



OB ALS TEE
ODER ALS PRESSSAFT,
ETWA IN GRÜNEN
SMOOTHIES – MIT
HEILPFLANZEN KÖNNEN
SIE IM FRÜHJAHR
PRIMA ENTGIFTEN.

Neuer Schwung für den Stoffwechsel

Müde, unkonzentriert, schmerzende Muskeln und Gelenke, trockene Haut und dünnes Haar? Dann ist es Zeit, den Körper auch mal von innen zu reinigen. Eine Kur mit Heilpflanzen kurbelt den Stoffwechsel tüchtig an und entgiftet das Bindegewebe.

TEXT **INGE BEHRENS** FACHLICHE BERATUNG **PETER EMMRICH, MICHAELA GIRSCH**

Das Frühjahr ist die ideale Zeit, um den Körper gründlich zu reinigen und von Altlasten zu befreien. „Ich bin ein großer Fan von Kuren mit Heilpflanzen“, schwärmt die Heilpraktikerin Michaela Girsch, „denn sie haben enorme, komplexe Wirkkraft.“ Das ist vor allem den sekundären Pflanzenstoffen, den Flavonoiden zu verdanken, mit denen sich die Pflanzen schützen. Gerb- und Bitterstoffe oder auch ätherische Öle verhindern, dass die Pflanze gefressen wird, vertreiben Insekten oder locken sie an und verhindern Fäulnis. Auch im menschlichen Körper wirken diese Inhaltsstoffe auf vielfältige Weise positiv: Sie hemmen Entzündungen, schützen vor Bakterien, Viren und Pilzen, lösen Schleim, stärken die Verdauung und senken Cholesterin. Bitterstoffe wirken zudem kräftigend und stärkend, denn sie sind nicht nur reich an Vitaminen, sondern auch an Spurenelementen und Mineralien. Beide sind für die Bildung von Enzymen unverzichtbar. „Fehlt beispiels-

weise Selen, kann das wichtigste Enzym Glutathion-Peroxidase nicht mehr ausreichend aktiviert werden. Es steht dann als Radikalfänger für die Entgiftung der Zellen nicht mehr zur Verfügung, aber auch der Entgiftungsprozess in den Organen wird reduziert“, erklärt der Biologe und Allgemeinmediziner Peter Emmrich. Nicht zu vergessen das Chlorophyll, das im Stoffwechsel der Pflanzen eine Hauptrolle spielt. „Chemisch gesehen ist dieser Farbstoff, der den Pflanzen ihre grüne Farbe verleiht, mit dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin verwandt“, erklärt Michaela Girsch in ihrem Buch „Entgiften mit Heilpflanzen“ (Ulmer Verlag). Chlorophyll betreibt nicht nur die Photosynthese, also die Umwandlung von Kohlenstoffdioxid und Wasser in Glucose und Sauerstoff. Es ist auch in der Lage, Licht als Biophotonen zu speichern. Diese äußerst wertvolle Lichtenergie könne den Körper bei vielen Vorgängen unterstützen und nachhaltig den Zellstoffwechsel fördern, erläutert sie.

Warum der Organismus Unterstützung braucht

Ob wir essen oder atmen, ständig gelangen Schadstoffe aus der Luft und aus belasteten Lebensmitteln über die Lunge und den Darm in den Organismus. Zudem fallen bei den Stoffwechselprozessen selbst Reste an (siehe Kasten Seite 51), die der Organismus wieder loswerden muss. Zum Glück weiß der Körper sich sehr gut selber zu helfen. Ein ausgeklügeltes Informationssystem sorgt dafür, dass schädliche Stoffe erkannt, eingesammelt und via Leber, Darm, Lunge und Nieren ausgeschieden werden. „Eigentlich läuft die Entgiftung des Körpers völlig geräuschlos, quasi automatisch ab“, sagt die Heilpraktikerin Girsch. Gelangen jedoch zu viele Schadstoffe in den Körper, ist das Entgiftungssystem irgendwann chronisch überlastet. Die Leber, unser Chemielabor, schafft es nicht mehr, die Stoffe auszufiltern und umzuwandeln. Besonders zu schaffen machen ihr Medikamente und Alkohol. Kommen permanent >>

Fotos: Brigitte Sporer/Stockfood.de; Sonja Birkelbach/AdobeStock.com; gojak, ClarkandCompany/istock.com



Die Brennnessel ist einer von fünf Entgiftungsstars. Sie unterstützt nicht nur die Blase, sondern lindert auch rheumatische Beschwerden und Arthrose. Die Pflanze wächst praktisch überall und bietet sich zum selber Ernten an.

ungesunde Nahrungsbestandteile dazu und fehlt es auch noch an Bewegung, wird die Leber immer müder, und produziert unter Umständen auch weniger Gallensaft. Darunter leidet wiederum die Verdauung. Gärt die Nahrung aber zu lange im Darm, sondern die Darmbakterien Giftstoffe ab, sogenannte Enterotoxine. „Der dadurch entstehende Toxinstau führt zur Überlastung der wichtigen inneren Ausscheidungsorgane“, so Girsch. Dann lagert der Organismus all die Stoffwechselprodukte, die nicht ausgeschwemmt werden können, erst einmal im Bindegewebe ab. Dadurch verändert sich wiederum der pH-Wert im Gewebe: Die Durchblutung verschlechtert sich, die Zellen bekommen daher zu wenig Sauerstoff und werden geschädigt.

Der Körper sendet Hilferufe aus Dieser Vergiftungsprozess vollzieht sich schleichend. Beschwerden wie

Müdigkeit, Kopf- und Muskelschmerzen oder gar Schwindelattacken können ja viele Ursachen haben. Wenn sich jedoch Pickel und Ekzeme bilden, die Haut trocken wirkt, die Haare ausfallen oder die Ansatzpunkte der Sehnen und Muskeln empfindlich auf Druck reagieren, signalisiert der Körper deutlich, dass er ein Entgiftungsproblem hat. Spätestens dann sollten seine Hilferufe gehört werden. Kann nämlich das Bindegewebe seine sogenannten Schlacken (siehe Kasten „Körper-eigene Giftstoffe“) nicht loswerden oder kommt noch weiterer „Müll“ hinzu, drohen ernstzunehmende Gesundheitsprobleme. Die reichen von Allergien, chronischen Schmerzen über rheumatische Beschwerden, Arthrose und Osteoporose bis zu Störungen der Schilddrüsenfunktion. Laborergebnisse wie höhere Cholesterin- und Harnsäurewerte sind objektive Nachweise eines gestörten Stoffwechsels.

Die fünf Entgiftungsstars

Michaela Girsch, die seit 32 Jahren als Phytotherapeutin tätig ist, weiß genau, welche Heilpflanzen die Ausscheidungsorgane am meisten anregen. Ihre fünf Entgiftungsstars sind Löwenzahn, Bärlauch, Birke, Brennnessel und Wacholder.

»» Löwenzahn für die Leber

Die weit verbreitete Wiesenpflanze ist ein großer Entgiftungshelfer, denn sie sorgt dafür, dass die Leber gut arbeitet. Das ist besonders wichtig, weil das anderthalb Kilo schwere Stoffwechselorgan viele Aufgaben zu bewältigen hat. Es ist an mehr als 500 biochemischen Prozessen beteiligt, filtert permanent schädliche Stoffe aus und wandelt sie um, damit Niere, Darm und Haut sie gut ausscheiden können. Sie baut Fette ab, speichert Kohlenhydrate und Zucker als Glykogen und transformiert Aminosäuren in körpereigenes Eiweiß. Dass der Löwenzahn die Leber bei dieser Schwerstarbeit so tatkräftig unterstützen kann, ist vor allem den Bitterstoffen zu verdanken, die in seinen Blättern und Wurzeln stecken. Sie regen die Produktion der Verdauungssäfte, speziell des Gallen-

saftes an. Er ist es, der neben fettlöslichen Substanzen wie Bilirubin auch Giftstoffe und einen Großteil des Stoffwechselabfalls in den Zwölffingerdarm transportiert, von wo sie über den Darm ausgeschieden werden. Der Ballaststoff Inulin, der in den Wurzeln steckt, sorgt für eine gesunde und ausgewogene Darmflora, erklärt der Biologe Emmrich: „Er wirkt wie ein Präbiotikum und füttert die nützlichen Darmbakterien.“

»» Bärlauch für den Darm

Die Lauchpflanze enthält Schwefelverbindungen, die die Produktion der Verdauungssäfte anregen. So kann der Darm Giftstoffe schneller ausscheiden. Das schützt die Zellen der Darmwände vor Enterotoxinen. Diese Bakteriengifte entstehen im Dünndarm, wenn die Nahrung, insbesondere Eiweiß, nicht richtig oder zu langsam verdaut wird und zu gären beginnt. „Wird Bärlauch über längere Zeit regelmäßig eingenommen, normalisiert sich der Gärprozess im Darm“, erklärt Peter Emmrich. Die Heilpflanze bringt

Körper-eigene Giftstoffe

Der Schweizer Arzt und Philosoph Paracelsus (1493/94–1541) war einer der ersten, der den Begriff „Schlacken“ verwendete. Denn er war überzeugt, dass Ablagerungen im Gewebe zur Überlastung und Erkrankung der inneren Organe führten. Der Begriff wird von vielen kritisiert. Jedoch ist er nicht wortwörtlich, sondern als Bild zu verstehen. Gemeint sind damit schlicht und einfach die Abfallprodukte des Stoffwechsels:

- **Ammoniak:** Giftiger Abfallstoff, der bei der Verarbeitung von Eiweiß anfällt. Die Leber wandelt Ammoniak in Harnstoff um. Über die Nieren wird er ausgeschieden.
- **Biogene Amine:** Die Stoffwechselprodukte hemmen bestimmte Enzyme wie die Histaminase (Diaminoxidase), welche in der Lage ist, Histamin aus Lebensmitteln oder der Produktion bestimmter Darmbakterien abzubauen. Zu viel Histamin kann allergische Reaktionen, Entzündungen, Schmerzen, Bluthochdruck oder plötzlichen Blutdruckabfall, Schweißausbrüche, heftige Menstruationsbeschwerden und Hautausschläge auslösen.
- **Enterotoxine:** Gärt im Darm Nahrung zu lange, sondern Bakterien diese Gifte ab. Diese greifen die Zellen der Darmwand an und schädigen den gesamten Organismus.

aber nicht nur die Verdauungssäfte zum Fließen, sondern auch das Blut. „Und eine gute Durchblutung ist entscheidend für den Abtransport der Stoffwechselprodukte“, so Michaela Girsch. Gerade mit zunehmendem Alter, wenn die Gefahr steigt, dass sich die ultrafeinen Gefäße, die Kapillare zusetzen, leiste Bärlauch gute Dienste.

»» Birke für die Nieren

Die früh sprießenden Birkenblätter sind aus gutem Grund ein Symbol für Frische und Jugend, denn der enthaltene Wirkstoff-Cocktail aus vielen Flavonoiden und Kalium steigert die Harnproduktion. Die Harnwege werden besser durchgespült und Abfallstoffe schneller ausgeschwemmt. »»

Wann ist Vorsicht angebracht?

Grundsätzlich kann jeder eine Entgiftungskur machen. Nur bei Schwäche, akuter Erkältung sowie Schwangerschaft und Stillzeit wird davon abgeraten. Hier könnte die Menge der Giftstoffe, die im Organismus mobilisiert und freigesetzt wird, zu viel sein.

Foto: robertprzbylski/stock.com



Löwenzahn im Salat ist ein schmackhafter Helfer der Leber, der sie bei ihrer entgiftenden Schwerstarbeit besonders mit den enthaltenen Bitterstoffen unterstützt. Sie lassen den Gallensaft ordentlich fließen.



Wird Bärlauch nach der Ernte schnell verarbeitet, wirken seine Schwefelverbindungen besonders gut und regen den Darm an.

Warum das wichtig ist, erklärt die Heilpraktikerin: Fällt zu viel Harnsäure an oder wird diese nicht gänzlich ausgeschieden, erhöhe sich der Harnsäurespiegel im Blut. Bleibt dieser konstant hoch, könne die Harnsäure sogar auskristallisieren. Diese Kristalle können sich in den Gelenkspalten festsetzen, was sich als Gicht bemerkbar macht, aber auch im Gewebe und den Organen festsetzen, wo sie ebenfalls Beschwerden verursachen.

»» Brennessel für die Blase

Als Entgiftungspflanze ist die Brennessel von größtem Wert. Die Wirkstoffe ihrer Blätter und Wurzeln kurbeln die Harnproduktion an und unterstützen die Blase bei ihrer Arbeit. Dank seinem Reichtum an Mineralien und Spurenelementen wirkt das Kraut zudem der Übersäuerung entgegen und bringt somit den Säure-Basen-

Haushalt wieder in Balance. Normalisiert sich der pH-Wert im Bindegewebe, verbessert sich dort die Durchblutung und die Zellen atmen auf.

»» Wacholder für die Verdauung

Wenn Rotkohl, Sauerkraut oder Wildgerichte zubereitet werden, dürfen Wacholderbeeren nicht fehlen. Besonders reich an ätherischen Ölen fördern sie die Bildung von Magen- und Gallensaft und die Darmbewegung. Nicht von ungefähr hat Pfarrer Kneipp bei Verdauungsbeschwerden eine Wacholder-Kur empfohlen (siehe Kasten rechte Seite). Die Inhaltsstoffe der Beeren aktivieren auch die Nieren und deren Durchblutung.

Entgiftungskuren haben sich besonders bewährt

Um die Ausscheidung tüchtig anzuregen, kombiniert Girsch mehrere Heil-

pflanzen. Nicht alle fünf müssen mit von der Partie sein, für unverzichtbar hält die Heilpraktikerin jedoch Brennessel und Löwenzahn als „Dreamteam“ zur Entgiftung. Der Arzt Peter Emmrich empfiehlt, auch die Birke dazu zu nehmen. Egal ob Heilpflanzen in Form von Tee, als Tinktur oder Pflanzensaft, jede Methode entfaltet im Körper eine komplexe Wirkkraft. Allerdings steckt im Presssaft der Heilpflanzen eine höhere Wirkstoffkonzentration als in Arzneitees.

»» Pflanzensaft-Kur

Peter Emmrich, der den Heilpflanzensäften eigens ein gleichnamiges Buch gewidmet hat (Gräfe und Unzer) rät zu einer Kur mit Löwenzahn-, Brennessel- und Birkensaft. Diese Frischpflanzensäfte gibt es zum Beispiel in der Apotheke zu kaufen. Für eine Intensiv-Entgiftungskur trinken Sie drei-

mal täglich vor beziehungsweise eine Stunde nach dem Essen von den Säften je zehn Milliliter oder alternativ zweimal täglich je 15 Milliliter. Schmecken sie Ihnen pur zu bitter, können Sie sie auch mit 200 Milliliter fermentiertem Gemüsesaft (in Bioqualität) verdünnen. Pfarrer Kneipp mischte die Pflanzensäfte übrigens mit Buttermilch in einem Verhältnis eins zu fünf. Die darin enthaltenen Milchsäurebakterien sind gut für die Darmflora. Bei stärkeren Darmproblemen können Sie zusätzlich Bärlauchsaft einsetzen.

»» Tee-Kur

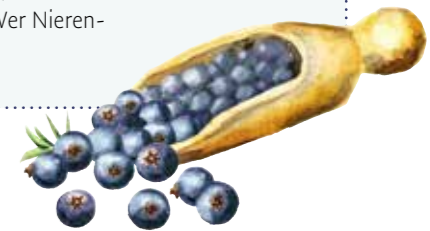
Ein bewährter Entschlackungstee besteht aus Löwenzahnkraut, Löwenzahnwurzel, Brennesselkraut und Birkenblättern zu gleichen Teilen. Sie können die Heilpflanzenkombination auch selbst mischen oder einen Apotheker bitten, sie für Sie anzufertigen. Davon übergießen Sie einen Teelöffel pro Tasse mit kochendem Wasser. Die Ziehzeit beträgt acht Minuten. Von diesem Tee können Sie dreimal täglich eine Tasse trinken – am besten immer frisch zubereitet, empfiehlt die Heilpraktikerin Michaela Girsch, aus deren Feder auch das Buch „Heilpflanzen-Tees“ (Ulmer Verlag) stammt. Bei Verdauungsbeschwerden können Sie

Wacholder-Kur nach Kneipp

Eine Wacholder-Kur wirkt nicht nur entschlackend, sie hat sich auch bei Verdauungsbeschwerden und als Hausmittel bei Rheuma und Gicht bewährt. Die Wacholderbeeren können Sie über den Tag verteilt essen, vor oder auch nach den Mahlzeiten. Wichtig ist, die Beeren immer gut zu kauen.

- **Am ersten Tag** starten Sie mit zwei Wacholderbeeren. 13 Tage lang kommt täglich eine weitere Beere dazu. Am ersten Tag essen Sie also zwei gut gekaute Wacholderbeeren, am zweiten drei, und so weiter, bis Sie am 14. Tag bei 15 Beeren angelangt sind.
- **Ab dem 15. Tag** wird täglich eine Beere weniger gekaut. Am 15. Tag essen Sie also 14 Beeren, am 16. Tag 13, am 17. Tag 12 und so fort, bis Sie am 24. Tag bei drei Beeren angelangt sind. Die Wacholder-Kur endet mit zwei Beeren am 25. Tag.

Wichtig: Da die in den Wacholderbeeren enthaltenen ätherischen Öle die Nieren stark reizen können, ist es ratsam, den Arzt vorher zu fragen, ob etwas gegen die Kur spricht. Wer Nierenprobleme hat, sollte auf die Kur verzichten.



auch noch frische Wacholderbeeren dazu geben. Diese vorher ein wenig anquetschen.

Egal für welche Variante Sie sich entscheiden, damit diese ihre volle Wirkung entfaltet, raten die Pflanzenexperten Emmrich und Girsch, die Kur mindestens vier Wochen lang durchzuführen, optimal seien sechs Wochen. **Ihr Tipp:** Mit einem Leberwickel zusätzlich die Leberfunktion zu unterstützen und zwischen den Mahl-

zeiten zwei- bis dreimal täglich Flohsamen oder Leinsamen einzunehmen. Diese Ballaststoffe regen Darmtätigkeit und Verdauung an. Auf diesem Wege kommt der Körper noch schneller wieder in Balance. Müdigkeit und andere Beschwerden verschwinden, die Haut strahlt, und die Haare glänzen. Wer so fit und vital ist, kann sich auf den Sommer richtig freuen. 🌿