen online kaufen](#) und direkt nach Hause liefern lassen.

Literatur:

- [Brendler - Gruenwald - Jaenicke; Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003](#)
- [Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart](#)
- [Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003](#)
- [Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart](#)
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag

Mariendistel

Silybum marianum L, Asteraceae

(Cardui mariae fructus)



Vorkommen:	Mariendistel stammt aus dem Mittelmeerraum. Sie ist in wintermildem Klima verwildert und mehrjährig. Die 60 cm bis 1,5 m hohe Distelpflanze mit großen, am Rand dornigen, weiß marmorierten Blättern und großen Korbblütenköpfen mit hunderten von einzelnen purpurroten Röhrenblüten. Die Mariendistel sieht Artischocken ähnlich. Sie ist Milchsaft führend. Anbau vor allem in Nordafrika und Südamerika.
Verwendung :	Die reifen, braunen Früchte (Samen) für Extraktpräparate oder Tees.
Inhaltsstoffe :	Der Wirkstoffkomplex Silymarin aus drei Verbindungen der Stoffklasse der Flavonolignane, die alle eine prophylaktische und kurativer Leberwirksamkeit zeigen.

Schon in früherer Zeit wurden die Mariendistel-Früchte bei verschiedenen Erkrankungen unter anderem der Leber angewendet. Seit 1960 ist die Leberschutzwirkung im Labor und histologisch nachweisbar. Seit 1970 gibt es ein anerkanntes Fertigarzneimittel aus Mariendistelfrucht gegen eine große Palette an Lebererkrankungen, die durch verschiedene Hepatitis-Viren, Nekrosen und Zirrhosen oder durch Giftstoffe wie z.B. Tetrachlorkohlenstoff hervorgerufen werden. Mariendistelfrüchte wirken auch gegen Fettleber durch Alkoholmissbrauch. Das wirksame Prinzip ist das Silymarin, ein Komplex aus Flavonolignanen. Es verhindert prophylaktisch durch Membranstabilisierung, dass Gifte in die Leberzellen gelangen. Therapeutisch regt Silymarin den Leberstoffwechsel an, was zu einer schnelleren Regeneration führt. In einer anderen Zubereitungsform ist Silymarin das sicherste Gegengift gegen das Gift des Knollenblätterpilzes. Auch in hohen Dosierungen ist Silymarin ungiftig und damit ungefährlich in der Therapie.

Literatur:

- [Brendler - Gruenwald - Jaenicke; Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003](#)
- [Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart](#)
- [Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003](#)
- [Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart](#)
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag

Nachtkerze und Nachtkerzenöl

Oenothera biennis L., Onagraceae, Nachtkerzengewächse

(Oenothera biennis oleum)



Die Nachtkerze *Oenothera biennis* ist eine krautige Pionierpflanze aus Amerika, die weltweit verwildert wächst und auch in Deutschland eingebürgert ist. Die Nachtkerze gedeiht auf Ödland oder an Bahndämmen, wird aber auch für medizinische Zwecke angebaut, wofür Sorten zur Verfügung stehen. Die zweijährige oder ausdauernde, 1m bis 1,5 m hoch wachsende

Vorkommen: Pflanze bildet im ersten Jahr nur eine Blattrosette aus. Nachtkerzen haben dicke Pfahlwurzeln, die bis 1,5 m tief reichen und als Gemüse gegessen werden können. Die gelben duftenden Blüten öffnen sich abends und locken Insekten an. Wertvoll sind aber vor allem die kleinen Samen der Nachtkerze, die in länglichen Kapseln gebildet werden und zu den teuersten Ölfrüchten zählen.

Verwendung: Das aus den Samen der Nachtkerze durch Extraktion oder mechanische Pressung gewonnene fette Öl - das Nachtkerzenöl.

Inhaltsstoffe: Im Nachtkerzenöl über 80 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Ungefähr 65 bis 85 % Linolsäure und ca. 8 bis 14% gamma-Linolensäure (Gammolensäure), Rest Ölsäure und Palmitinsäure.

Nachtkerzenöl ist eines der wenigen Pflanzenöle, welches Gamma-Linolensäure (GLA bzw. GLS) enthält. Gamma-Linolensäure ist eine essenzielle Fettsäure und zu sehr geringen Anteilen in Muttermilch, nicht aber in Kuhmilch enthalten. Essenzielle Fettsäuren regulieren unter anderem die Feuchtigkeit der Haut, sind also für die Schönheit, die von innen kommt, mitverantwortlich. Gamma-Linolensäure ist für normale Körperfunktionen unentbehrlich. Sie ist eine Vorstufe verschiedener Gewebeshormone, nämlich der Prostaglandine. Prostaglandine erweitern beispielsweise die Blutgefäße, hemmen die Cholesterinsynthese und Entzündungen. Darüber hinaus hat gamma-Linolensäure in den letzten Jahren bei der Behandlung verschiedener Krankheiten therapeutische Bedeutung gewonnen.

Einen hohen Bedarf haben Patienten mit Neurodermitis, da durch einen Enzymdefekt ein Mangel an Gamma-Linolensäure besteht. Die Wirksamkeit der gamma-Linolensäure gegen Ekzeme, also Akne, Dermatitis und Psoriasis wurde in klinischen Studien belegt. Die Symptome wie trockene und gerötete Haut, Juckreiz und Schuppung werden durch die Einnahme von 2 bis 3 g Nachtkerzenöl pro Tag merklich gelindert.

Eine andere Indikation für eine Behandlung mit Gamma-Linolensäure ist PMS, das prämenstruelle Syndrom. Das körperliche Wohlbefinden und die psychische Verfassung vor der Menstruation können offenbar durch die Einnahme von Gamma-Linolensäure verbessert werden. Die Wirkungsweise scheint komplex zu sein und hängt ebenfalls mit dem Fettstoffwechsel und dem Hormonhaushalt zusammen.

Auf jeden Fall ist die Einnahme von Nachtkerzenöl zur Nahrungsergänzung gesund, nebenwirkungsfrei und ohne Kontraindikation.

Anzeige



Produkte

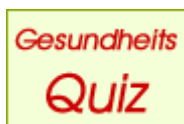
Kalt gepresstes Nachtkerzenöl zur innerlichen und äußerlichen Anwendung und Nachtkerzenöl in Kapseln gibt es von Concept Vitalprodukte. Jede Kapsel enthält 500 mg reines Samenöl der Nachtkerze *Oenothera biennis* und einen Zusatz an Vitamin E.

4 bis 6 Kapseln decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an gamma-Linolensäure.

Die gelatinefreien Kapseln erhalten Sie in verschiedenen Gebindegrößen. Diese können online bestellt werden unter:

<http://www.concept-vitalprodukte.de>

Autorin: Stefanie Goldscheider



Gesundheits-Quiz

Preisausschreiben mit Fragen zu Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmitteln. Es gibt Gutscheine im Onlineshop von Concept Vitalprodukte zu gewinnen.

Lesen Sie auch:

[Fett ist nicht gleich Fett - von Fetten, Ölen, Fettsäuren und Cholesterin](#)

[Hanf - die Ölpflanze](#)

Literatur:

- [Ternes, Täufel, Tunger, Zobel: Lexikon der Lebensmittel und der Lebensmittelchemie, WVG, 2006](#)

- [Van Wyk, C. Wink; M. Wink: Handbuch der Arzneipflanzen; Wissenschaftliche Verlags GmbH, 2004](#)

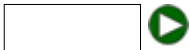
- [Koula-Jenik, Kraft, Miko, Schulz: Leitfaden der Ernährungsmedizin, Elsevier, München, 2006](#)

- [Ingrid und Peter Schönfelder: Das neue Handbuch der Heilpflanzen; Kosmos Verlag Stuttgart, 2004](#)

- [Brendler, Gruenwald, Jaenicke: Heilpflanzen-CD-ROM, Medpharm Scientific Publishers, 2003](#)

- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2003](#)

- [Home](#)
- [Inhaltsverzeichnis](#)
 - [Bio-Früchte](#)
 - [Ernährung & Gesundheit](#)
 - [Genussmittel](#)
 - [Nachhaltigkeit](#)
 - [Naturtextilien](#)
 - [Ökologie](#)
 - [Spezialitäten](#)
 - [Biothemen für Kids](#)
 - [Tierhaltung](#)
- [Fairer Handel](#)
- [Heilpflanzen & Gesundheit](#)
- [Garten & Pflanzen](#)
- [Bücher](#)
 - [Gartenbücher](#)
 - [Landwirtschaft, Gartenbau](#)
 - [Heim- und Nutztier](#)
 - [Rezepte & Kochbücher](#)
 - [Warenkunde](#)
 - [Ernährung & Ratgeber](#)
 - [Heilpflanzen & Gesundheit](#)
 - [Biologie & Ökologie](#)
 - [Naturführer](#)
 - [Bildbände, Reiseführer, Kalender](#)
- [Gewürze & Kräuter](#)
- [Editorial](#)
- [Partner](#)
- [Redaktion](#)
- [Biothemen-Blog](#)



Biothemen
bei Twitter



OPC's

Traubenkernextrakt



Vorkommen:

Verwendung:

Inhaltsstoffe
Traubenkern-
Extrakte:

Wein beziehungsweise die [Weinrebe](#) ist eine in ganz Europa verbreitete sehr alte Kulturpflanze. Wein kam aber auch wildwachsend in den Auwäldern des Rheintales vor, schon bevor die Römer den [Weinbau](#) nach Deutschland brachten. Jährlich bildet die Rebe große glänzende Blätter und Triebe mit Ranken sowie gehaltvolle Weintrauben. Die Rebe trotz hartem Winter und anhaltender Sommerdürre und kann dabei sehr alt werden. Heute gibt es Weinbau auf allen Kontinenten. Hunderte von [Rebsorten](#) sind dafür gezüchtet worden.

Seit der Antike dienen Weintrauben der [Herstellung von Wein](#). Trauben werden als Frischobst gegessen, zu süßem Saft und zu Rosinen getrocknet. Die Weinblätter werden zu Spezialitäten verarbeitet. Wein war im Römischen Reich, im Mittelalter und bis ins 19. Jahrhundert das wichtigste Heilmittel der westlichen Welt. Wein wird bis heute als Medizin verabreicht.

Weinblätter sind als Venentherapeutikum gebräuchlich.

Aus Traubenkernen wird Traubenkernöl gepresst. Traubenkerne dienen auch der Extraktion von antioxidativ wirksamen Substanzen für Nahrungsergänzungsmittel.

Flavonoide: oligomere Proanthocyanidine ([OPC](#)),

[Catechine](#),

Stilbene-Derivat: Resveratrol

OPC: Traubenkernextrakt, das Beste aus der Weintraube

Das Risiko an einer tödlichen Krankheit wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs zu sterben ist bei maßvollen Rotweintrinkern um 25 bis 30 % gegenüber Nicht-Weintrinkern vermindert [1]. Das gilt nicht für Konsumenten anderer Alkoholika. Was also erklärt die starke gesundheitliche und lebensverlängernde Wirkung von Rotwein? Die Inhaltsstoffe des Weines, insbesondere des Rotweines, sind komplex und so dauerte es bis in die 1990er Jahre als sich erwies, dass sekundäre Pflanzenstoffe der Weintraube die außergewöhnlichen Effekte erklären. In Rotwein sind hunderte

von Polyphenolen enthalten, die unterschiedliche Wirkungen im Stoffwechsel, an Körperzellen und Organen haben. Im wissenschaftlichen Interesse stehen insbesondere die [Anthocyanidine und Proanthocyanidine \(OPCs\)](#), Flavonole und das [Resveratrol](#), ein sogenanntes Phytoalexin. Die Rotwein-Polyphenole wurden und werden in zahlreichen Studien erforscht.

Polyphenole: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Farbstoffe

Polyphenole sind der Überbegriff für eine sehr große und heterogene Stoffgruppe aus Pflanzen. Polyphenole sind als Radikalfänger aktiv.

Gerbstoffe (= Tannine) sind die bekanntesten von Ihnen und werden häufig fälschlich mit den anderen Polyphenolen gleichgesetzt. Gerbstoffe schmecken adstringierend = zusammenziehend. Sie werden gegen Magen-Darminfektionen und Wunden antimikrobiell wirksam. Gesund sind sie nicht, denn sie bekämpfen nicht nur Bakterien, Viren und Pilze sondern behindern auch die Aufnahme von Mineralstoffen und Eiweiß aus der Nahrung. Man nennt dies antinutritiv. Ein starkes antioxidatives Potential alleine sagt also nichts über die spezifischen Wirkungen für die Gesundheit aus. Der Verzehr von extrem herben, zusammenziehenden Pressrückständen, die beim Keltern von Wein abfallen, ist langfristig keine Hilfe für Gesundheit und Wohlbefinden. Vielmehr ist die natürlich ablaufende Extraktion bei der Gärung von Rotwein eine geeignete Methode um die gesunden Stoffe in den Wein überzuführen und gleichzeitig die antinutritiven Gerbstoffe im Trester zu belassen. Bitterstoffe sind eine in gesundheitlicher Hinsicht viel interessantere Gruppe, die in vielen [Heilpflanzen](#) das wirksame Prinzip sind und in Spezialitäten wie [Artischocken](#) sowie in grünem Salat obendrein gut schmecken. Zu den Bitterstoffen kann man auch die [Catechine](#) zählen, die insbesondere in [Grüntee](#) aber auch in Rotwein wirken.

Pflanzliche Farbstoffe in gelb, rot, violett und blau gehören zu den Isoflavonen und [Anthocyanen](#). Diese sind in Rotwein und anderen bunten [Beeren](#) und [Früchten](#) sowie in farbigen Blüten enthalten. Isoflavone und Anthocyane sowie die [OPCs](#) sind so gesund und wirkungsvoll, dass sie heute als gleichbedeutend mit lebenswichtigen Vitaminen gelten, der Mangel an Ihnen als gesundheitsgefährdend.

In Rotwein ist als weiteres Polyphenol auch das [Resveratrol](#) enthalten.

Anthocyane sind Antiaging-Mittel

Umweltfaktoren und Belastungen



Schutzeffekte von Anthocyanen



Anthozyane, zu denen die oligomeren Proanthocyanidine (OPCs) aus Rotwein zählen, sind bioaktive Substanzen. Ihre Wirkung ist antioxidativ. Antioxidantien machen aggressive Teilchen im Körper unschädlich. Sie bewahren Haut- und Augen, Nerven- und Gehirnzellen, Blut und Blutgefäße, die Keimzellen und die DNA vor Schadsstoffen. Sie beeinflussen viele Prozesse im Körper. Ihren Einsatz nennt man verallgemeinernd auch Antiaging. Antioxidantien bekämpfen kontinuierlich die Zelleralterung aller unserer Organe. Damit tragen sie auch zu glatterer Haut und jüngerem Aussehen bei. Sie sind deswegen in kosmetischen Produkten zur Haut- und Gesichtspflege enthalten. Diskutiert wird auch ihr positiver Einfluss auf das Kollagen, die Stützsubstanz des Bindegewebes.

OPCs gegen Herzinfarkt und Schlaganfall

Von besonderem medizinischem Interesse ist die Schutzwirkung der Anthocyane und insbesondere der OPCs für Herz und Blutgefäße. Ein hoher Cholesterinspiegel, Arterienverkalkung und hoher Blutdruck sind Symptome, die zu Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzinsuffizienz führen können. Diese an der Entstehung von Arteriosklerose und Herz-Kreislaufkrankungen beteiligten Faktoren werden durch OPCs in der Nahrung nachweislich vermindert.

Mit OPCs kann auch präventiv gegen andere degenerative Erkrankungen wie Diabetes II, Alzheimer-Demenz, Rheuma und Arthrose vorgegangen werden. Die Entstehung dieser schweren Krankheiten scheint ausser mit dem Alter auch mit der Ernährung zusammen zu hängen. Man spricht von ernährungsabhängigen Krankheiten. Sie sind bei mäßigen

Rotweintrinkern (1 bis 2 Gläser pro Tag) weniger häufig. Ein hoher Weinkonsum wirkt sich durch den Alkohol gesundheitsschädlich aus.

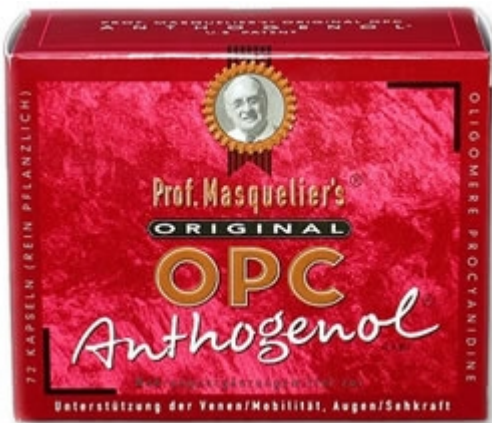
Resveratrol gegen Krebs

Substanzen, die das meiste Aufsehen erregen, sind meist solche zur Krebsprävention und zur Unterstützung in der Krebstherapie. In zahlreichen Studien wurde gezeigt, dass Resveratrol und OPCs der Entstehung von Tumorzellen vorbeugen. Resveratrol und OPCs sind auch begleitend bei der Bekämpfung von Krebs und der Vorbeugung von Metastasen wirksam.

Resveratrol schützt die Weintrauben vor Pilzbefall (*Botrytis cinerea*). In Rotwein findet sich mehr Resveratrol als in anderen Nahrungsquellen. Seine Konzentration ist durchschnittlich zehnmal so hoch wie die in Traubensaft, der keine Traubenkerne und keine Beerenschalen enthält. Übrigens sind auch Rosinen praktisch frei von Resveratrol, da dieser Wirkstoff empfindlich gegen Licht- und Sauerstoff ist [1]. Der Gehalt schwankt auch in Rotwein sehr stark - je länger der Wein Zeit zur natürlichen Maischegärung bekommt, desto mehr Resveratrol geht in den Wein über. Resveratrol ist am besten in Alkohol löslich und kann auch gezielt aus Traubenkernen extrahiert werden.

Anzeige

Original OPC Anthogenol



Gesund-Sein bietet erlesene und natürliche Nahrungsergänzungsmitteln von höchster Qualität. Persönliche Beratung ist hier selbstverständlich und beruht auf langjähriger Erfahrung. Unter den vielen Traubenkernextrakten auf dem Markt ist Prof. Masquelier's OPC Anthogenol das Original, das nur die wirksamen Bestandteile der Traubenkerne enthält. Daneben sind Kiefernextrakte enthalten. Die Herstellung beziehungsweise Extraktion von OPC Anthogenol beruht auf 60 Jahren Forschung, die Wirksamkeit ist über Jahrzehnte erprobt und bestätigt.

Mehr Informationen direkt bei Gesund-sein.de: <http://www.gesund-sein.de>

Anzeige

Lesen Sie über gesundheitsfördernde Polyphenole:

[Granatapfel](#)

[Die Kaktusfeige](#)

[Aronia, die Apfelbeere](#)

[Grüntee-Catechine](#)

Aktiver Schutz für das Herz: [Coenzym Q10](#)

Quellen:

[1] [Béliveau, Richard und Gingras, Denis: Krebszellen mögen keine Himbeeren; Kösel, 12. Auflage 2009](#)

- [Schönfelder, Ingrid und Peter: Das neue Handbuch der Heilpflanzen; Kosmos Verlag Stuttgart, 2004](#)

Rotklee, Wiesenklee

Trifolium pratense L., Fabaceae (Papilionaceae)

(Trifolii pratensis flos)



Vorkommen:	Rotklee ist eine wildwachsende und ausdauernde Wiesenpflanze und eine häufig angesäte eiweißreiche Futterpflanze mit dem für die Gattung Trifolium typischen Kleeblatt. Sein Erscheinungsbild ist formenreich und es gibt viele Züchtungen. Rotklee hat purpurfarbene kugelige Blütenköpfchen aus langröhriigen, nektarführenden Einzelblüten. Diese werden meist von Hummeln bestäubt. Die Honigbiene kann nur Pollen sammeln. Die für Schmetterlingsblütler (Fabaceae) typische Symbiose mit Knöllchenbakterien im Boden trägt zum hohen ökologischen und agronomischen Nutzen von Rotklee bei.
Verwendung	Die getrockneten oder frischen Blütenköpfchen in der traditionellen Medizin.
:	Der Extrakt der oberirdischen Teile in neuartigen Präparaten.
Inhaltsstoffe	Flavonoide, Phytoöstrogene (Isoflavone) darunter Genistein, Daidzein, Biochanin A und Formononetin, Ätherische Öle, Cumarinderivate, cyanogene Glykoside (Giftwirkung der grünen Teile wie bei den meisten ungekochten Fabaceae).
:	

Rotklee in der Volksmedizin

Erste Erwähnung als Heilpflanze fand Rotklee schon im frühen Mittelalter bei Hildegard von Bingen. Seitdem haben sich einige volksmedizinische Anwendungen erhalten. Innerlich werden die frischen oder getrockneten Blüten bei Atemwegserkrankungen und Keuchhusten verabreicht, was auf die krampflösende und schleimlösende Wirkung der Flavonoide zurückzuführen ist. Äußerlich macht man sich die durch die Gerbstoffe bedingte Förderung der Wundheilung bei chronischen Hautkrankheiten und Schuppenflechte (Psoriasis) zu Nutze.

Phytoöstrogene und Wechseljahrsbeschwerden

Neuartig ist der Einsatz von Rotklee-Blattextrakten bei Wechseljahrsbeschwerden. Ähnlich wie bei der [Sojabohne](#) und der [Lupine](#), die zur gleichen Pflanzenfamilie gehören, enthält auch Rotklee besonders viele Phytoöstrogene (Isoflavone), also pflanzliche Hormone. Isoflavone zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen zu denen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zwar noch keine Zufuhrempfehlungen auflistet, wohl aber einen erhöhten Konsum für wünschenswert hält. Phytoöstrogene entfalten im menschlichen Körper eine schwache östrogene Wirkung. Sie sind in der durchschnittlichen Nahrung von Asiaten (20 - 80 mg) im Vergleich zu westlichen Diäten (2 - 3 mg) in vielfacher Konzentration enthalten. Gleichzeitig ist die Häufigkeit von Brustkrebs bei asiatischen Frauen 5 mal geringer. Aber auch andere hormonabhängige Krebsarten wie das Prostatakarzinom und Dickdarmkrebs sind in Europa und den USA häufiger als in Asien. Unter

Ernährungswissenschaftlern wird deswegen eine gezielte Supplementierung diskutiert. Menopausale Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit wurden und werden häufig mit synthetischen Hormonen in der sogenannten Hormonersatztherapie behandelt. Inzwischen konnte allerdings bei diesen Patientinnen eine Häufung von Herzinfarkt und Brustkrebs beobachtet werden, weswegen alternative Methoden mit sanfteren Wirkstoffen in einem ausgewogenen Stoffgemenge zur Behandlung der klimakterischen Beschwerden in den Fokus der Wissenschaftler gelangten. In der Tat lassen sich mit Rotkleeextrakten Wechseljahrsbeschwerden bei sehr guter Verträglichkeit erfolgreich behandeln. Man nimmt inzwischen sogar an, dass ihre Einnahme sicherer ist und ihre Wirksamkeit besser als bei Soja-Isoflavonen, da der Rotklee mehr unterschiedliche Phytoöstrogene enthält. Kontraindikation für die Einnahme von Rotklee-Extrakten ist die Schwangerschaft.

Autorin: Stefanie Goldscheider

Lesen Sie auch: [Miso, Shoyu, Tamari und Tofu - Würziges aus der Sojabohne.](#)

Literatur:

- [Koula-Jenik, Kraft, Miko, Schulz: Leitfaden der Ernährungsmedizin, Elsevier, München, 2006](#)
- [Ingrid und Peter Schönfelder: Das neue Handbuch der Heilpflanzen; Kosmos Verlag Stuttgart, 2004](#)
- [Brendler, Gruenwald, Jaenicke: Heilpflanzen-CD-ROM, Medpharm Scientific Publishers, 2003](#)
- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2003](#)

Sanddorn

Hippophaë rhamnoides L., Elaeagnaceae, Ölweidengewächse

(Hippophae rhamnoides fructus)



Vorkommen
:

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) ist ein stark bedornter Strauch von 3 bis 4 m Höhe mit silbrig grauen, schmalen Blättern. Sein Verbreitungsgebiet reicht von den Alpen bis in die innere Mongolei. Sanddorn wächst auch an den Küsten von Nord- und Ostsee bis ins Baltikum. Der Strauch ist eine Pionierpflanze und als Erstbesiedler ökologisch sehr wertvoll zur Begrünung karger Standorte und zur Stabilisierung von Dünen, Ufern, Böschungen und Felshalden.

Großflächigen Anbau von Sanddorn gibt es in der ehemaligen Sowjetunion, verschiedenen Osteuropäischen Staaten und in Skandinavien. Seit ungefähr 30 Jahren werden auch in Deutschland besonders wohlschmeckende und ertragreiche Sanddornsorten angebaut.

Die saftigen Sanddornfrüchte reifen ab September heran. Zur Ernte werden die Zweige abgeschnitten, schockgefrostet und die Sanddornbeeren abgeschüttelt oder abgestreift.

Verwendung : Das aus den Samen und dem Fruchtfleisch der Sanddornfrüchte gewonnene Sanddornöl, in Mischung oder Reinform. Saft bzw. Püree aus den Sanddornbeeren. Wegen des sehr hohen Vitamin-C-Gehalts gilt Sanddorn als die Zitrone des Nordens.

Inhaltsstoffe: Vitamine C, E, Carotinoide, mehrfach und einfach ungesättigte sowie gesättigte Fettsäuren in unterschiedlichen Anteilen (darunter Linol-, Linolensäure), sekundäre pflanzliche Verbindungen wie Flavonoide: Lycopin, Kämpferol und Quercetin.

Sanddorn zur Stärkung der Immunabwehr

Sanddorn ist um ein Vielfaches reicher an Vitamin C als Zitrusfrüchte und enthält ebenso alle anderen Vitamine, viele Fruchtsäuren und für Beeren ungewöhnlich viel Fett - knapp 7 % im Fruchtfleisch sind wertvolles Öl. Außerdem enthalten die leuchtend orangefarbenen Beeren des Sanddorns Flavonoide, darunter auch Lycopin. Der rote pflanzliche Farbstoff ist aus [Tomaten](#) als krebshemmende Substanz bekannt. Sanddornsaft ist ein komplexer, natürlicher Vitamin und Wirkstoff-Cocktail, der seit langer Zeit in vielen Ländern volksmedizinisch zur Anwendung kommt.

Sanddorn ist ein Naturheil- beziehungsweise Nahrungsergänzungsmittel zur Vorbeugung vor Erkältungskrankheiten und zur Rekonvaleszenz bei Infektionskrankheiten mit Fieber. Sanddornsaft wird allgemein bei erhöhtem Bedarf an Vitamin C eingesetzt, also bei Stress beziehungsweise erhöhter körperlicher und seelischer Belastung sowie zur Unterstützung der Wundheilung und bei Rauchern. Sanddornsaft ist ein sicheres Nahrungsergänzungsmittel auch während der Schwangerschaft und Stillzeit. Sanddornsaft wird zur Anreicherung anderer Säfte mit Vitamin C verwendet.

Sanddornöl

Das Sanddornöl enthält Linolsäure und hat einen hohen Anteil der seltenen und diätetisch wertvollen alpha Linolensäure. Alpha Linolensäure ist eine Omega 3 Fettsäure und essentiell für Nervenzellen und das Hormonsystem. Bei den meisten Menschen ist diese Fettsäure im Mangel. Das Sanddornöl findet pharmazeutische Verwendung bei Strahlungsschäden der Haut durch Verbrennung und Sonnenbrand und allgemein zur Wundbehandlung. Sanddornkernöl und Sanddornfruchtöl sind in zahlreichen kosmetischen Produkten enthalten.

Autorin: Stefanie Goldscheider

Anzeige

Muttersaft aus Sanddorn



Schoenenberger



Naturreiner Sanddorn Muttersaft von Schoenenberger wird aus frischen Sanddornbeeren gepresst, die ausschließlich aus deutschem Bio-Anbau stammen. Der wohlschmeckende Saft enthält keine Zusatzstoffe und kein Konservierungsmittel und wird ohne Zusatz von Zucker oder Alkohol abgefüllt. Zum Erhalt der wertgebenden Inhaltstoffe, insbesondere des natürlichen Vitamin C, wird er sehr rasch und schonend verarbeitet. Schoenenberger Naturreiner Sanddorn Muttersaft ist reich an den komplexen gesunden Inhaltstoffen frischer Sanddornbeeren und deswegen geeignet den Tagesbedarf an Vitamin C zu decken. Deneben enthält der Muttersaft viel Vitamn E sowie sehr viel Provitamin A.

Sie erhalten den naturreinen Sanddorn-Muttersaft zur Steigerung der Abwehrkräfte im Reformhaus, in Apotheken und in immer mehr Bio-Fachgeschäften.

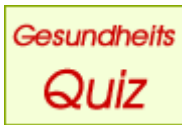
Mehr Informationen: <http://www.schoenenberger.com>

Anzeige

Lesen Sie über andere gesundheitsfördernde Früchte:

[Die Kaktusfeige](#)

[Der Granatapfel](#)



Gesundheits-Quiz

Ein Preisausschreiben mit Fragen zu Sanddorn und anderen Heilpflanzen. Es gibt Probierpakete von Schoenenberger zu gewinnen.

Lesen Sie auch:

[Wildfrüchte voller Vitamin C](#)

[Hanf - die Ölpflanze](#)

Literatur:

- [Ternes, Täufel, Tunger, Zobel: Lexikon der Lebensmittel und der Lebensmittelchemie, WVG, 2006](#)

- [Ingrid und Peter Schönfelder: Das neue Handbuch der Heilpflanzen; Kosmos Verlag Stuttgart, 2004](#)

- [Fischer, Albrecht, Geibel: Taschenatlas Obst; Ulmer Verlag Stuttgart 2006](#)

Schöllkraut, Schwalbenwurz

Chelidonium majus L., Papaveraceae

(Chelidonii herba)



Vorkommen:	Schöllkraut ist eine in Europa und Asien weit verbreitete typische Pflanze der Mauern, Hecken und Zäune. Die krautige, 30 bis 90 cm hohe Pflanze wächst und blüht von Frühjahr bis Herbst. Schöllkraut ist ein Stickstoffzeiger und Kulturbegleiter. Die giftige Pflanze ist ein Mohngewächs. Schöllkraut hat kleine, gelbe Blüten und längliche Samenschoten und ist an seinem gelben Milchsaft zu erkennen. Anbau in Polen.
Verwendung :	Der Milchsaft des frischen Schöllkrauts bzw. das rasch getrocknete Kraut.
Inhaltsstoffe :	Ca. 30 Alkaloide mit einem Gesamtgehalt von 0,1 bis 1%, darunter Chelerythrin, Sanguinarin, Berberin und Chelidonin außerdem Pflanzensäuren.

Schöllkraut vereint auf milde Weise die Wirkungen von Schlafmohn mit denen der Tollkirsche. So wirkt Chelidonin krampflösend und schmerzstillend. Die Schöllkraut-Alkaloide Sanguinarin und Chelerythrin wirken narkotisch und lokal bzw. zentral lähmend. Der Gesamtextrakt des Schöllkraut wird bei Spasmen der Galle, des Verdauungstraktes und bei Gallenblasenentzündung sowie Gallensteinleiden angewendet. Der gelbe Milchsaft der frischen Pflanze wirkt aufgrund des die Zellteilung hemmenden (auch Tumor hemmenden) Chelidonins und Eiweiß zersetzenden Enzymen äußerlich gegen Warzen. Aufgrund des Berberingehalts ist auch eine Wirksamkeit gegen Bakterien und Pilze gegeben.

Heilpflanze zur Selbstmedikation bei [Gallenleiden - die Artischocke](#)

Literatur:

- [Brendler - Gruenwald - Jaenicke; Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003](#)
- [Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart](#)
- [Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003](#)
- [Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart](#)
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag

Schwarzkümmel und Schwarzkümmelöl

Nigella sativa L., Ranunculaceae

(*Nigellae semen* und *Nigellae sativae oleum*)



Der 30 bis 50 cm hoch werdende Schwarzkümmel ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae) und stammt aus dem Mittelmeerraum und Westasien. Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) hat mehrfach gefiederte Blätter mit zarten Fiederblättchen. Die weißen bis blauen Blüten bilden aus 5 bis 7 Fruchtblättern eine Scheinkapsel aus (Bild, rechts oben). Diese enthält zahlreiche, unregelmäßig geformte, 2 bis 3 mm lange und matt schwarze Samen. Der Anbau von Schwarzkümmel erfolgt heute vor allem in Ägypten, Indien, der GUS und der Türkei.

Verwendung
:

Die Samen und das [gepresste Schwarzkümmelöl](#).

Inhaltsstoffe
:

30 bis 35 % fettes Öl davon 50 % Linolsäure und Tocopherole, Phytosterole, [Gamma-Linolensäure](#), 0,4 bis 2,5 % ätherisches Öl mit alpha-Hederin (Triterpensaponin), Thymochinon und Nigellon, Kämpferol und Quercetin, das Alkaloid Nigellin.

Bewährt in der Volksheilkunde

Die in Geschmack und Wirkungen mit Kümmel und Pfeffer vergleichbaren Schwarzkümmelsamen sind in der arabischen Welt, in der Türkei, in Äthiopien und in Indien von großer Bedeutung als Medizin und als Gewürz. Ihre breite Verwendung reicht in biblische Zeiten zurück. Die traditionellen volksmedizinischen Anwendungsgebiete für Schwarzkümmelöl, -samen, oder -pasten umfassen die Behandlung von Atemwegserkrankungen, Erkrankungen der Inneren Organe und bestimmten Tumoren. Die vielfältigen Wirkungen lassen sich durch die große Zahl biologisch aktiver Substanzen im Schwarzkümmelöl verstehen.

Naturheilmittel bei Asthma und Heuschnupfen

für Schwarzkümmelöl verschiedene Erkältungskrankheiten, die Immunstimulation, Magen-Darmbeschwerden und Asthma sowie Heuschnupfen.

Allerdings gilt Schwarzkümmelöl in Deutschland lediglich als Nahrungsergänzungsmittel und kann schon alleine wegen seines Gehaltes an wertvoller Linol- und Linolensäure beispielsweise als Tonikum eingenommen werden. Schwarzkümmel ist neuerdings aber auch ins Interesse der pharmakologischen Forschung gerückt, da sich inzwischen antimikrobielle, antioxidative, antithrombotische, blutdrucksenkende, bronchienerweiternde, krampflösende, schmerzstillende und vor allem gegen Tumorzellen gerichtete Wirkungen zeigen lassen.

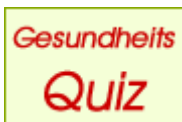
Anzeige

Schwarzkümmelöl-Produkte



Reines ägyptisches kaltgepresstes Schwarzkümmelöl bester Qualität oder Kapseln daraus erhalten Sie bei [Concept Vitalprodukte](http://www.concept-vitalprodukte.de). Verschiedenen Gebindegrößen können online bestellt werden unter: <http://www.concept-vitalprodukte.de>

Autorin: Stefanie Goldscheider



Gesundheits-Quiz

Ein Preisausschreiben mit Fragen zu Schwarzkümmelöl und anderen Vitalprodukten. Zu gewinnen gibt es Gutscheine im Shop von Concept Vitalprodukte.

Lesen Sie auch:

[Ingwer für Magen und Darm](#)

[Schwarzkümmel als Gewürz](#)

[Arganöl](#)

[Fett ist nicht gleich Fett - von Fetten, Ölen, Fettsäuren und Cholesterin](#)

Literatur:

- [Van Wyk, C. Wink; M. Wink: Handbuch der Arzneipflanzen; 2004; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Ingrid und Peter Schönfelder: Das neue Handbuch der Heilpflanzen; Kosmos Verlag Stuttgart, 2004](#)
- [Beutner, B.: Gewürze aus aller Welt; Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart, 1999](#)
- [Frohne, D.: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Norman, J.: Das große Buch der Gewürze; AT- Verlag Aarau, 8. Auflage 2004](#)
- [Teuscher, E.: Gewürzdrogen; 2003; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart](#)

Echinacea, Sonnenhut

Echinacea purpurea MOENCH / E. angustifolia, Compositae

(Echinaceae radix u. folium)



Vorkommen: Echinacea oder Sonnenhut kommt aus Nordamerika und ist dort wild wachsend von den Great Plains bis zu den Großen Seen und den Rocky Mountains anzutreffen. Echinacea purpurea mit großen Blättern auf feuchteren Standorten auch im Halbschatten, E. angustifolia mit Pfahlwurzel an trockeneren Standorten in Prärien. Es gibt zahlreiche ähnliche und ähnlich verwendete Arten. Auch in Deutschland wird Echinacea angebaut. Sehr schöne purpurfarbene Blüten.

Verwendung : Der Frischpflanzen-Presssaft aus Wurzel (Echinacea angustifolia) und Kraut (E. purpurea) der blühenden Pflanze wird in der Homöopathie und Allopathie gleichermaßen eingesetzt.

Inhaltsstoffe : 0,3-1,7% Echinacosid zusammengesetzt aus Polysacchariden, Kaffeesäure und Brenzcatechinethanol. Flavonoide, Alkylamide, Phenolcarbonsäureester, Ätherische Öle

Echinacea ist eine von den Indianerstämmen Nordamerikas bei Entzündungen, Wunden, Vergiftungen, Magen- und Halsbeschwerden verwendete heilige Medizinalpflanze. Diese Wirkungen von Echinacea-Präparaten werden heute weitgehend bestätigt und darüber hinaus ergänzt durch zahlreiche pharmakologische Untersuchungen. Die Förderung der unspezifischen Immunabwehr, die v.a. auf einer Stimulierung der Granulozyten und Makrophagen sowie der Interferonproduktion beruht, wird durch die Polysaccharide plus den Echinacosidkomplex hervorgerufen. Anwendung finden die verschiedenen Extraktformen und Zubereitungen vor allem vorbeugend bei Erkältungskrankheiten und kurativ bei chronischen Entzündungen, Hauterkrankungen und Wunden. Eine tumorspezifische Abwehrreaktion wird ebenfalls diskutiert. Lesen Sie zu anderen indianischen Arzneipflanzen:

- [Maca - der peruanische Ginseng](#)

Literatur:

- [Brendler - Gruenwald - Jaenicke: Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003](#)
- [Fintelmann, V.; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart](#)

- [Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)

- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003](#)

- [Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart](#)

- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag

Echinacea, Sonnenhut

Echinacea purpurea MOENCH / E. angustifolia, Compositae

(Echinaceae radix u. folium)



Echinacea oder Sonnenhut kommt aus Nordamerika und ist dort wild wachsend von den Great Plains bis zu den Großen Seen und den Rocky Mountains anzutreffen.

Echinacea purpurea mit großen Blättern auf feuchteren Standorten auch im Halbschatten, E. angustifolia mit Pfahlwurzel an trockeneren Standorten in Prärien. Es gibt zahlreiche ähnliche und ähnlich verwendete Arten. Auch in Deutschland wird Echinacea angebaut. Sehr schöne purpurfarbene Blüten.

Verwendung : Der Frischpflanzen-Presssaft aus Wurzel (Echinacea angustifolia) und Kraut (E. purpurea) der blühenden Pflanze wird in der Homöopathie und Allopathie gleichermaßen eingesetzt.

Inhaltsstoffe : 0,3-1,7% Echinacosid zusammengesetzt aus Polysacchariden, Kaffeesäure und Brenzcatechinethanol. Flavonoide, Alkylamide, Phenolcarbonsäureester, Ätherische Öle

Echinacea ist eine von den Indianerstämmen Nordamerikas bei Entzündungen, Wunden, Vergiftungen, Magen- und Halsbeschwerden verwendete heilige Medizinalpflanze. Diese Wirkungen von Echinacea-Präparaten werden heute weitgehend bestätigt und darüber hinaus ergänzt durch zahlreiche pharmakologische Untersuchungen. Die Förderung der unspezifischen Immunabwehr, die v.a. auf einer Stimulierung der Granulozyten und Makrophagen sowie der Interferonproduktion beruht, wird durch die Polysaccharide plus den Echinacosidkomplex hervorgerufen. Anwendung finden die verschiedenen Extraktformen und Zubereitungen vor allem vorbeugend bei Erkältungskrankheiten und kurativ bei chronischen Entzündungen, Hauterkrankungen und Wunden. Eine tumorspezifische Abwehrreaktion wird ebenfalls diskutiert. Lesen Sie zu anderen indianischen Arzneipflanzen:

- [Maca - der peruanische Ginseng](#)

Literatur:

- [Brendler - Gruenwald - Jaenicke; Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003](#)
- [Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart](#)
- [Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003](#)
- [Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart](#)
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag

Afrikanische Teufelskralle

Harpagophytum procumbens DC., Pedaliaceae

(Harpagophyti radix)



Vorkommen: Die Afrikanische Teufelskralle ist eine purpurrot blühende Pflanze aus der Kalahari in Namibia, Botswana und Südafrika. Bei nur 100 bis 200 mm Niederschlag pro Jahr überdauert die Teufelskralle mit Ihrer Speicherknolle im Boden. Aus der Primärwurzel bildet sich nach der Trockenzeit ein neuer oberirdisch kriechender Sproß, der die verholzenden Früchte mit Widerhaken (harpagos = Enterhaken) ausbildet, die sich zur Verbreitung in Tierfellen festhaken.

Verwendung: Die ca. 20 cm lange, bis zu 600 g schwere sekundäre Speicherknolle, die aus bis zu 1m Tiefe von Hand aus dem Savannenboden ausgegraben wird. Die zentrale Primärwurzel muß zur Arterhaltung im Boden verbleiben.

Inhaltsstoffe: Wirkstoffgemisch mit hoher Bitterkeit aus Iridoid-Glycosiden, Phytosterinen, Triterpenen, Flavonoiden Harzen, Wachsen und Ätherischen Ölen.

Die Buschmänner in der Kalahari kennen und nutzen die Teufelskralle schon seit Jahrhunderten als Heilmittel bei Verdauungsstörungen, Fieber, Entzündungen und Schmerzen. Die schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung bei degenerativen Gelenkerkrankungen wie Rheuma und Arthrose sind klinisch belegt. Nachgewiesen ist auch die appetitanregende Wirkung und die vermehrte Magensaftproduktion durch die Bitterstoffe. Der Trocken- oder Flüssigextrakt aus der getrockneten Wurzel wird als Alternative ohne bedenkliche Nebenwirkungen bei der Behandlung chronischer und unspezifischer Rückenschmerzen eingesetzt. Die höhere Verträglichkeit der Teufelskralle gegenüber synthetischen Antirheumatika bedingt eine längere Dauer bis zum Einsetzen der Wirkung.

Die Nachfrage nach Afrikanischer Teufelskralle in Amerika und Europa ist stark ansteigend und hat die traditionelle Medizinalpflanze zu einem wichtigen Exportprodukt in Namibia gemacht. Leider ist Teufelskralle durch unsachgemäße Wildsammlung und Übernutzung inzwischen stark bedroht. Der feldmäßige Anbau der Wildpflanze steckt jedoch noch im Versuchsstadium. Die Züchtung von pharmazeutisch wertvollen und agronomisch nutzbaren Sorten ist außerdem dringend erforderlich, auch um die Vermengung der raren und wertvollen Knollen mit anderen unwirksamen oder giftigen Wurzeln zu vermeiden.

Lesetipp:

[Rooibos - Rotbuschtee aus Südafrika](#)

Buchtipps:

[Afrikanische Arzneipflanzen und Jagdgifte](#)

[Aizoaceae - Die Mittagsblumen Südafrikas](#)

Literatur:

- [Brendler - Gruenwald - Jaenicke; Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003](#)
- [Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart](#)
- [Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003](#)

- [Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart](#)
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag

Thymian

Thymus vulgaris L. , Lamiaceae

(Thymi herba)



- Vorkommen: Der echte Thymian (*Thymus vulgaris*) ist ein ausdauernder, stark verholzender Zwergstrauch mit kleinen Blättchen und Blüten. Er gehört mit 66 europäischen und weltweit 220 Thymianarten zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). *Thymus vulgaris* ist im westlichen Mittelmeerraum beheimatet und wird in vielen Ländern angebaut, so auch in Deutschland. Ein anderer ebenso wirkungsvoller und arzneilich genutzter Thymian ist *Thymus zygis* aus Spanien. Thymian wächst auch auf steinigem und nährstoffarmen Standorten. Er verträgt Trockenheit, Wind und sehr viel Sonne. Alle Teile des Thymian enthalten ätherische Öle und sind stark aromatisch. Thymian für Arzneizwecke wird über Samen vermehrt und angepflanzt. Man verwendet dafür Sorten mit besserer Winterhärte und mit besonders hohem Gehalt der wertgebenden Inhaltsstoffe, also des ätherischen Öls und des Thymols. Ein in Deutschland wild wachsender Thymian ist *Thymus serpyllum* - der Quendel - der allerdings einen viel geringeren Wirkstoffgehalt hat.
- Verwendung: Das Thymiankraut bzw. die vom Stängel abgestreiften (abgeriebenen) Blätter und Blüten getrocknet oder frisch, ebenso das Thymianöl - *Thymi aetheroleum*.
- Inhaltsstoffe: 1 - 2 % ätherisches Öl mit den Hauptwirkstoffen Thymol und Carvacrol und weiteren Monoterpenen, weiterhin Sesquiterpene, Triterpene, Flavonoide, Lamiaceen-Gerbstoffe.

Thymian - Heilpflanze für die Hausapotheke

Erwähnung als Arzneipflanze findet Thymian bereits bei den alten Griechen - bei Dioskurides und Hippokrates. Im frühen Mittelalter verbreitete er sich durch die Klostermedizin auch in Mitteleuropa. Thymian ist eine hoch wirksame officinelle Arzneipflanze des BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte) sowie in internationalen Arzneibüchern. Thymian hat in

Form des ätherischen Öls und als Pflanzenextrakt oder Presssaft viele unterschiedliche Indikationen.

Das ätherische Öl des Thymians mit der Hauptkomponente Thymol wirkt desinfizierend beispielsweise gegen Pilze, Bakterien und Herpes simplex Viren. Der wohlriechende Thymian wird äußerlich für Einreibungen oder als Badezusatz verwendet, ist aber auch in zahlreichen Tropfen, Säften, Teemischungen oder Pastillen für die innerliche Anwendung und in vielen Fertigarzneimitteln enthalten. Die bekannteste Anwendung der stark aromatischen Heilpflanze ist das Überbrühen als Hustentee gegen Erkältungskrankheiten. Thymian erleichtert das Atmen bei Verschleimung der oberen Luftwege. Thymianextrakt wird zum Gurgeln und als Mundspülung eingesetzt und lindert Entzündungen im Rachenraum, denn das enthaltene Thymol ist stark antiseptisch. Thymian ist desodorierend und hilfreich gegen Mundgeruch.

Thymian wird aber auch wegen seiner verdauungsfördernden und krampflösenden Wirkung gegen Koliken, Blähungen oder Durchfälle verabreicht. Thymian hemmt *Helicobacter pylori*, einen Auslöser von Magenschleimhautentzündung und hilft so auch gegen Gastritis.

Thymian zur Schleimlösung bei Bronchitis und Husten

Thymian löst zähen Schleim in den Atemwegen, wirkt dabei krampflösend und fördert so das Abhusten. Die Einnahme in Form von alkoholfreiem Presssaft oder alkoholischem Extrakt hat den großen Vorteil, dass die hochwirksamen ätherischen Öle nicht schon beim Aufbrühen verdampfen und verloren gehen. Die orale Einnahme von Presssaft ist bei akuten oder chronischen Atemwegserkrankungen, bei Husten, Bronchitis und Katarrhen der oberen Luftwege angezeigt. Da das ätherische Thymianöl im Presssaft nach dem Schlucken innerlich bis in die Lunge gelangt und teilweise über die Lunge ausgeschieden wird, entfaltet das Thymol auch in den Bronchien seine sekretolytische, spasmolytische, expektorierende und antimikrobielle Wirksamkeit. Dies jedoch - anders als reine ätherische Öle - ganz sanft und ohne zu reizen. Die sofortige Linderung des Hustens und das Abklingen von Bronchitis nach wenigen Tagen wurden in zahlreichen Patientenstudien beobachtet. Dabei ist die bestimmungsgemäße Einnahme von Thymianpresssaft auch für Kleinkinder oder Schwangere vollkommen sicher und ohne Risiko.

Autorin: Stefanie Goldscheider

Anzeige

Heilpflanzensaft aus Thymian



Naturreine [Schoenenberger](#)

[Heilpflanzensäfte](#) sind seit über 80 Jahren feste Bestandteile der Naturheilkunde. Sie werden aus Frischpflanzen gepresst und enthalten das ganze Wirkstoffspektrum in leicht verfügbarer Form. Die harmonisch ausgewogenen bioaktiven Substanzen der erntefrischen Heilpflanzen bleiben in ihrer ganzheitlichen Qualität erhalten.

Der aromatische Thymiansaft wird aus dem blühenden Thymiankraut gepresst. Das Thymiankraut stammt aus hauseigenem Schoenenberger Bioanbau rund um Magstadt. Von den duftenden, blühenden und pestizidfreien Thymianfeldern profitieren nicht zuletzt die Bienen der Umgebung. Schoenenberger Heilpflanzensäfte enthalten keine Zusatzstoffe, keinen Zucker, keine Konservierungsmittel und keinen Alkohol. Gerade der alkoholfreie Thymiansaft ist auch für Kleinkinder bestens geeignet, denn er reizt nicht und schmeckt gut.

Sie erhalten den [Thymiankraut-Press-Saft](#) zum Einnehmen bei Husten und Bronchitis im Reformhaus, in Apotheken (PZN-0692340) und immer mehr Bio-Fachgeschäften.

Sie können den original Schoenenberger Heilpflanzensaft Thymian auch [bestellen im Onlineshop bei Auwaldbio](#).

Pflichtangabe des Herstellers: „Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Thymian: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“

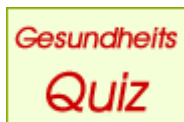
Anzeige

Lesen Sie auch:

[Saft gegen Husten und Bronchitis: Huflattich](#)

Thymian als Gewürz: [Thymian](#)

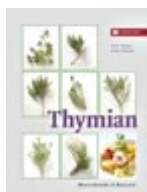
Autorin: Stefanie Goldscheider



[Gesundheits-Quiz](#)

Ein Preisausschreiben mit Fragen zu Heilpflanzen und deren Wirkungen. Es gibt Probierpakete von Schoenenberger zu gewinnen.

Buchtipp:



Thymian von Thuri Maag und Erika Lüscher

Hädecke, 2008, Hardcover, 89 Seiten, 69 Farbfotos, € 16,90

Tolle Rezepte mit Thymian für Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte und Deserts, eine kleine Warenkunde und Küchentipps.

[Buch bei Hädecke bestellen](#)

Literatur:

- Brendler - Gruenwald - Jaenicke; Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003
- Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart

- Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart
- Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003
- Van Wyk, C. Wink; M. Wink: Handbuch der Arzneipflanzen; 2004; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart
- Ingrid und Peter Schönfelder: Das neue Handbuch der Heilpflanzen; Kosmos Verlag Stuttgart, 2004
- Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag

Tollkirsche

Atropa belladonna L., Solanaceae

(*Belladonnae folium und radix*)



- Die Tollkirsche *Atropa belladonna* ist eine mehrjährige, 1,5 m hohe Staude mit großen Blättern, braunvioletten Blüten und schwarzvioletten, attraktiv aussehenden aber tödlich giftigen Früchten. Tollkirsche wächst wild an
- Vorkommen: Waldwegen, auf Lichtungen und Kahlschlägen oder Äckern in Europa, Kleinasien und Nordafrika. Die sehr giftige Pflanze gehört zur Familie der Kartoffelgewächse (Solanaceae), zu der auch andere Giftpflanzen gehören. Anbau in Osteuropa, China und Rußland.
- Verwendung Die getrockneten Blätter, Blüten und Beeren (herba) oder die Wurzel (radix) zur industriellen Alkaloidextraktion.
- Inhaltsstoffe 0,3 bis 1 % Alkaloide in der Blattdroge, bis 1,2 % in der Wurzel. Davon mind. 75 % Hyoscyamin, Rest Atropin, Belladonnin, Scopolamin und Cuskygrin.

Die Tollkirsche ist eine sehr gefährliche Giftpflanze mit stark narkotischer Wirkung und verursachte viele Todesfälle. In der Volksmedizin fand sie schon von Alters her Verwendung. Die Alkaloide Hyoscyamin (das beim Trocknen in Atropin übergeht) und Scopolamin bewirken allgemein eine Lähmung der glatten Muskulatur, z.B. des Magen-Darm-Kanals und Sekrethemmung z.B. der Bronchialdrüsen. Die Alkaloide der Tollkirsche sind stark halluzinogen. Atropin hemmt die Nervenreizleitung und führt damit zu einer Erweiterung der Pupille, was bis heute bei Untersuchungen des Auges Anwendung findet und früher zur Steigerung der Schönheit (*A. belladonna*) Verwendung fand. Medizinisch indiziert ist heute der Einsatz von Wirkstoffen aus Blättern und Wurzeln bei spastischer Verstopfung, Koliken des Magen-Darmtrakts und Gallenbeschwerden. In der Homöopathie wird *Belladonna* auch bei Bronchialasthma und fieberigen Infektionen gegeben.

Heilpflanze zur Selbstmedikation bei [Verdauungsbeschwerden und Gallenleiden - die Artischocke](#)

Literatur:

- [Brendler - Gruenwald - Jaenicke; Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003](#)
- [Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart](#)
- [Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003](#)
- [Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart](#)
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag

Traubensilberkerze, Wanzenkraut

Cimicifuga racemosa L., Ranunculaceae

(*Cimicifugae rhizoma*)



Vorkommen:	Kräftige, bis 2 m hohe, mehrjährige Waldpflanze aus Nordamerika. Blütenstand aufrecht und hoch (a und b) mit zahlreichen weißen Blüten. Große mehrfach gefiederte Blätter (c). Verholzter, grober Wurzelstock mit sehr dunklem Mark (d). Der starke, eigenartige Geruch der giftigen Traubensilberkerze hält auch Blattwanzen fern (lateinischer Name und Bezeichnung Wanzenkraut). Wird auch als Zier- und Gartenpflanze gezüchtet.
Verwendung :	Der frische oder getrocknete Wurzelstock mit Seitenwurzeln für verschiedene Zubereitungen.
Inhaltsstoffe :	Komplexes Wirkstoffgemisch aus Triterpenglycosiden Cimifugasid, Actein und anderen, Alkaloiden Cytisin u.a., Cimifugasäuren, Gerbstoffen, Harzen, Flavonoiden.

Die Traubensilberkerze wurde bereits von den nordamerikanischen Indianern auf vielfältige Weise genutzt, unter anderem zur Erleichterung von Entbindungen und gegen Schlangenbisse. Amerikanische und Britische Ärzte übernahmen viele indianische Indikationen der Arzneipflanze. In der Chinesischen Medizin wird die Traubensilberkerze ebenfalls vielfältig angewendet. Die Homöopathische Verwendung zielt in Richtung Ovarien, Uterus und Hypophyse also auf das Hormonsystem der Frau. Die Anwendungsgebiete laut der Monographie der Kommission E sind prämenstruelle Schmerzen und Dysmenorrhoe sowie klimakterisch bedingte neurovegetative Beschwerden. Lange vermutete man eine hormonähnliche, in diesem Fall östrogenartige Wirkung der Traubensilberkerze. Die genauen Wirkungsweisen auf den weiblichen Hormonhaushalt sind noch nicht vollständig geklärt. Richtig ist, daß die Wirkstoffe den Hormonhaushalt beeinflussen. Sie wirken außerdem blutdrucksenkend und gefäßerweiternd. Tee oder Extrakte aus der Traubensilberkerze sind geeignete und nebenwirkungsarme pflanzliche Mittel bei klimakterischen Beschwerden.

Lesen Sie auch:

Andere Pflanzen mit hormonartiger Wirkung:

- [Ginseng](#)
- [Rotklee](#)
- [Miso, Shoyu, Tamari und Tofu - Würziges aus der Sojabohne](#)
- [Maca - der peruanische Ginseng](#)

Literatur:

- [Brendler - Gruenwald - Jaenicke; Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003](#)
- [Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart](#)

- [Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003](#)
- [Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart](#)
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag



Nein zu
Gentechnik, Tierfabriken, Dumping-Exporten



- [Natürliche Darmsanierung zur Entschlackung: drnatura](#)
- [Nutrimental Nahrungsergänzung und Naturheilmittel](#)
- [Tanita Waagen](#)

Weißdorn

Crataegus monogyna Jacq., Rosaceae

(*Crataegi folium, flore, fructus*)



Vorkommen:	Weißdorn (<i>Crataegus monogyna</i>) ist ein einheimischer Strauch oder kleiner Baum aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Die verschiedenen Arten von Weißdorn (<i>Crataegus laevigata</i> , <i>Crataegus monogyna</i> , u.a.) sind von den Alpen über die Mittelgebirge bis ins Flachland und an die Küste anzutreffen. Einstmals weit verbreitet ist der typische Strauch der Hecken, Waldränder und Waldlichtungen leider im Zuge von Flurbereinigung und Aufforstung vielerorts verschwunden. Weißdorn wird 5 bis 10 m hoch, einige hundert Jahre alt, ist tiefwurzelnd und hat ein sehr hartes Holz. Er ist dornig und bildet undurchdringliche Gebüsche, die Vögeln und anderen Kleintieren Schutz bieten. Dank der nektarführenden Blüten ist Weißdorn eine Bienenweide. Die Früchte sind ein gefundenes Fressen für Vögel. Weißdorn ist Überträger von Feuerbrand (1) , einer Pflanzenkrankheit, die Apfelplantagen bedroht, weswegen der Strauch in Obstbaugebieten nicht gern gesehen wird. Weißdorn für Arzneimittel stammt meist aus Wildsammlung in Osteuropa.
Verwendung:	Weißdornblätter und Weißdornblüten (Bild unten) frisch für Presssaft oder getrocknet für alkoholische oder wässrige Extrakte und Tees. Ebenso Weißdornfrüchte.
Inhaltsstoffe:	1 - 4 % Procyanidine mit Catechin und Epicatechin und 0,3 bis 2,5 % Flavonoide vor allem in den Blüten, Phenolcarbonsäuren, Triterpene u. a.

Hypertonie, Herzinsuffizienz und Herzinfarkt - was kann man tun?

Koronare Herzerkrankungen mit der Folge Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod sind die häufigste Todesursache in Industrienationen. Diese Herz-Kreislaufkrankungen beginnen mit Arteriosklerose, also Fettablagerung in den Gefäßen. Damit verengen sich die Koronararterien. Durchblutungsstörungen des Herzens treten auf (Ischämie) und führen zu Sauerstoffmangel im Herzmuskel und zu dessen Schädigung. Die Arteriosklerose ist ein fortschreitender Prozess, der sich eventuell erst nach Jahren oder Jahrzehnten zeigt, häufig mit einem Herzinfarkt. Zunächst kann ein erhöhter Blutdruck (Hypertonie) aber auch Herz- und Brustschmerzen, Beklemmungen, (Angina pectoris) und Herzrhythmusstörungen auftreten. Herzinsuffizienz ist eine chronische Herzerkrankung mit irreversibler Schwächung der Herzleistung in verschiedenen Stadien. Die unterschiedlichen Symptome und Indikationen werden mit prinzipiell unterschiedlich wirkenden Medikamenten behandelt. Verordnet werden Medikamente zur Erweiterung der Herzkranzgefäße, andere zur Verbesserung der Durchblutung und wieder andere zum Absenken des Cholesterinspiegels. Kein synthetisches Medikament deckt diese verschiedenen therapeutischen

Ansätze alleine ab. Wegen der unvermeidlichen Nebenwirkungen von solchen Medikamentencocktails wird die Therapie häufig erst im Krankheitsfall, also einem späten Stadium begonnen. Es handelt sich allerdings um degenerative Herzkrankheiten, sie sind nicht reversibel. Vorbeugung kann hier viel bewirken und vor allem verhindern. Dazu gehört in erster Linie eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung beziehungsweise Sport.

Natürliche Medizin für Herz und Kreislauf



Weißdorn ist eine traditionelle Heilpflanze und seit langer Zeit Bestandteil des deutschen Arzneibuchs (DAB) sowie des Europäischen Arzneibuches (PhEur). In neuerer Zeit erhielt Weißdorn nach eingehender wissenschaftlicher Prüfung in pharmakologischen und in klinischen Patientenstudien eine sogenannte Positiv-Monographie der Kommission E und ihrer Nachfolgeorganisation ESCOP. Auch bei der WHO ist Weißdorn eine empfohlene Heilpflanze. Die Wirksamkeit von Weißdorn und seine Anwendungen sind damit sehr gut belegt. Indikationen für die Einnahme von Weißdornpräparaten sind nachlassende Herzleistung und Altersherz beziehungsweise beginnende Herzschwäche (Herzinsuffizienz der Stadien I und II nach [NYHA \(2\)](#)) aber auch bestimmte Formen von Herzrhythmusstörungen ([Bradykardie bzw. Bradyarrhythmie \(3\)](#)) sowie Beklemmungen und Druck in der Herzgegend. Weißdorn wird außerdem zur Behandlung von leicht bis mittelschwer erhöhtem Blutdruck (Hypertonie) eingesetzt. Die Herz und Kreislauf stärkende Wirkung des Weißdorns ist insbesondere bei sommerlicher Hitze gegen Symptome wie Müdigkeit und Kreislaufschwäche hilfreich.

Weißdorn fördert die Durchblutung, erweitert die Gefäße und senkt den Blutdruck

Weißdornpräparate erhöhen nachweislich die Kontraktionskraft des Herzmuskels und das Herzschlagvolumen. Sie verbessern die Toleranz des Herzmuskels gegen Sauerstoffmangel. Weißdornpräparate erweitern die Herzkranzgefäße beziehungsweise vermindern den Gefäßwiderstand und wirken somit leicht blutdrucksenkend. Mit all diesen Effekten steigert Weißdorn die Pumpleistung des Herzens und dies bei komplett unterschiedlichem Gesundheitsszustand. Bei Patienten mit Herzschwäche genauso wie bei gesunden aber körperlich belasteten Personen erhöhen Weißdornpräparate die Leistungsfähigkeit des Herzens. Bei trainierten Sportlern mit niedriger Herzfrequenz normalisiert Weißdorn die Schlagfrequenz. Weißdorn kann Blutdruckschwankungen bei körperlicher Anstrengung ausgleichen und einen Blutdruckabfall während Hitzeperioden oder Kreislaufprobleme bei der Frühjahrs Müdigkeit schnell beheben. Crataegus ist die Heilpflanze der Wahl beim sogenannten Altersherz, also der nachlassenden Herzleistung mit zunehmendem Alter und typischen Symptomen wie Atemnot, Rhythmusstörungen, Brustschmerzen und schneller Erschöpfung. Die Wirkung von Weißdornpräparaten beruht im Wesentlichen auf den oligomeren Procyanidinen

und den Flavonoiden, medizinisch bedeutsamen Inhaltsstoffen. Deren Wirkungsweise hat nichts mit der von Herzglykosiden (wie aus Digitalis) zu tun. Weißdorn ist nicht giftig und nicht gefährlich. Deswegen ist seine Anwendung in der vorbeugenden Langzeittherapie bei unterschiedlichen Formen und Stadien von Herzschwäche zur Leistungserhaltung von Herz und Kreislauf empfohlen. Weißdornpresssaft sorgt aber auch bei akuten Herz-Kreislaufproblemen in der Sommerhitze rasch für Abhilfe.

Es bestehen keine Risiken bei bestimmungsgemäßer Anwendung und Dosierung. Es sind keine Hinweise auf Neben- und Wechselwirkungen und keine Gegenanzeigen bekannt, auch nicht Schwangerschaft und Stillzeit. Weißdornpräparate werden oral eingenommen. Sie sind als frei verkäufliche pflanzliche Arzneimittel in Form von Herztees, Tropfen oder Presssaft erhältlich.

Autorin: Stefanie Goldscheider

Heilpflanzensaft aus Weißdorn



Schoenenberger



Naturreine [Schoenenberger Heilpflanzensäfte](#) sind seit über 80 Jahren feste Bestandteile der Naturheilkunde. Sie werden aus erntefrischen Pflanzen gepresst und enthalten das ganze Wirkstoffspektrum in leicht verfügbarer Form. Der Weißdorn für den Schoenenberger Heilpflanzensaft stammt aus biologischem Anbau auf der Schwäbischen Alb. Die harmonisch ausgewogenen bioaktiven Substanzen der Weißdornblätter und Blüten zusammen mit dem Fruchtmarm der Weißdornbeeren bleiben im naturreinen Heilpflanzensaft Weißdorn in ihrer ganzheitlichen Qualität erhalten. Der Presssaft enthält keine Zusatzstoffe, keine Konservierungsmittel und keinen Alkohol.

[Heilpflanzensaft Weißdorn](#) zur Unterstützung der Herzfunktion und [Schoenenberger Balance HerzVital](#) ein Presssaft-Cocktail aus Weißdorn und antioxidativ wirksamem [Granatapfel](#)-Muttersaft sind im Reformhaus, in Apotheken (PZN-0692386) und immer mehr Bio-Fachgeschäften erhältlich. Sie können den original Schoenenberger Heilpflanzensaft Weißdorn auch [bestellen im Onlineshop bei Auwaldbio](#).

Pflichtangabe des Herstellers: „Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn: Traditionell angewendet zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“

Ackerschachtelhalm, Zinnkraut

Equisetum arvense L., Equisetaceae

(Equiseti herba)



- Zinnkraut ist eine robuste, in Gärten oft lästige, mehrjährig Pflanze mit 50 cm hohen, grünen Sommertrieben. Ackerschachtelhalm wächst an bodenfeuchten, oft halbschattigen Stellen in ganz Europa an Dämmen, in Wäldern und als Ackerunkraut. Die zähen Wurzeln reichen bis 160 cm tief und wachsen weit verzweigend unter der Oberfläche. Ackerschachtelhalm ist eine sehr urtümliche Pflanze, deren in der Urzeit baumgroße Vertreter die Kohlelagerstätten bildeten.
- Vorkommen: Wäldern und als Ackerunkraut. Die zähen Wurzeln reichen bis 160 cm tief und wachsen weit verzweigend unter der Oberfläche. Ackerschachtelhalm ist eine sehr urtümliche Pflanze, deren in der Urzeit baumgroße Vertreter die Kohlelagerstätten bildeten.
- Verwendung Die getrockneten, grünen Sommersprosse oder die frische, grüne Pflanze.
- Inhaltsstoffe Kieselsäure bzw. Siliciumdioxid (6-9%, in der lebenden Pflanze und bis 10 % in gelöster Form), außerdem Saponine (Equisetonin), Flavonoide, Kalium.

Anwendung findet Ackerschachtelhalm sowohl innerlich als auch äußerlich. Der Tee wird als Diuretikum bei Blasen-, Nieren- und Prostataleiden eingesetzt. Wirksam sind hierbei die mineralischen Bestandteile (Kaliumsalze) und Flavonoide. Ackerschachtelhalm ist durch den sehr hohen Kieselsäuregehalt immunstimulierend. Zusätzlich wird dadurch die Elastizität des Bindegewebes erhöht und der Knochenaufbau gefördert. Kosmetisch wirkt die Kieselsäure positiv auf Haare, Haut und Fingernägel. Äußerlich wird Ackerschachtelhalm bei Hautentzündungen und Hämorrhoiden in Bädern angewendet. Die Kieselsäure kann aber noch mehr - in Form von Tees und Aufgüssen wirkt sie auch als biologisches Fungizid gegen Mehltau an unseren Garten- und Zimmerpflanzen.

[Heilpflanze für Niere und Blase - Die Brennnessel](#)

Mehr zur Kieselsäure in Pflanzen: [Die Brennnessel](#) - [Hirse](#) - [Algen](#) - [der Ursprung allen Lebens](#)

Literatur:

- [Brendler - Gruenwald - Jaenicke; Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003](#)
- [Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart](#)
- [Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003](#)
- [Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart](#)
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag

Kräuter und Gewürze

Frühlingskräuter

Das erste Grün im Frühling sind Kräuter. Sie verleihen unseren Speisen Frische und versorgen uns mit Vitaminen und anderen Vitalstoffen.



[Bärlauch](#)

[Dill](#)

[Petersilie](#)

Ingwergewächse

Die tropische Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) enthält neben dem aromatisch-scharfen Ingwer noch weitere Gewürze. Einige sind auch medizinisch von Bedeutung.



[Ingwer](#)



[Kardamom](#)



[Kurkuma/ Gelbwurz](#)



[Galanga/ Galgant](#)

Wo der Pfeffer wächst

Pfeffer, Piment und Peperoni - Ordnung in die verwirrende Vielfalt der scharfen Gewürze bringt diese Serie über Pfeffergewürze.



[Cayennepfeffer, Chili, Peperoni](#)



[Jamaikapfeffer oder Piment](#)



[Pfeffer: schwarz, weiß, grün, rot](#)



[Echte Pfefferarten \(Piperaceae\)](#)



[Mönchspfeffer/ Paradieskörner](#)



[Rosa Pfeffer u. Szechuanpfeffer](#)



[Ethno- Pfeffer](#)



[Betel-, Rausch- u. Wasserpfeffer](#)

Exotische Gewürze

Nicht nur in der Weihnachtszeit sind die exotischen Gewürze aus den Tropen unverzichtbar. Mit ihnen gelingen pikante Gerichte aus fremden Küchen und feine Kreationen von Apfelstrudel bis Zwetschkuchen.



[Vanille](#)



[Anis](#)



[Zimt](#)

Kümmel und Co.

Das Allroundgewürz Kümmel passt zu vielen Speisen. Es ist nicht jedermanns Sache, doch gibt es schmackhafte und ebenso gesunde Alternativen.



[Kümmel](#)

[Kreuzkümmel/ Cumin](#)



[Schwarzkümmel](#)

Mittelmeer Kräuter

Viele Kräuter für die Sommerküche kommen vom Mittelmeer und bestechen durch ihren appetitanregenden Duft. Sie entstammen der Pflanzenfamilie der Lippenblütler (Lamiaceae).



[Oregano/ Dost](#)

[Basilikum](#)

[Rosmarin](#)



[Thymian](#)

Asiatische Kräuter

Frische Kräuter für authentische thailändische, japanische oder chinesische Küche.



[Zitronengras](#)



[Koriandergrün/ Cilantro](#)



[Perilla/ Shiso](#)