

Über die Heilkraft der Gemüse

**Altes Wissen
und neue Erkenntnisse**

Stephan Wiede

**eBook – 1. Auflage 2012
Alle Rechte vorbehalten**

ISBN 978-3-00-0379-25-3

**© 2012
A.E.Baklayan
Selbstverlag**

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen
Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des
Herausgebers.

Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche
Einwilligung

eingescannt und in Netzwerke eingestellt werden. Dies gilt
auch für Intranets von Schulen und sonstigen
Bildungseinrichtungen.

Die Informationen in diesem Buch geben die Auffassung des
Autors

wieder und stellen keinen medizinischen Ratschlag dar. Die
Anwendung der in diesem Buch gegebenen Informationen
erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Herausgeber haftet nicht für etwaige Schäden, die aus der
Anwendung der folgenden Informationen entstehen könnten.

Information:

Bitte beachten Sie: Einige der hier getroffenen Aussagen und
die aufgeführten Produkte beruhen auf medizinischen
Erkenntnissen, die von der sog. Schulmedizin nicht anerkannt
sind. Die getroffenen Aussagen zu Indikationen und
Wirksamkeit sowie Anwendungen sind daher wissenschaftlich
nicht allgemein anerkannt. Die Anwendung der hier
aufgeführten Produkte ersetzt keine Behandlung durch einen
Arzt oder Heilpraktiker.

Inhalt

Inhalt	3
Über die Heilkraft der Gemüse - altes Wissen und neue Erkenntnisse	1
GERSTENGRAS	11
GRÜNKOHL	19
LAUCH	25
ROTE BEETE.....	31
SPARGEL.....	39
SPINAT.....	45
WEISSKOHL	49
WIRSING	55
Schlussbetrachtung	60
Anzeige:.....	61

Über die Heilkraft der Gemüse

-

altes Wissen und neue Erkenntnisse

Wenn man den Begriff "Heilpflanzen" hört, hat man im Allgemeinen wohl eher Kräuter, Wurzeln, Blüten oder Beeren vor Augen als einen Kohlkopf oder einen Lauchstengel.

Das wird sich in den nächsten Jahren ändern. Denn die medizinische Forschung ist dabei, die verschiedensten Gemüse als Träger einer Vielfalt hochwirksamer heilkräftiger Substanzen neu zu entdecken. Wirksam im Sinne einer Steigerung der Vitalität und Verbesserung des Allgemeinbefindens bis hin zur effektiven Unterstützung bei der Behandlung von Krebsleiden.

Zwei Faktoren machen Gemüse als Heilpflanzen vor allem interessant:

Zum einen bietet der hohe Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, pflanzlichen Fetten und Eiweißen in kompakter Form alles, was der Mensch zum (Über-) Leben braucht und sorgt zugleich für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Zum anderen sind Gemüse eine reiche Quelle einer Gruppe von Stoffen, die in den letzten Jahren zunehmend ins Blickfeld der medizinischen Forschung geraten ist – der sekundären Pflanzenstoffe.

Was die Pflanze schützt, schützt auch den Menschen

Der Begriff "sekundäre" Pflanzenstoffe signalisiert, dass es auch "primäre" geben muss und das stimmt so auch. Primäre Pflanzenstoffe werden alle chemischen Verbindungen genannt, die unmittelbar für Energiestoffwechsel, Wachstum und Umwandlung der Pflanze notwendig sind. Also für ihre reine Existenz.

Sekundäre Pflanzenstoffe hingegen sind Substanzen, die im Laufe der Evolution die Überlebenschancen der einzelnen Pflanzenarten zusätzlich verbesserten, indem sie Schutz vor Fressfeinden sowie gegen Viren, Bakterien, Pilze, Hitze, Strahlung und andere schädigende Einflüsse boten. Sie werden ausschließlich in dafür spezialisierten Zellen gebildet.

Das Bemerkenswerte ist, dass diese Stoffe auch im menschlichen Organismus vergleichbare Funktionen ausüben können, nämlich das Leben zu schützen und zu optimieren.

Zu solchen sekundären Pflanzenstoffen gehören zum Beispiel Carotinoide, Glykoside, Alkaloide und Aminosäuren. Einige Verbindungen, wie etwa Nikotin und Koffein, die der Mensch für sich als Sucht- oder Genussmittel entdeckte, dienen eigentlich der Abwehr von Schadinsekten.

Stetige Veredelung und sorgsamer Anbau trugen dazu bei, den Gehalt dieser Stoffe zu vermehren. So verbesserten sich im Laufe der Jahrhunderte nicht nur

Geschmack und Bekömmlichkeit der vielfältigen Gemüsesorten, sondern auch ihre Heilkraft.

Die Aufsehen erregenden Forschungen des Professor Béliveau

Was Menschen sich seit Jahrtausenden aus Instinkt und Erfahrung zunutze machten, wird durch die moderne Forschung wissenschaftlich erklärbar. Dabei stoßen Mediziner und Wissenschaftler immer wieder auf neue Erkenntnisse. Und dazu gehören die revolutionären Entdeckungen des kanadischen Biochemikers Richard Béliveau.

Professor Béliveau leitet in Montreal eines der weltweit größten molekularmedizinischen Labors, das sich auf die Biologie des Krebses spezialisiert hat. Im Auftrag großer pharmazeutischer Unternehmen wird dort die Wirkungsweise von Krebsmedikamenten untersucht, um das Verhältnis von Wirkung und Nebenwirkungen zu verbessern.

Durch die Verlegung seines Labors in ein Krankenhaus wurde Professor Béliveau ganz praktisch mit dem Schicksal krebskranker Kinder konfrontiert und mit der Frage, wie man über die etablierte Medizin hinaus etwas für die Patienten tun könne. Nach langem Suchen und vielen verworfenen Ideen stieß er in der Fachliteratur auf Hinweise über den Zusammenhang zwischen Krebs und Ernährung. Zwei Stockholmer Forscher hatten zum Beispiel nachgewiesen, dass simpler Grüner Tee in der

Lage ist, die gefürchtete massive Gefäßneubildung und damit die unerwünschte verstärkte Durchblutung und Ernährung von Tumorgewebe zu blockieren.

Ein völlig neuer Ansatz in der Krebstherapie

Professor Béliveau leuchtet diese Idee, das Tumorstadium über die Ernährung mit zu beeinflussen, sofort ein. Alle epidemiologischen Studien bestätigten schließlich seit Jahren, dass der Hauptunterschied zwischen Bevölkerungsgruppen mit den höchsten und solchen mit den niedrigsten Krebsraten in der Ernährung liegt. So sind zum Beispiel Brust- und Prostatakrebs in den Ländern Asiens, wo sehr viel Grüner Tee getrunken wird, nicht nur weniger verbreitet, sondern verlaufen auch weniger aggressiv als in Ländern mit westlicher Ernährung.

Wenn Pflanzen also tatsächlich in der Lage sein sollten, krebserregende Moleküle und Verbindungen zu produzieren, war das vielleicht der lang gesuchte Weg, den Patienten effektiv und nebenwirkungsfrei zu helfen? Schließlich waren die Pflanzen über Jahrmillionen von der Natur entwickelt und optimiert worden und hatten ihre Verträglichkeit für den Menschen hinreichend bewiesen.

Auf der richtigen Spur

Eine weitere Begebenheit führte zu dem endgültigen Entschluss, die Wirkung von Lebensmitteln auf Krebserkrankungen systematisch zu erforschen. Ein guter Freund war schwer an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt und Béliveau forschte in nächtelanger Arbeit nach Hinweisen, die weltweit über die positive Wirkungen von Nahrungsmitteln auf Krebs bereits vorlagen. Er kam auf eine erstaunliche Liste von fundierten Berichten und stellte für seinen Freund einen genauen Ernährungsplan auf. Zusätzlich verbot er ihm die Aufnahme von entzündungsfördernden tierischen Fetten und empfahl stattdessen Olivenöl und Leinöl.

Unter dieser Anleitung erholte sich der Freund nicht nur und konnte wieder seinem Beruf nachgehen, auch der Tumor stellte sein Wachstum ein und ging sogar leicht zurück. Entgegen aller Prognosen widerstand er die Erkrankung noch mehr als vier Jahre lang in guter Verfassung und zum Erstaunen aller behandelnden Ärzte.

Damit wusste Professor Béliveau, dass er auf der richtigen Spur war. Obwohl Lebensmittel nicht patentierbar sind und die Finanzierung seiner Forschung damit höchst ungewiss, verlegte er das Hauptgewicht der Arbeit seines Labors auf die Erforschung krebswirksamer pflanzlicher Substanzen. Ein Buch, das er dazu herausgab, enthält Berichte und Erkenntnisse unter anderem über diverse Kohlsorten, Himbeeren, Gelbwurz, Grüner Tee, Soja und dunkle Schokolade.

Professor Béliveau untersuchte unzählige Lebensmittel auf Eigenschaften, die sie zur Krebsbekämpfung geeignet machen. Unter anderem auch Grünen Tee.

Grüner Tee enthält sehr viele wertvolle Inhaltsstoffe, die bei der Fermentierung zu Schwarzem Tee verloren gehen. Zu den wichtigsten dieser Inhaltsstoffe gehört "EGCG", ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Gruppe der sogenannten Katechine. EGCG ist in der Lage, das invasive Wachstum und die Neubildung von Blutgefäßen in Krebsgeweben zu blockieren. Zwei bis drei Tassen Grünen Tees genügen, um den Körper bis in die feinsten Kapillaren hinein mit Katechinen zu versorgen und diese Schutzwirkung zu entfalten.

Professor Béliveau und sein Team testeten im Labor die Wirkung von EGCG aus Grünem Tee auf verschiedene Verbände von Krebszellen. Es gelang ihnen der Nachweis, dass unter anderem das Wachstum von Leukämie, Brustkrebs, Nieren- und Hautkrebs deutlich verlangsamt wurde. Bei Mäusen konnte die nachgewiesene krebserregende Wirkung bestimmter Chemikalien auf Lunge, Speiseröhre, Magen und Darm wirksam blockiert werden. Dies scheint darauf zurückzuführen zu sein, dass Grüner Tee die Entgiftungsarbeit der Leber stark anregt.

Einige dieser Heilpflanzen und ihre interessante Geschichte werden wir in den folgenden Kapiteln näher kennenlernen. Zunächst soll die Entdeckung des Zusammenhangs von Krebs und Ernährung aber noch eingehender beleuchtet werden.

Die Saat und der Boden

Professor Colin Campbell von der Cornell-Universität im Staat New York in den USA ist Verfasser einer der größten Studien über den Zusammenhang von Krebs und Ernährung. In seinem Buch, das die Erkenntnisse aus über dreißig Jahren Forschung zusammenfasst, beschreibt er die Krebszelle als Samenkorn. Wenn man den Körper mit seinen genetischen und erworbenen Eigenschaften als Boden ansieht, in dem dieses gefährliche Samenkorn liegt, dann gewinnt die "Ernährung und Bewässerung" entscheidende Bedeutung: Fördert sie oder hemmt sie das Wachstum dieses Samenkorns? Professor Campbell kam auf Grund seiner Forschungen zu dem Ergebnis, dass Tumorgewebe grundsätzlich beeinflussbar oder sogar reversibel ist, das heißt, unter der entsprechenden Ernährung langsamer wächst, sein Wachstum einstellen oder sich sogar zurückentwickeln kann.

Dass diese Idee so neu nicht ist, zeigt ein Artikel des großen englischen Chirurgen Stephen Paget in der ehrwürdigen medizinischen Fachzeitschrift "Lancet" aus dem Jahre 1889. Dort beschrieb er bereits alle diese Zusammenhänge unter dem bildhaften Titel: "Die Saat und der Boden".

Den Krebs düngen oder austrocknen

Eine der neueren Erkenntnisse der Krebsforschung vertieft nun das Verständnis dieser Zusammenhänge. Man entdeckte, dass Krebs sich sehr häufig aus lang andauernden chronischer Entzündungen heraus entwickelt. Der fortwährende Alarmzustand im Gewebe führt mit der Zeit zu einer Irritation und schließlich Lähmung der Körperabwehr und zugleich zu einer abnorm gesteigerten Durchblutung und Zellvermehrung am Ort des Geschehens.

Wissenschaftlern des Krebsforschungsinstituts San Francisco gelang der Nachweis auch für besonders aggressive Krebszellen: Wenn in der Umgebung des Tumors bestimmte, für ihn günstige Entzündungsfaktoren fehlen, kann er sich nicht ausbreiten.

Ein zentrales Problem der Krebstherapie ist die gesteigerte Neubildung von Blutgefäßen, aus denen sich das Tumorgewebe ernährt. Professor Béliveau benutzte für seine Forschungen hochaggressive Zellkulturen und testete an ihnen verschiedene Pflanzenextrakte auf ihre gefäßhemmende Wirkung. Dabei erwies sich Himbeerextrakt als in hohem Maße wirksam. Verantwortlich dafür ist Ellagsäure, ein in Himbeeren, Erdbeeren und verschiedenen Nüssen enthaltenes Polyphenol. In winzigen Dosen den Zellkulturen zugesetzt, bremste Ellagsäure erfolgreich die Gefäßneusprossung. Daneben blockierte dieser Himbeerextrakt auch die Wirkung krebserregender Substanzen aus der Umwelt auf den Zellstoffwechsel

und damit die Gefahr von Genveränderungen. Das alles erfreulicherweise ohne das Risiko schwerer Nebenwirkungen, da der Verzehr von Himbeeren bekanntermaßen sehr bekömmlich ist.

Damit erhält also die Frage, ob die Ernährung solche Entzündungen begünstigt oder hemmt, Krebsgewebe düngt oder austrocknet, eine ganz neue, entscheidende Bedeutung.

Die Krebs begünstigenden Eigenschaften der westlichen Ernährung

Béliveau äußerte einmal sinngemäß, wenn er eine Ernährungsform benennen müsste, die den Krebs maximal begünstigt, wüsste er keine "bessere" als unsere gegenwärtige westliche.

Zu den typischen Eigenschaften der westlichen Ernährungsweise gehören unter anderem

- ein Übermaß an raffiniertem Zucker
- ein Übergewicht tierischer Fette, also entzündungsfördernder Omega-6-Fettsäuren zu Ungunsten gesunder Omega-3-Fettsäuren
- Wachstumshormone in Fleisch und nicht biologischen Milchprodukten.

Allen diesen Faktoren gemeinsam ist, dass sie chronische Entzündungen und unkontrollierbares Wachstum begünstigen. Vor allem fördern sie den Anstieg des sogenannten IGF, eines insulinähnlichen

Wachstumsfaktors, der entartete Zellverbände zur Vermehrung anregen kann.

Im Gegensatz dazu liefern bestimmte Obst- und Gemüsesorten in hohem Maße sekundäre Pflanzenstoffe, die diesen fatalen Mechanismen entgegen wirken. Wahrscheinlich liegt es daher an der anderen Ernährungsweise in Asien, dass dort diese "Mikrotumore" seltener zu aggressiven Krebstumoren werden als im Westen.

Im Folgenden sollen in einem kleinen Streifzug durch einige ausgesuchte Gemüsearten die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie wir uns - ganz alltäglich sowie in der begleitenden Therapie schwerer Erkrankungen - diese kraftvollen und gesunden Helfer zunutze machen können und wie sich die zum Teil erstaunlichen Wirkungen erklären lassen.

GERSTENGRAS

Eigentlich ein Getreide

Gerstengras ist ganz junge Gerste, gehört also eigentlich zur Familie der Getreide. Da es hier aber um den Gebrauch der zarten grasartigen Halme geht, kann man es getrost unter die Gemüse einreihen. Das Gras wird zu einem bestimmten, optimalen Zeitpunkt geerntet und weiterverarbeitet. Dazu presst man die saftigen grünen Halme entweder aus und trinkt das kräftig schmeckende Konzentrat sofort oder man trocknet sie und mahlt sie anschließend zu einem feinen Pulver. Das zweite Verfahren hat den Vorteil, dass die wertvollen Inhaltsstoffe lange haltbar bleiben und ohne weiteren Aufwand jederzeit zur Verfügung stehen.

Geschichtliches

Die Gerste als ein sogenanntes "antikes" Getreide wurde schon vor neuntausend Jahren zwischen Euphrat und Tigris sowie später auch am Nil angebaut und diente auf Grund ihrer Anspruchslosigkeit und ihres enormen Nährwerts als Grundnahrungsmittel. Gerste spielt in unseren Breiten heute eine viel geringere Rolle als andere Getreidesorten, aber jeder hat beim Genuss eines guten Biers, erst recht eines Malzbieres, eines Malzbonbons, von Malzkaffee oder beim Essen von Graupen schon Bekanntschaft mit ihr gemacht. Für den menschlichen Verzehr handelt es sich dabei meistens

um Produkte aus Sommergerste. Die kräftige Wintergerste wiederum findet auf Grund ihres hohen Gehalts an Nährstoffen in erster Linie als Viehfutter Verwendung. Vor allem durch Forschungen im asiatischen Raum rückte in den letzten Jahren eine weitere Anwendungsmöglichkeit, nämlich die Wirkung von Gerstengras auf Gesundheit und Wohlbefinden, in den Mittelpunkt.

Eine Fülle wertvoller Inhaltsstoffe

Man mache sich klar, dass in der jungen Pflanze nicht nur all das konzentriert vorliegt, was später den Getreidehalm, die Schutzhüllen und die reifen Körner entstehen lassen wird, sondern auch noch reichlich Chlorophyll – der "Blutfarbstoff" der Pflanzen - sowie all die wertvollen Enzyme und pflanzlichen Eiweiße des emporstrebenden Grüns. Analysen ergaben eine sehr hohe Konzentration an Vitaminen und Mineralien.

So übertrifft der Gehalt an Calcium und B-Vitaminen den der Vollmilch um das Doppelte, die Konzentration an Vitamin C die einer vergleichbaren Menge Orangen sogar um das Mehrfache. Wer Spinat verschmählt, findet hier eine wesentlich reichhaltigere Eisenquelle. Und was das Kalium betrifft, lässt Gerstengras eine andere gute Kaliumquelle, nämlich das Weizengras, weit hinter sich. Die übrigen lebenswichtigen Vitamine, wie die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K sowie Mineralien und Spurenelemente wie Magnesium, Natrium, Phosphor, Kupfer, Mangan und Selen liegen ebenfalls in einem

ausgewogenen Verhältnis vor, so dass die Wirkung auf den Organismus sehr gut ausbalanciert ist. Auf Grund seiner Zusammensetzung ist Gerstengras ein starker Basengeber, eignet sich also für Entsäuerungskuren.

Enzyme als Zellschutz

Auffallend ist ferner das große Angebot an Enzymen und Aminosäuren in der jungen Pflanze. Enzyme stellen Funktionskatalysatoren des Zellstoffwechsels dar und sind bei allen Umwandlungs- und Reparaturvorgängen im Körper unverzichtbar. Keine Nahrung könnte verdaut, kein Erreger überwunden, keine Wunde ausgeheilt werden ohne diese kleinen Helfer. Zwei Enzyme sollen im Folgenden besonders herausgestellt werden:

1992 veröffentlichte eine Forschergruppe um Dr. Yoshihide Hagiwara in Tokio eine Studie über die Schutzwirkung eines im Gerstengras enthaltenen Enzyms, eines so genannten Isovitexins. Den Ergebnissen zufolge stellt es ein wirksames Antioxidans gegen radioaktive Zellschädigungen dar. Spätere Untersuchungen von Professor Takayuki Shibamoto an der University of Davis in Kalifornien bestätigten dies. Dabei erwies sich dieses Enzym in seinen antioxidativen Eigenschaften den Vitaminen C, E und Beta-Carotin als ebenbürtig.

Bausteine des Lebens

Kommen wir zu den Aminosäuren. Diese sind die grundlegenden Bausteine des Lebens. Der Mensch kann viele für ihn unverzichtbare Aminosäuren nicht selber herstellen (sogenannte essentielle Aminosäuren) und ist auf deren Aufnahme mittels hochwertiger pflanzlicher Nahrung angewiesen. Ein Mangel an diesen essentiellen Aminosäuren ist auf Dauer mit dem Leben nicht vereinbar. Eine ergänzende Zufuhr kann dagegen bei gesundheitlichen Krisen, Infektionen und Abbauerscheinungen eine wirksame Hilfe sein.

Von den im Gerstengras enthaltenen, essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren seien hier vor allem erwähnt: Arginin für die gute Durchblutung der Gewebe und Organe, Cystein und Lysin für ein funktionierendes Immunsystem, Leucin und Isoleucin für Muskelaufbau und Muskelenergie, Tryptophan als natürliches Antidepressivum.

Zehn gesunde Gründe "ins Gras zu beißen"

Fassen wir das bisher Skizzierte zusammen, so ergibt sich das Bild eines außergewöhnlichen Kraftgrases mit folgenden Wirkungen:

- Zufuhr ganz wesentlicher Mineralien und Vitamine
- Entsäuerung des Organismus
- Entlastung des Verdauungsapparats durch alkalisierende Wirkung
- Stabilisierung des Immunsystems
- Streßminderung, Aufhellung
- Gewebsschutz und -reparatur
- Durchblutungsförderung, Unterstützung der Blutbildung
- Starkes Antioxidans
- Senkung des Blutfettspiegels
- Verminderung des Thrombose-Risikos

Die letzten beiden Punkte gehen zurück auf japanische Studien, die 2006 vorgestellt wurden. Darin konnte gezeigt werden, dass Gerstengras auf Fettzellen verkleinernd wirkt. Das ist deshalb von Bedeutung, weil Fettzellen ständig Stoffe in den Organismus abgeben, die für Gefäßverkalkung, Bluthochdruck und Insulinresistenz mit verantwortlich gemacht werden.

Besitzt Gerstengras ein Anti-Krebs-Potential?

Forschungsberichte aus aller Welt geben Hinweise auf weitere Potentiale, die in Gerstengras stecken.

So haben koreanische Wissenschaftler einen hohen Gehalt an Lunasin festgestellt. Bisher wurde Lunasin aus Soja gewonnen und ist in den USA schon länger Gegenstand der Krebsforschung. An der University of Berkeley, Kalifornien wurde zum Beispiel festgestellt, dass Lunasin bei Mäusen gegen Hautkrebs wirkt. Weitere Versuche zeigten, dass Lunasin im Labor die Vermehrung von Brustkrebszellen hemmte.

Die Substanz scheint eine Art Wächter- und Signalfunktion bei beginnender Zell-Entartung auszuüben. Möglicherweise ist dies ein Mosaiksteinchen bei der Beantwortung der Frage, warum in Regionen mit sojareicher Ernährung bestimmte Krebsarten viel seltener auftreten, als in westlichen Ländern.

Ausleitung chemischer Giftstoffe

Dazu passt eine Studie über die Ausleitung von PCB mit Hilfe von Gerstengras, die 2006 an der Universität in Sendai/Japan durchgeführt wurde. PCB ist die Abkürzung für "Polychlorierte Biphenyle" und diese gehören, wie auch Dioxin, zum "Dreckigen Dutzend" organischer Giftstoffen, die seit 2001 weltweit verboten sind, da sie nachweisbar Krebs auslösen können. Sie sind übrigens noch heute in der Atmosphäre, den Gewässern und im Boden allgegenwärtig zu finden. Der

Nachweis von PCB im Blut korrespondiert eng mit der Konzentration anderer derartiger Giftstoffe, kann also als Indikator einer entsprechenden Giftbelastung des Organismus dienen.

Bei dieser Studie wurde knapp 200 Männern und Frauen aller Alterstufen über eine gewisse Zeitspanne Gerstengrassaft verabreicht und vorher und nachher der PCB-Spiegel gemessen. Dieser sank bei allen Probanden um mehr als 20 Prozent! Das war so beeindruckend, dass die Forscher in der Folge den Frauen empfahlen, vor einer etwaigen Schwangerschaft schädliche chemische Substanzen vorbeugend mit Gerstengrassaft auszuleiten. Dies macht deshalb Sinn, da organische Giftstoffe über Placenta und Muttermilch weitergegeben werden.

Das Wirkungsspektrum dieser grünen Halme scheint also bei weitem noch nicht vollständig erforscht. Die bisherigen Ergebnisse empfehlen es eindeutig als Bestandteil vorbeugender und gesundheitsfördernder Maßnahmen.

GRÜNKOHL

Das grüne Kraftpaket aus dem Norden

Der kleinbuschig wachsende Grünkohl, der als nahrhaftes Gericht eher in Norddeutschland beheimatet ist („Friesenpalme“), hat in den letzten Jahren eine ganz erstaunliche heilkundliche Karriere gemacht.

In Ostfriesland war Grünkohl seit jeher Bestandteil der Volksheilkunde, was nicht verwundert: Die dort überall verfügbare robuste Pflanze besitzt einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C, der auch bei der Lagerung und Zubereitung kaum verloren geht. Ihre Blätter sind reich an Ballaststoffen und enthalten sehr viel Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen, sowie die Vitamine A, B2, Folsäure, C, E, K für eine gute Blutbildung, gesunde Knochen und Nerven. Dazu Energie im Überfluss durch leicht verfügbare Eiweiße und Kohlehydrate. Also ein wahres Kraftpaket, wie geschaffen für ein eher raues Klima und harte körperliche Arbeit.

Grünkohl ist er schon seit dem Altertum bekannt. Im alten Rom verwendete man die Blätter des Grünkohls erfolgreich gegen Schlangenbisse. Die noch älteren Griechen versuchten mit seiner Hilfe die Folgen von übermäßigen Trinkgelagen vertreiben.

Zugegebenermaßen zwei speziellere Indikationen.

Grünkohl kann noch viel mehr

Medizinische Studien deckten mittlerweile viele antikarzinogene und antimikrobielle Eigenschaften auf, die den Grünkohl nicht nur zu einer nahrhaften Pflanze, sondern vor allem auch zu einem wertvollen Verbündeten im Kampf gegen bösartige Erkrankungen machen.

Wie schafft er das? Die Geheimformel lautet: Senföle plus Flavonole plus Schwefel.

Senföl hilft Krebszellen zu "knacken"

Beginnen wir mit den Senfölen: Grünkohl, vor allem der frische Keimling bestimmter Sorten, enthält sehr viele Senföle, die eine wirksame unterstützende Rolle in der Krebstherapie spielen können. Der Hintergrund ist, dass Krebszellen sich mit Hilfe spezieller Enzyme gegen die Wirkung von Chemo- und Strahlentherapie zu schützen wissen, also resistent sein können. Das ist natürlich ein ganz zentrales Problem, da dies bedeutet, dass manche Therapie nicht genügend greift oder ihre Intensität und Dauer erhöht werden muss, was die Belastung für den Organismus erhöht.

Der Krebsforscher Johannes Coy aus Darmstadt fand heraus, dass hier Senföle helfen können. Senföle sind nämlich in der Lage, ein bestimmtes Verteidigungsenzym der Krebszellen zu zerstören, so dass sie endlich angreifbar werden. Konventionelle Krebstherapien können durch die Hilfe dieser Senföle besser wirken. Ein

weiteres wertvolles Beispiel dafür, wie natürliche Heilmittel in sinnvoller Kombination mit der schulmedizinischen Therapie eingesetzt werden können.

Flavonole gegen feindliche Umwelteinflüsse

Faktor 2 der Geheimformel: Flavonole, eine Untergruppe der Flavonoide, sogenannter sekundärer Pflanzenstoffe. Wie schon eingangs erwähnt, dienen diese Pflanzenstoffe unter anderem dem Überleben der Pflanzen an extrem kalten oder trockenen Standorten, zum Schutz gegen schädliche UV-Strahlung und Photooxidation sowie der Verteidigung gegen Viren, Bakterien und Pilze.

Wie beim Pflanzenfarbstoff Chlorophyll stellte sich im Verlauf eingehender Forschungen heraus, dass diese lebenserhaltenden Eigenschaften der Flavonole auch dem Menschen nützlich sein können. Dazu gehören die Fähigkeit zur Senkung des Cholesterins, zum Aufbau eines natürlichen Knochenschutzes, antioxidative und immunmodulierende Eigenschaften sowie eben auch eine Schutzwirkung gegen bestimmte Krebs-erkrankungen.

Viele neue Erkenntnisse liegen dazu vor. Wie das Deutsche Institut für Ernährungsforschung in Potsdam (DIFE) zum Beispiel kürzlich mitteilte, kann neben Zwiebeln, Äpfeln, und bestimmten Beeren auch unser Grünkohl das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs deutlich senken.

Dabei stützte man sich auf eine US-amerikanische Ernährungs- und Krebsstudie mit über 180.000 Teilnehmern. Wie berichtet wurde, hatten diejenigen, die mit ihrer Nahrung am meisten Flavonole aufnahmen, im Vergleich zu Teilnehmern mit dem geringsten Verzehr ein um 23 Prozent vermindertes Risiko an Bauspeicheldrüsenkrebs zu erkranken.

Laut der Studie profitierten zum Beispiel Raucher, deren Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs nachweisbar erhöht ist, von einer flavonolreichen Ernährung und konnten ihr Risiko im Vergleich zu Rauchern mit geringem Flavonol-Verzehr sogar um 59 Prozent senken.

Was natürlich kein Freibrief sein soll nach dem Motto: "Weiterräumen und dazu Grünkohl essen".

Die geheimnisvolle Kraft des Schwefels

Geheimformel Teil 3: Schwefel. Dieses mächtige Mineral fand seit jeher die vielfältigsten Anwendungen durch den Menschen. Dynamit, Bleichmittel, Desinfektion, Schießpulver, Konservierungsstoffe, Säuren, Abführmittel sind nur einige technische und medizinische Beispiele dafür. In der Homöopathie gehört es zu den sogenannten "zentrifugalen Mitteln" mit starker Entgiftungswirkung, derer man sich mit Vorsicht bedienen sollte.

Nun gehört Grünkohl zusammen mit anderen Kohlsorten wie Brokkoli, Rosenkohl oder Weißkohl zu den

ausgesprochen schwefelhaltigen Gemüsesorten. Rund ein Dutzend organischer Schwefelverbindungen sind hier bisher gefunden worden, zum Beispiel Glucosinolate, auch Senfölglykoside genannt, wie man sie auch von der immunstärkenden Kapuzinerkresse her kennt. Diese Senfölglykoside setzen in der Leber Enzyme frei, die in der Lage sind, krebserregende Stoffe abzubauen und unschädlich zu machen. Studien an Tieren haben dies bewiesen, deren Tumore sich verkleinerten, wenn man ihnen diese Schwefelverbindungen konsequent zuführte.

Soweit zur Geheimformel des Grünkohls. Wenn man jetzt noch erfährt, dass Grünkohl ...

- viel Folsäure enthält und damit die Nerven stärkt und antikarzinogen im
- Darm wirkt,
- durch viel Carotinoide die Augen nährt und schützt,
- durch seinen hohen Calciumgehalt gegen Osteoporose wirkt (ein Ausweg für
- Milchallergiker!)
- durch seinen hohen Gehalt an Vitamin C das Immunsystem stimuliert

... dann bekommt man doch direkt Lust, sich diese kraftvolle Pflanze mal nach Hause zu holen, zu genießen und dadurch gleichzeitig etwas Gutes für seine Gesundheit zu tun!

LAUCH

Multitalent in bescheidenem Gewand

So unauffällig, wie er daherkommt in seinem weißen und grünen Stangenkleid, sieht man dem Lauch nicht an, welche wichtige Rolle er in der Geschichte menschlicher Zivilisationen schon immer gespielt hat. Viele Zeugnisse belegen dies.

Lauch wuchs bereits in den Gärten der antiken Stadt Ur, wo ihn sumerische Herrscher anbauen ließen, um die Bevölkerung vor Seuchen zu schützen. Er diente den Arbeiterheeren der ägyptischen Pyramiden zur Stärkung und wurde dort auch als Grabbeigabe verwendet. Sogar in der Bibel beschwerten sich die Kinder Israels bei Moses, dass es, neben anderen Mängeln, auch keinen Lauch gebe. Er war das natürliche Antibiotikum des Altertums, vor allem wenn es galt, große Siedlungen und Menschenmengen gesund zu erhalten.

Die alten Germanen widmeten ihm sogar ein Schriftrune, was eine besondere Auszeichnung darstellte. Das Zeichen für den Laut "l" kann man sowohl "lagu" (= See, Gewässer) lesen, als auch "laukaz" (= Lauch, Leben).

Der römische Kaiser Nero schätzte die Wirkung des Lauchs auf seine Stimmbänder und Sangeskünste so sehr, dass er sich an manchen Tagen ausschließlich von ihm ernährte, weshalb man ihn in der Bevölkerung auch "Porrophagus", den Lauchfresser nannte.

Eine erstaunliche Karriere machte der Lauch in Großbritannien. Phönizier brachten das nahrhafte Gewächs auf die Insel, wo er rasche Verbreitung fand. Die walisischen Kelten aßen Lauch zur Stärkung für den Kampf. Vor einer Schlacht gegen die Sachsen im Jahre 640 befahl ihr König Cadwallader den Soldaten, Lauchstangen an den Helmen zu befestigen, da es keine Uniformen gab. Unter diesem gut sichtbaren Feldzeichen waren seine Truppen siegreich. Daraufhin bekam der Lauch einen Ehrenplatz auf dem walisischen Wappen, wurde später allerdings durch seine hübschere Nichte, die Narzisse ersetzt. Noch heute findet man aber den Lauch als Wahrzeichen von Wales auf der Rückseite der britischen 1-Pfund-Münze.

Viel mehr als nur Suppengrün

Früher war in Deutschland der Name Porree allgemein gebräuchlich, doch setzte sich im Laufe der Zeit der süddeutsche Begriff "Lauch" immer mehr durch. Dass der Lauch mit dem Job als Suppengrün komplett unterfordert ist, wissen Feinschmecker schon lange. Dass es sich hier aber um eine potente Heilpflanze handelt, soll im Folgenden gezeigt werden.

Zunächst kann man festhalten, dass Lauch in reichem Maße die Vitamine C, K und Folsäure enthält sowie die Mineralien und Spurenelemente Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen und Mangan. Aber das ist noch nichts Besonderes. Es sind vielmehr bestimmte Schwefelverbindungen, die ihn auszeichnen.

Allicin, ein natürliches Breitband-Antibioticum

Lauch enthält das so genannte Allicin. Dies ist eine schwefelhaltige Verbindung, die allen Zwiebelgewächsen, also auch dem Knoblauch oder der Speisezwiebel, in verschiedenen Konzentrationen eigen ist.

Lauch bietet Allicin in besonders bekömmlicher Form an, vor allem für jene Menschen, die sich diesen Wirkstoff aus gesundheitlichen Gründen zuführen sollen, aber mit Knoblauch oder Zwiebeln ihre Probleme haben. Es ist auch verantwortlich für den typischen Geruch und Geschmack des Lauchs.

Was ist an Allicin so besonders? Wie erwähnt, handelt es sich bei Allicin um eine Schwefelverbindung. An anderer Stelle war bereits von der großen Bedeutung des Schwefels als Katalysator für viele wichtige Lebensvorgänge die Rede.

Zunächst besitzt Allicin eine ausgezeichnete antibakterielle, antimykotische (gegen Pilzerkrankungen wirksame) und antioxidative Wirkung. Nicht umsonst versuchte Nero mit Lauch seine strapazierten Stimmbänder zu pflegen. Auch festsitzender Husten kann damit gebessert werden, da die Bronchialsekretion angeregt wird.

Da Allicin die Nieren passiert, ist es oft hilfreich gegen chronische bakterielle Blasenentzündungen. Ebenso gegen den hartnäckigen und Magengeschwüre

begünstigenden Keim *Helicobacter pylori* sowie gegen Schimmelpilze.

Die Schwefelkomponente verleiht dem Lauch überdies eine blutreinigende Wirkung und schützt vor gefährlicher Plaquebildung und Arteriosklerose der Gefäße. Da Schwefel einer der wenigen Stoffe ist, die in der Lage sind, Schwermetallablagerungen zu lösen, macht ihn das auch zum Verbündeten bei der Ausleitung von Schwermetallen.

Lauch und Krebs

Doch das Beste kommt erst noch: Wenn dieses Allicin im Körper abgebaut wird oder sich zersetzt, entsteht eine neue Verbindung mit dem zungenbrecherischen Namen "Diallyldisulfid". Da man sogar beim Lesen drüberstolpert, wollen wir uns auf die Abkürzung "DADS" einigen.

Dieses DADS greift direkt in das Zellentgiftungssystem ein und ist der wichtigste Grund, warum der Lauch so wertvoll sein kann im Kampf auch gegen schwere Erkrankungen. Es wirkt antimutagen, also gegen Zellveränderungen gerichtet und damit potentiell krebsverhindernd und krebshemmend

DADS ist nämlich verantwortlich für die wirksame Anbindung von Glutathion an Giftstoffe in der Zelle. Glutathion ist eines der wichtigsten Antioxidantien und spielt eine große Rolle in komplementären Therapien gegen Krebs.

Wir werden dem Glutathion beim Spargel wieder begegnen, wo seine Funktion eingehender erläutert wird.

Was ist ein "Antioxidans"?

Die Funktion "Antioxidans" beschreibt den Effekt, mit aggressiven Stoffwechselprodukten stabile Bindungen einzugehen und sie so zu neutralisieren.

Dies ist ein biologisch programmierter Vorgang, der in jeder Zelle ohne unser Zutun ständig vor sich gehen muss, um sie vor Schäden und Veränderungen zu bewahren. Das funktioniert im Allgemeinen auch sehr gut, solange der Körper genügend Glutathion selber bereitstellt. Doch in Phasen höherer Beanspruchung und starker Stressbelastung oder bei schweren Erkrankungen und Gewebsveränderungen kann dieser Mechanismus überfordert sein, weshalb es sinnvoll und notwendig ist, ihn durch Zufuhr von Glutathion zu unterstützen bevor es zu einem Mangel oder einer Erschöpfung kommt.

Das Tolle an DADS ist, dass es selektiv wirkt. Während gesunde Zellen völlig unbeeindruckt bleiben, reagieren Krebszellen sehr empfindlich auf diese Substanz und leiten durch eine Enzymaktivierung den "Programmierten Zelltod" (Apoptose) ein. Der Begriff "Apoptose" beschreibt ein in jede Zelle eingebautes Sicherheitssystem, das bei gefährlichen Erbgut-Abweichungen die Selbstvernichtung der Zelle auslöst.

Eine verständlicherweise sehr wichtige Funktion und ein Wunschziel jeder effektiven Krebstherapie.

DADS als Leberschutz

Überdies konnte in Labortests eine starke entgiftende und schützende Wirkung von DADS auf Leberzellen nachgewiesen werden. Damit bietet es sich als Leberschutz während einer Chemotherapie an. Eine systematische Untersuchung zum Nachweis dieser Wirkung beim Menschen steht noch aus.

Dafür existieren bereits Studien in Form von Tierversuchen, in denen nachgewiesen werden konnte, dass diese Schwefelverbindung auch im Darm eine Schutzwirkung entfaltet. Ratten, die längere Zeit DADS eingenommen hatten, waren anschließend gegen künstlich zugeführte Darmgifte wesentlich widerstandsfähiger und entwickelten keine Entzündungen. Eine andere Untersuchung zeigte, wie bei Mäusen durch Injektion von DADS sogar Leukämiezellen wirksam bekämpft werden konnten.

Auch wenn man kein Freund von Tierversuchen ist, geben diese wissenschaftlichen Beobachtungen wertvolle und ermutigende therapeutische Hinweise.

Wenn Sie das nächste Mal eine Lauchstange in die Hand nehmen, dann vielleicht mit dem Gedanken an eine überaus vielseitige Heilpflanze...

ROTE BEETE

Kommen wir zur Roten Beete, Rahne oder Roten Rübe, manchmal auch Runkelrübe genannt, wobei es sich genau genommen aber um eine nahe Verwandte handelt. Sie bringt mit ihrer auffallenden Farbe und dem unverwechselbaren Geschmack eine stets erfrischende Abwechslung auf den Tisch (und auf das Tischtuch) und hat schon manchen Zeitgenossen erschreckt, wenn sich nach ihrem Genuss Stuhl und Urin plötzlich rot färbten.

Heil- und Färbepflanze seit der Antike

Wie so viele nahrhafte Kulturpflanzen, haben wir auch die Rote Beete den Römern zu verdanken. Vermutlich fanden sie diese Wunderknolle aus der großen Familie der Rüben bei ihren Feldzügen in Nordafrika und erkannten bald ihren großen Wert als Nahrungsmittel und Energiespenderin, aber auch als Färberpflanze. Als solche wird sie zur unbedenklichen Färbung von Lebensmitteln auch heute noch eingesetzt, jedoch ist dieser schöne purpurne Effekt nicht sehr hitzebeständig. So gleichmäßig durch und durch rot war die Beete übrigens nicht schon immer, das ist vielmehr eine Folge der Veredelung in den letzten 200 Jahren.

Die Rote Beete gehörte bereits zum Heilmittelschatz der Griechen, wovon zahlreiche Erwähnungen bei Hippokrates und Galen zeugen. Verwendung fand sie als kräftigende Kost für Kranke und Verwundete und als

mildes Mittel zur Entwässerung und Stuhlförderung. Äußerlich wurde ihr Saft gegen Hautentzündungen eingesetzt.

Geschätzt waren ihre Fähigkeiten zur Reinigung von Leber und Milz. Die Milz hatte in der antiken Heilkunst eine wichtige Aufgabe bei Entgiftung und Genesung und ist heute zu Unrecht vergessen. Später im Mittelalter spielte die Rote Beete eine große Rolle in der Klostermedizin. Auch Ärzte und Heilkundige wie Paracelsus oder Pfarrer Kneipp griffen immer wieder auf ihre stärkenden und fiebersenkenden Eigenschaften zurück.

Rote Beete als Blutspenderin

Gemäß der früher gebräuchlichen Signaturenlehre (aus dem Aussehen einer Pflanze auf ihre Organbezogenheit und Wirkung zu schließen), wurden dem roten Saft der Beete blutbildende Eigenschaften zugesprochen. Damit hatten die klugen Alten auch völlig Recht. Nur liegt es nicht an dem roten Farbstoff Betanin, sondern an dem außergewöhnlich hohem Anteil an Vitamin B, Eisen, Kalium und Folsäure. Weshalb man die kontinuierliche Gabe ihres Saftes schon fast als eine Art Blutspende ansehen kann.

Eine Patientin aus Niederbayern machte sich große Sorgen um ihre Nichte. Diese kam nach einem Blinddarmdurchbruch mit nachfolgenden Komplikationen und Operationen seit Monaten nicht recht auf die Beine.

Sie litt noch immer unter Blutarmut und Mattigkeit und konnte ihren Aufgaben in ihrer kleinen Landwirtschaft kaum nachkommen. Offensichtlich lag hier eine Blockade des blutbildenden Systems vor, wie man es nach wiederholten Operationen und massiven Antibiotikagaben öfters erleben kann. Die handelsüblichen Eisenpräparate vertrug sie nicht, Spritzen und Infusionen lehnte die naturverbundene junge Frau ab. Hier galt es also eine Hilfe zu finden, die im Einklang mit den Überzeugungen der Nichte standen.

Als Grundlage empfahl ich täglich vier volle Schnapsgläser (ca 100 ml) frischen Rote-Beete-Saft. Dies sollte der "Starter" für das blutbildende System sein. Da die längere Einnahme von purem Rote-Beete-Saft bei empfindsamen Personen Probleme verursachen kann und die Eisenwerte sehr niedrig waren, setzte ich noch eins drauf. Ich riet zur Einnahme in einer Mischung aus dem frischen Saft mehrerer Karotten und eines "Eisenapfels".

Einen Eisenapfel stellt man her, indem man einen Apfel mit ein oder zwei echten (!) Eisennägeln spickt und über Nacht liegen lässt. Am nächsten Tag kann man den Apfel essen oder entsaften. Er enthält sehr gut verträgliche Eisenverbindungen. Die Nägel kann man für die nächsten Äpfel gleich weiter verwenden.

Wegen der fettlöslichen Vitamine der Karotten sollte zusätzlich ein Teelöffel Speiseöl oder Sahne in den Saft gegeben werden. Damit weist der so zubereitete Saft alle wichtigen Komponenten auf: Rote Beete als

Schrittmacher für das blutbildende System, Eisen in gut verträglicher Form sowie alle wichtigen Vitamine.

Diese Strategie war ein voller Erfolg! Schon nach drei Wochen berichtete die Patientin, dass ihre Nichte langsam Farbe im Gesicht bekäme und ihr die Arbeit wieder leichter von der Hand ginge. Nach weiteren vier Wochen rief die junge Frau selber an, bedankte sich für die Hilfe und erzählte, sie sei wieder "ganz die Alte". Sie hatte die Ratschläge, die ihrer Lebenseinstellung so gut entsprachen, konsequent umgesetzt. Dass ein benachbarter Bauer Rote Beete anbaute und sie sich so stets gut und frisch versorgen konnte, hatte ein Übriges getan.

Immunisierend und leistungssteigernd

Verantwortlich für die intensive Farbe der Roten Beete ist das Glykosid Betanin.

Dieses ist aus anderen Gründen von hohem Wert. Betanin spielt bei der Roten Beete die Rolle, die bei anderen Gemüsen und Früchten die vielleicht eher bekannten Anthocyane übernehmen, nämlich die eines farbgebenden sekundären Pflanzenstoffs.

Sekundären Pflanzenstoffen werden, wie schon mehrfach erwähnt, vielfältige Wirkungen zugeschrieben. Sie unterstützen unter anderem das Immunsystem im Kampf gegen Viren, Bakterien und Entzündungen. So hat Betanin beispielsweise eine nachgewiesene bakterienhemmende Wirkung.

Bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe aktivieren überdies die Zellatmung. Sie schützen damit vor Zellentartung und verbessern durch Sauerstoffanreicherung die Tätigkeit von Herz und Kreislauf.

Schon früh erkannte man die leistungssteigernde Wirkung der Roten Beete. Heute kann man sie auch erklären, nämlich mit ihrem hohen Nitratgehalt.

Nitrat wird in der Medizin schon lange wegen seiner gefäßerweiternden Eigenschaften genutzt. Vielleicht kennen manche das Nitrospray, das Leute mit sich führen, die unter Anfällen von Angina pectoris (Herzenge) leiden. Das darin enthaltene Nitrat stellt eine gewisse Menge Stickoxid (NO) bereit, das über eine schnelle chemische Reaktionskette für eine sofortige Entspannung der kleinen Blutgefäße sorgt.

Das hat zwei sehr nützliche Konsequenzen: Zum einen eine Erweiterung der Herzkranzgefäße und damit eine spontan bessere Sauerstoffversorgung des Herzmuskels. Zum anderen wird das Herz durch die gleichzeitige Entspannung der peripheren Gefäße im gesamten Körper drucktechnisch entlastet.

Weitere Indikationen für Nitrat sind deshalb auch Leistungssteigerungen im Sport sowie alle Formen von Durchblutungsstörungen. Nitrat wird in der biologischen Medizin übrigens auch als unbedenkliche Alternative zu Viagra verwendet. Aber ja nie in Kombination damit, wegen des hohen Risikos von Wechselwirkungen!

Rote Beete in der Krebstherapie

Die wohl interessanteste Rolle der Roten Beete liegt aber in ihrem Potential, Krebserkrankungen günstig zu beeinflussen.

Etwa Mitte des 20. Jahrhunderts begann man ernsthaft die unterstützende Wirkung der Roten Beete bei bösartigen Erkrankungen zu erkunden. Zunächst als äußerliche Anwendung bei malignen Geschwüren und Geschwülsten aller Art.

Es stellte sich bald heraus, dass die Extrakte dieser Pflanze tatsächlich einen hemmenden Effekt auf das Wachstum von Krebsgeweben ausüben. Gleichzeitig gewannen die Forscher zwei wichtige Erkenntnisse. Die eine Erkenntnis war, dass die Verwendung von Konzentraten aus getrocknetem Beetensaft die beste Wirkung erzielte, die andere, dass eine ununterbrochene Behandlung die Voraussetzung für einen stabilen Erfolg war. Ein Nachlassen der Bemühungen, eine Unterbrechung warf die Patienten zurück.

Ermutigt durch diese Erfolge ging man dazu über, Extrakte der Roten Beete innerlich als Begleitmedikation bei Chemo- und Strahlentherapie zu verabreichen. Es zeigte sich, dass die betroffenen Patienten die belastende Behandlung tatsächlich wesentlich besser vertrugen und vor allem durch die deutliche Stabilisierung des Blutbildes die Therapie zügiger und konsequenter fortgeführt werden konnten. Bei vielen Patienten bildete sich eine bereits eingetretene Anämie

(Blutarmut) sogar zurück und auch andere Werte wie Blutsenkung und Transaminasen verbesserten sich.

Dies alles ging einher mit einer Verbesserung des Allgemeinbefindens, des Appetits und des Gewichts. Nebenwirkungen, auch bei fortdauernder Einnahme des Extraktes, wurden praktisch nicht verzeichnet.

Diese vielfach bestätigten Ergebnisse und die praktisch risikolose Anwendung lassen die Rote Beete als eine sehr wichtige und aussichtsreiche Begleitung der klassischen Therapien bei vielen malignen Erkrankungen erscheinen.

SPARGEL

Viel mehr als nur eine Delikatesse

Wenden wir uns dem Spargel zu. Die meisten schätzen seine leicht säuerlich schmeckenden zarten Stangen und die aromatischen Spitzen als Delikatesse und folgen damit einer tausendjährigen Tradition. Die Römer fanden den wilden Spargel einst an den sandigen Ufern ihrer Flüsse und begannen ihn zu kultivieren. Plinius der Ältere, ein römischer Gelehrter, bezeichnete ihn als „Schmeichelei für den Gaumen“. Bei ihren Eroberungen brachten die Römer den Spargel mit nach Gallien. Von ihrem Feldherrn Lukullus (der es schließlich wissen musste) ist das Zitat überliefert: „Nur der ist ein Meister der Kochkunst, dem es gelingt, Spargel ohne jede andere Zutat in Vollendung aufzutragen!“ Aus Gallien wurde Frankreich, das Land der Feinschmecker und von hier aus begann der Spargel sich in Europa zu verbreiten.

Doch der Spargel war nie nur Gaumenfreude. Viele Völker hatten sich über Jahrtausende seiner Heilwirkungen bedient. Im alten China wurde der Spargel traditionell gegen Husten, Blasenprobleme und als Auflage gegen Geschwüre verwendet, die Ägypter gebrauchten ihn schon vor über 4000 Jahren in ähnlicher Weise. Von dort kam er nach Griechenland, wo er bei Hippokrates Erwähnung fand und später nach Rom, wo ihn der berühmte Arzt Dioskurides bei Erkrankungen der Harnwege, der Milz und der Leber empfahl.

Im Mittelalter begann man in den Klöstern seine Heilwirkungen zu erforschen und fand ihn nützlich bei Husten, Hauterkrankungen und zur Herzstärkung. Auch die Volksheilkunde verwendete Spargel zur Blutreinigung, zum Ausschwemmen von Giftstoffen und zur Appetitanregung. In der "Leipziger Drogenkunde" aus der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts werden Spargel und Spargelsamen als Arzneimittel "gegen die Verstopfung der Milz und der Leber, gegen Harnzwang und Harnverhalten sowie gegen Magen- und Darmschmerzen" erwähnt. Alle diese Indikationen blieben bis ins 19. Jahrhundert erhalten.

Eine verbreitete Anwendung als Heilmittel fand Spargel jedoch nie. Er weist kaum Kalorien auf – was ihn als Schlankmacher ja so empfehlenswert macht – und spielte daher für körperlich hart arbeitende Menschen als Nahrungsmittel keine Rolle. Außerdem waren sein Anbau und seine Ernte zu aufwendig und für das einfache Volk nicht erschwinglich.

Zu einer guten Entgiftung gehört eine gute Drainage

Woher rührt nun die Heilwirkung des Spargels, was macht ihn zum Verbündeten auch im Kampf gegen schwerwiegende Erkrankungen?

Man könnte seine Wirkung unter dem Stichwort "sanfte Entgiftung" zusammenfassen. Spargel enthält die nach ihm benannte Asparaginsäure und ist sehr reich an

Kalium. Beides wirkt in hohem Maße ausschwemmend und reißt Gifte aller Art aus dem Organismus mit, was gleichzeitig gewebsentwässernd wirkt. Auch ein überlastetes Herz, vor allem bei hohem Blutdruck, kann davon profitieren. Allerdings ist Spargel kein geeignetes Mittel bei Vorliegen echter Ödeme auf Grund von Erkrankungen von Herz oder Nieren! Auch ist bei jeder Entgiftung immer auch auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, um eine gute Durchspülung zu gewährleisten!

Bekannt ist der typische Geruch des Urins nach dem Verzehr von Spargel. Verantwortlich dafür ist eben die erwähnte, im Spargel enthaltene Asparaginsäure, deren geruchsintensive schwefelhaltige Rückstände über den Urin ausgeschieden werden.

Warum übrigens manche den typischen Geruch im Urin wahrnehmen und andere nicht, beschäftigt seit vielen Jahren britische Wissenschaftler. 1980 kamen sie zu dem Schluss, dass aus genetischen Gründen nur eine Minderheit der Menschen diese Ausscheidungen riechen kann. Eine spätere britische Studie besagte, dass, ebenso aus genetischen Gründen, einfach nicht jeder diese Abbauprodukte ausscheidet. Neuere Untersuchungen 2011 scheinen beide Hypothesen zu stützen. Die Briten bleiben an der Sache dran.

Glutathion und Immunität

Doch weiter mit den Inhaltsstoffen: Da wäre ein hoher Gehalt an Vitamin C, dem wichtigsten Immun-Vitamin sowie, und das interessiert zum Beispiel in der Krebstherapie besonders, viel natürliches Glutathion. Dieses wird heute als eines der wichtigsten Antikarzinogene und Antioxidantien betrachtet.

Einige gebräuchliche Gemüse enthalten natürliches Glutathion, zum Beispiel Kartoffeln, Tomaten, Broccoli, Zucchini und Spinat. Und in besonders hohem Maße eben unser Spargel.

Glutathion ist in fast allen Körperzellen in hoher Konzentration vorhanden und unterstützt viele Stoffwechsel- und Immunprozesse. Unter anderem stellt es die ausreichende Versorgung des Körpers mit der lebenswichtigen Aminosäure Cystein sicher und stabilisiert damit die Strukturen von Körperproteinen und die Integrität von Organen und Geweben.

Ferner reguliert es den Transport von Aminosäuren durch die Zellmembranen und spielt eine wichtige Rolle bei der Überwachung und Reparatur von Erbgut-Abweichungen.

Glutathion hilft überdies bei der Bildung und Steuerung der Leukozyten, den Immunzellen des Blutes und unterstützt die Leber bei der Entgiftung von Schadstoffen, chemischen Substanzen und Cadmium.

Vor allem aber wirkt Glutathion als starkes Antioxidans, Es kann also aggressive freie Radikale neutralisieren und so den Körper vor Zellschäden schützen. Dabei bildet Glutathion mit den aggressiven Substanzen nierengängige Komplexe, was in Verbindung mit der ausschwemmenden Wirkung des Spargels die gute entgiftende Wirkung dieser Pflanze erklären könnte.

Glutathion wird vom Körper selbst bereitgestellt, verbraucht sich aber in Stress- und Krankheitsphasen sehr schnell. Daher ist eine unterstützende Zufuhr durch entsprechende Lebensmittel bei schweren Erkrankungen sehr sinnvoll.

In Selbsthilfegruppen und diversen Internetforen kursieren Berichte über zum Teil verblüffende Heilwirkungen von Spargel zum Beispiel bei Krebserkrankungen der Lunge, der Haut oder der Blase. Die Betroffenen hatten über lange Zeit mehrmals täglich pürierten Spargel zu sich genommen und angeblich erstaunliche Besserungen erzielt. Solche Berichte sind mit Vorsicht aufzunehmen. Meistens vermehren sie sich durch ständige Weitergabe wie von selbst und erhalten dadurch eine scheinbare Authentizität, sind aber fast nie bis zu einer nachprüfaren Quelle zurück zu verfolgen.

Gesichert sind in jedem Fall die hier beschriebenen, Zellen und Gewebe schützenden und entgiftenden Wirkungen des Spargels. Das macht ihn zu einer wichtigen Ergänzung aller anderen gesundheitsfördernden Maßnahmen.

SPINAT

Bekannt - aber nicht immer populär

Auf Grund kollektiver Kindheitserfahrungen älterer Generationen genießt der Spinat auch heute noch einen ungewöhnlich hohen Bekanntheitsgrad unter den Gemüsen. Früher beharrlich und in großen Mengen von wohlmeinenden Müttern an ihre Kinder verfüttert, wurde er von diesen meist ebenso beharrlich zurückgewiesen.

Was war der Grund? Gegen Ende des 19. Jahrhunderts untersuchte der Chemiker Gustav von Bunge den Eisengehalt von Spinat und kam dabei auf sensationelle Werte. Allerdings verwendete er dabei getrockneten Spinat, also praktisch ein Konzentrat, was - das kennt man von Trockenfrüchten - nicht viel mit einem normalen Lebensmittel gemein hat. So kam von Bunge auf einen 10- bis 15-fach überhöhten Wert und der Spinat zu seinem Ruf als Wachstumsförderer für Kleinkinder und Blutbildner für Geschwächte. Es war also kein Kommafehler, wie heute oft berichtet, sondern ein methodischer Fehler.

Wie bei vielen Irrtümern dauerte es fast hundert Jahre, bis sich die Wahrheit überall durchgesetzt hatte: Dass der Spinat zwar einen hohen, aber durchaus keinen ungewöhnlichen Eisengehalt aufweist. Das bereitete dem Mythos dieser Pflanze zunächst ein Ende.

Dabei hat dieses Blattgemüse, das ursprünglich aus dem Mittleren Osten stammt und im Mittelalter über Spanien nach Europa kam, eine reiche heilkundliche Geschichte. Spinat wurde traditionell verwendet gegen Blähungen, Nierensteine, Fieber und Darmträgheit. In Experimenten erwiesen sich überdies blutzuckersenkende Eigenschaften.

Ein glänzendes Comeback

Heute sorgen weitere Erkenntnisse für eine Renaissance des Spinats.

So beinhalten seine saftigen grünen Blätter ein reiches Angebot an wichtigen Mineralien wie Kalium und Calcium sowie den Vitaminen der B-Gruppe (Nerven), C (Immunsystem) und K (Knochengesundheit, Blutgerinnung). Viel Beta-Carotin (auch Pro-Vitamin A genannt) sorgt für ein gutes Sehvermögen, vor allem bei Nacht.

Vor allem interessiert der Gehalt an diesem Beta-Carotin jedoch wegen seiner nachgewiesenen krebshemmenden Wirkung. Ein bestimmtes Carotinoid, das Neoxanthin, zum Beispiel veranlasst zum Beispiel Prostatakrebszellen dazu, sich selbst zu zerstören.

Spinat ist überdies sehr chlorophyllhaltig. Chlorophyll ist für Grünpflanzen das, was das Hämoglobin für uns Menschen ist - der Blutfarbstoff. Mit dem Unterschied, dass beim pflanzlichen Chlorophyll ein Magnesiumatom die zentrale Rolle spielt, bei Mensch und Tier ein

Eisenatom. Dennoch kann Chlorophyll auch beim Menschen Vitalität und Blutbildung fördern.

Spinat gegen Schwermetalle, Gifte und freie Radikale

Chlorophyll verbessert die Ausscheidung von Schwermetallen und giftigen Chemikalien wie PCB über Stuhl und Urin. Außerdem wirkt es entsäuernd und reinigt Atem und Körpergeruch.

Darüber hinaus liegen im Spinat reichlich verschiedene Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) vor. Flavonoide gehören, wie bereits mehrfach erwähnt, zu den natürlichen Antioxidantien und gewinnen heute zunehmend an Bedeutung wegen ihrer universellen gesundheitsfördernden und schützenden Wirkung. Sie wirken antiviral und antibakteriell, gegen Entzündungen, als Gefäßschutz, zur Stabilisierung von Herz und Kreislauf und erweisen sich als immer wertvoller zur Unterstützung der Therapie vor allem bei Magen-, Brust- und Hautkrebs.

Diese Fakten stellen den überlieferten Mythos des Spinats auf neue, wissenschaftliche Grundlagen. Die gute antioxidative Wirkung bei gleichzeitig hohem Vitamingehalt und guter Bekömmlichkeit machen den Spinat überaus wertvoll in gesunden wie in schwierigen Tagen.

WEISSKOHL

Urformen des Kohls stammen von den Küsten Europas und wurden vermutlich schon in der Steinzeit gegessen. Auf Grund seiner Beliebtheit wurde der Wildkohl im Laufe der Jahrtausende in immer mehr verschiedenen Formen gezüchtet. Dazu zählen heute so unterschiedliche Abkömmlinge wie Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Chinakohl und Blumenkohl bis hin zu Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Kohlrabi und sogar Radieschen und Rettich.

Schwergewichtiger Leibwächter

Der Weißkohl, je nach Region auch Weißkraut genannt, ist wohl der kompakteste Vertreter seiner Art. Er keimt im Frühjahr aus und seine Blätter wachsen im Lauf der Folgemonate so dicht zusammen, dass sich schließlich ein fester Kopf von erstaunlichem Gewicht - bis zu mehreren Kilogramm - bildet. Sehr populär ist der Weißkohl in unseren Breiten in der Form von Sauerkraut und Kohlrouladen.

Wer zum ersten Mal einen Weißkohlkopf in die Hand nimmt, dem fällt außer dem Gewicht die hermetisch geschlossene Form mit der glatten, geäderten Oberfläche auf. "An dem perlt alles ab" mag man sich denken. Und in der Tat weist der Weißkohl den so genannten "Lotus-Effekt" auf, das heißt, alle Feuchtigkeit läuft sofort an ihm herunter und nimmt dabei sämtliche

an der Oberfläche haftenden Schmutzpartikel mit. Dieser Effekt ist nur wenigen Pflanzen eigen und Vorbild für viele technischer Entwicklungen.

"An ihm perlt alles ab" - ein schönes Bild, um die Heilwirkung des Weißkohls zu verstehen. So wurde er in der Volksheilkunde seit jeher zur Behandlung von Hautschäden und inneren und äußeren Geschwüren aller Art verwendet.

Gegen Skorbut und Eisenmangel

Preiswert und nahrhaft galt er früher als Arme-Leute-Essen. Und da viele Menschen sich in jenen Zeiten keinen Arzt leisten konnten, war der Weißkohl ihr Arzt.

Allgemein bekannt ist der besonders hohe Gehalt an Vitamin C im Weißkohl, was unter anderem das Sauerkraut so gesund macht. Dies bedeutete die Rettung für ganze Seefahrer-Generationen, die durch das Mitführen von Fässern voller Sauerkraut von dem gefürchteten Skorbut verschont blieben.

Er ist auch sonst erstaunlich nahrhaft. Das Angebot an Eisen ist vergleichbar dem von Schweinefleisch und das an Calcium mit dem der Milch.

Dabei ist Weißkohl sehr kalorienarm und gleichzeitig ballaststoffreich, was ihn zu einem zuverlässigen Verbündeten bei allen Abspeckkuren macht.

Beschützer der inneren und äußeren Oberflächen

Wie erwähnt, war Weißkohl von jeher ein fester Bestandteil der Volksheilkunde.

Innerlich behandelte man mit ihm Magen- und Darmgeschwüre, vor allem durch Einnahme des ausgepressten Saftes. Äußerlich half er bei schlecht heilenden und infizierten Wunden zum Beispiel offenen Beinen, Brandwunden und allen eitrigen Prozessen. Dazu wurden die gequetschten Blätter als Verband aufgelegt. Diese saugten die "Unreinheiten" förmlich aus.

Der große Römer Cato der Ältere lobte den Kohl schon ca. 200 v. Chr: "Kohl reinigt Wunden von Eiter und hilft bei Entzündungen, wo keine andere Behandlung mehr nützt". Die Römer legten seine Blätter in Salzlake ein. Der griechische Philosoph Aristoteles empfahl Sauerkraut als Katarmittel nach einer durchzechten Nacht (die Griechen schienen da überhaupt gesteigerten Bedarf zu haben, siehe Kapitel Grünkohl).

Ein weiteres Einsatzgebiet waren und sind Verdauungsbeschwerden aller Art, da der Weißkohl seine entgiftende Wirkung auch im Darmtrakt entfaltet. Weißkohl senkt das Krebsrisiko besonders für Dickdarmkrebs und unterstützt jede entsprechende Therapie, wenn man möglichst täglich seinen Saft trinkt. Die zerquetschten Blätter helfen übrigens gut als Auflage bei Hämorrhoiden.

Von seiner intensiven Darmwirkung rührt wahrscheinlich - ganz geklärt ist das immer noch nicht - die intensive stoffwechselfördernde und blutreinigende Wirkung bei Leiden wie Gicht und Rheuma her.

Vorbeugend gegen Krebs

Weißkohl wurde in den letzten Jahren auch Gegenstand der Krebsforschung. In mehreren Studien wurde festgestellt, dass es einen Zusammenhang zwischen einem erhöhten Verzehr von Kohlgemüse und einem geringeren Vorkommen bestimmter Krebsarten gibt. Dies wird zurückgeführt auf den außergewöhnlich hohen Anteil an verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen, die als natürliche Antioxidantien in der Krebsabwehr dienen.

Erwähnt seien hier vor allem die Carotinoide, die als wichtiger Zellschutz fungieren und die schwefelhaltigen Glucosinolate mit ihren Abbauprodukten Thiocyanat und Isothiocyanat.

Thiocyanat wirkt dabei als starkes natürliches Antibiotikum. Isothiocyanate wiederum sind in der Lage, wie in verschiedenen Tiermodellen gezeigt werden konnte, Karzinogene, also krebserregende Substanzen, an ihrem zerstörerischen Tun zu hindern. Das wäre eine mögliche Erklärung für die tumorpräventiven Eigenschaften diverser Pflanzen aus der Familie der Kreuzblütler, zu der neben bekannten und bewährten Vertretern wie Kapuzinerkresse oder Hirtentäschel auch der für uns ab nun lobenswerte Kohl gehört.

Weitere Aspekte seiner Heilkraft werden im folgenden Kapitel über den Wirsing erläutert, da sich die beiden verwandten Kohlarten in ihren Wirkungen teilweise überschneiden und in sinnvoller Weise ergänzen.

WIRSING

Weißkohls Bruder mit besonderen Stärken

Wirsing und Weißkohl sind wie zwei Brüder, die viele Eigenschaften teilen. Und doch gibt es Unterschiede im Temperament und einigen Besonderheiten.

Zeichnet sich der Weißkohl schon auf den ersten Blick durch die hermetische Abgeschlossenheit seines glatten, kompakten Kopfes aus, öffnet der Wirsing einladend seine stark gewellten Blätter und scheint uns fast spitzbübisch anzulächeln.

Wirsing stammt aus dem Mittelmeerraum, wovon der französische Namen "Mailänder Kohl" zeugt. In Deutschland ist die nährstoffreiche und wohlschmeckende Kohlvariante seit ungefähr dreihundert Jahren heimisch. Gegenüber seinen Kohlbrüdern zeichnet ihn vor allem sein noch höherer Gehalt an pflanzlichen Eiweißen und Fetten, sowie an Chlorophyll, Eisen und Vitamin C aus. Das machte ihn rasch zur erschwinglichen Kraftquelle für das einfache Volk.

Der Wirsing fand bald auch Eingang in die Volksmedizin. Manchen mag die heilsame äußerliche Anwendung von Kohlblättern bekannt sein, zum Beispiel gegen Geschwüre oder Gelenkleiden. Hier entschied man sich oft zu Gunsten des Wirsing, da er nicht so starke Blattrippen aufweist und sich so leichter auswalzen lässt. Außerdem - wie man heute weiß - bedeutet der noch

höhere Chlorophyll-Gehalt des Wirsings eine noch stärkere desinfizierende und regenerative Wirkung.

Die Antikrebswirkung der Senfölglycoside

Die wohl wichtigste Stoffgruppe im Wirsing sind die so genannten Senfölglycoside. Das sind chemische Verbindungen mit einem hohen Gehalt an Schwefel und Stickstoff, die dem Kohl seinen leicht bitteren Geschmack geben. Man nimmt an, dass sie ursprünglich zur Verteidigung gegen Tierfraß gebildet wurden. Doch im Laufe der Evolution entwickelten sie zusätzliche Eigenschaften, die beim Menschen abwehrsteigernd gegen Infektionen und vorbeugend gegen Krebs wirken.

Unter diesen Senfölglycosiden ist wiederum das Sulforaphan besonders bemerkenswert. Es wirkt gegen Krebszellen, indem es ihren Teilungsprozess stört, so dass sie untergehen statt sich zu vermehren. Dieser Effekt konnte sowohl im Tierversuch als auch "in vitro", also in Zellkulturen, nachgewiesen werden.

Wie vielseitig die Wirkung dieser natürlichen Substanzen ist, belegen viele Beispiele.

Die Erfolge des Pariser Arztes Dr. Blanc

Im 19. Jahrhundert wurde bereits die erfolgreiche Behandlung von äußerlich zugänglichen Krebserkrankungen mit Kohl- und Wirsingauflagen an Pariser Krankenhäusern beschrieben. Wobei mit "erfolgreich" zunächst vor allem die Linderung von Schmerzen, ein Nachlassen der Sekretion und eine Reinigung des Wundgrundes gemeint war. Aber auch komplette Heilungserfolge wurden beschrieben. Der Pariser Arzt Dr. med. Blanc, zu dieser Zeit an einem großen Krankenhaus tätig, verfasste ein umfangreiches Werk über die Heilkraft dieser Gemüse, mit denen er die verschiedensten Leiden erfolgreich kurierte ("Die medizinischen Eigenschaften des Kohlblatts" Paris 1881). Er lobte vor allem die entgiftende Wirkung der Blätter, die die schädlichen Krankheitsstoffe förmlich aufsaugten.

Dr. Blanc beschreibt in seinem Buch unter anderem ein schlimmes Beingeschwür, dem er ausgewalzte Kohlblätter auflegte. Bereits nach einem halben Tag begann eine jauchige Absonderung aus der Wunde. Es gelang auf diese Weise, das Geschwür komplett zu heilen und das Bein zu retten. Ein weiteres beeindruckendes Beispiel: Einem jungen Mann, dem das Bein überfahren worden war, drohte die Amputation. Dr. Blanc ließ das Bein mit Kohlblättern umwickeln und den Mann lange schlafen. Am nächsten Tag war der Verband mit einer blutigen Flüssigkeit durchtränkt. Der Patient konnte sein Bein wieder bewegen und die Amputation konnte abgewendet werden. Weiter beschreibt Dr. Blanc Erfolge bei so unterschiedlichen

Leiden wie Gesicht neuralgien, Ausschlägen, schwerer Bronchitis, schmerzhaft entzündeten Hämorrhoiden.

Auch in den Arzneibüchern der Traditionellen Heilkunde findet man Wirsing wiederholt empfohlen. Generell soll er der Abhärtung gegen Krankheiten dienen. Heute würde man diese Funktion wohl als immunsteigernd bezeichnen.

Ferner wird er als wirksam beschrieben gegen so unterschiedliche Indikationen wie Ekzeme aller Art, übermäßige Menstruation, Nagelbett- und Lidrandentzündungen, Neuralgien, Magen- und Darmstörungen, Alterserscheinungen allgemein und Arteriosklerose im Besonderen.

Eine ermutigende Wiener Krebsstudie

Unser Wirsing war auch erfolgreicher Teilnehmer in einer Studie, die der Wiener Krebsforscher Hans Steinkellner vor wenigen Jahren durchführte. Die Studie hatte zum Ziel, die Ursachen der Wirkung von Gemüse auf die Krebsabwehr genauer zu untersuchen.

Die Überlegung von Steinkellner war, dass die Pflanzen über Jahrtausende erfolgreiche Schutzmechanismen gegen zahllose Feinde wie Bakterien, Pilze, Fraßfeinde und schädigende Einflüsse entwickeln mussten, um zu überleben. Offensichtlich befinden sich unter diesen

Schutzmechanismen auch solche, die dem menschlichen Organismus dienlich sein können.

Er ließ freiwillige Probanden wochenlang ausgesuchte Gemüse, darunter auch

Wirsing essen. In regelmäßigen Abständen wurde das Blut der Testesser auf bestimmte Schutz- und Abwehr-Enzyme untersucht, von denen man weiß, dass sie krebserregende Stoffe aus dem Körper zu eliminieren helfen. Das Ergebnis übertraf die Erwartungen. Die Werte dieser Enzyme waren bis zum dreifachen angestiegen. Die in den Gemüsen enthaltenen Pflanzenstoffe sind offensichtlich in der Lage, die Produktion dieser schützenden Substanzen anzukurbeln.

Was die alten Heilkundigen und die Menschen zu allen Zeiten instinktiv wussten und anwendeten, wird so auf neuer Basis nachgewiesen und besser verstanden. Der Kohl und sein Bruder Wirsing sind nicht nur sehr nahrhaft, sondern auch Heilpflanzen mit großen Fähigkeiten, die nur darauf warten, nutzbar gemacht zu werden.

Schlussbetrachtung

Hier endet unsere kleine Rundreise durch die wieder neu zu entdeckende Welt heilkräftiger Gemüse. Vielleicht war es eine Ermutigung, selber einmal die eine oder andere Sorte neu auszuprobieren oder gegen ein bestehendes Leiden zu Hilfe zu nehmen. In jedem Fall wird man wohl manches Blatt und manchen Stengel mit neuen Augen sehen.

Zum Abschluss ein Bild: Gemüse wachsen unmittelbar auf oder unter der Erdoberfläche. Also an der Kontaktstelle zweier Reiche: Des Reichs der nährenden, schützenden Erde und des Reichs von Licht, Luft und Sonne. Beides braucht der Mensch und aus beiden Reichen können Gemüse uns so viel geben.

Anzeige:

Die Essenz von Gemüse

VEGIMANNA

Hochwertige, naturbelassene Gemüsemischung aus 8 der gesündesten Gemüsesorten:

Grünkohl*,
Spinat*,
Rote Beete*,
Spargel*,
Lauch*,
Weißkraut*,
Wirsing*,
Gerstengras“.

*Alle Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau.

Bezugsquelle

DermaVit GmbH & Co.KG
Unterer Anger 15
80331 München

Tel.:089-18908460 Fax: 089-189084615
www.derma-vit.com

info@derma-vit.com

