

Die ganze Heilkraft von Heilpflanzen können wir frisch ausgepresst genießen – und in Kombination mit anderen reinen Säften, etwa aus Orangen oder Äpfeln – in lecker-gesunde Drinks verwandeln



Rosmarin punktet mit einer hohen Konzentration an ätherischen Ölen. Das harte Kraut vor dem Entsaften in einem Sieb über kochend-dampfendes Wasser halten, damit die Blätter aufquellen und weicher werden



DIE WUNDERBARE KRAFT DER PFLANZENSÄFTE

Tee ist eine Sache, frischer Heilpflanzensaft eine ganz andere. Denn nur in roher, ausgepresster Form liefern Kräuter, aber auch Knollengemüse 100 Prozent ihrer Wirksamkeit. Uns erklärt der Naturheilkundler und Allgemeinmediziner Peter Emmrich, wie das funktioniert und welche Säfte uns gerade jetzt im Frühling stärken

Herr Emmrich, warum sollte ich eine Heilpflanze denn auspressen? Hat sie als Tee nicht dieselbe Wirkung?

Mit dem Auspressen kann ich den gesamten Inhalt einer Pflanze auf den Menschen übertragen. Bei einem Tee nutze ich meist getrocknete Pflanzen – allein durch den Trocknungsprozess gehen bereits viele Inhaltsstoffe verloren. Der Anteil an ätherischen Ölen geht zurück, wie auch all der Inhaltsstoffe, die wir brauchen, damit eine antivirale, an-



Der Diplom-Biologe, Chemiker und Allgemeinmediziner ist auf Naturheilverfahren spezialisiert und hat eine Hausarztpraxis in Pforzheim

PETER EMMRICH M.A.

12 SAFT-HEILPFLANZEN

Wir kennen sie als Kräuter, im Tee oder erhitzt als Gericht – aber frisch ausgepresst entfalten diese Pflanzen ihre volle Heilwirkung in ganz vielen Bereichen unseres Organismus. Wichtig: Frisch ausgepresster Saft hält im Kühlschrank 3-5 Tage. Aromatisch lässt sich jeder Heilpflanzensaft z. B. mit frisch ausgepresster Zitrone oder Bio-Mangosaft verfeinern



Artischocke gibt Blutfetten keine Chance (3x10 ml/Tag)
Die Inhaltsstoffe der distelartigen Staude wirken stoffwechsel- und appetitanregend, und helfen, Fette abzubauen.

entsaftet werden: Blütenknospen



entsaftet wird: Kraut

Zinnkraut sorgt für festes Bindegewebe (3x20 ml/Tag)
Auch Ackerschachtelhalm genannt, enthält u. a. viel Kieselsäure, der Bindegewebe, Sehnen und Bänder festigt, Haare und Nägel kräftigt.



entsaftet wird: Kraut

Petersilie reinigt von innen (2x10 ml/Tag)
Die Heil- und Gewürzpflanze regt die Nierentätigkeit an, unterstützt die Leber, fördert die Verdauung und lindert Sodbrennen und Aufstoßen.



Entsaftet wird: Kraut

Rosmarin bekämpft Schwäche (2x10 ml/Tag)
Das Gewürzkräuter vitalisiert und belebt, verbessert die Durchblutung und fördert nach Infekten die Entgiftung des Körpers. Nicht bei Bluthochdruck anwenden!



Entsaftet werden: Kraut und Knollen

Fenchel schenkt Appetit (3-4x10 ml/Tag)
Seine hohe Konzentration an ätherischen Ölen wirkt keimtötend. Zudem löst Fenchel Schleim in den Atemwegen und fördert die Verdauung.



Entsaftet werden: Blätter

Birke entwässert (2-3x15 ml/Tag)
Die Blätter regen Harnfluss und Blasen-tätigkeit an und entkrampfen. Nicht bei eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion verwenden!



Entsaftet wird: blühendes Kraut

Echinacea stärkt das Immunsystem (ab 16 J.: 2x5 ml/Tag)
Ihre Hauptanwendungsgebiete sind wiederkehrende Infekte im Bereich der oberen Atemwege. Der Korbblütler kräftigt die Körperabwehr.

Kartoffel bindet Säuren (2x50 ml/Tag)
Kartoffelsaft wird bei Sodbrennen, einer Übersäuerung des Magens angewandt und wirkt krampflösend.

entsaftet werden: ganze Knollen



Baldrian schenkt neue Ruhe (3x15 ml/Tag)
In ihren Wurzeln steckt die Fähigkeit, Ängste und Spannungsgefühle zu lösen, guten Schlaf wie auch erhöhte Konzentration zu schenken



Entsaftet werden: Wurzeln



Entsaftet werden: Blätter und Blüten

Weißdorn lässt das Herz ruhig schlagen (3x10 ml/Tag)
Der Saft aus dem Rosengewächs mit den weißen Blüten stärkt die Muskelkraft des Herzens und wirkt ausgleichend auf Blutdruck und Herzrhythmus.

Thymian befreit bei Erkältungen (ab 12 J.: 3-4x10 ml/Tag)
Die aromatische Gewürzpflanze steckt voller ätherischer Öle, die Atemwege vom Schleim befreien.

Entsaftet wird: Kraut



Entsaftet wird: Kraut

Hafer lindert Erschöpfung (3-4x10 ml/Tag)
Aus den frischen grünen Pflanzenteilen des Getreides wird ein Saft hergestellt, der beruhigende, nervenstärkende Wirkung zeigt und gut schlafen lässt.

GUT ZU WISSEN

Diese Tipps sollten Sie beim Kauf bzw. bei der Herstellung von Heilpflanzensäften beachten. Eine Anleitung:

PFLANZENSÄFTE KAUFEN

Im Biomarkt, in der Apotheke oder im Reformhaus gibt es eine große Auswahl sortenreiner Pflanzensäfte in Bioqualität, die durch ultrakurzes Erhitzen schonend haltbar gemacht wurden. Viele Säfte lassen sich auch gut selbst herstellen.

PFLANZEN SAMMELN

Möglichst früh am Tag gesammelt enthalten Blätter besonders hohe Wirkkraft. Bei Brennnesseln werden Stängel, Blätter und Blüte geerntet – immer Handschuhe tragen! Birkenblätter lassen sich vom Zweig abstreifen – sie wachsen rasch nach. Holunderbeeren werden im Spätsommer geerntet. Zur Safterstellung auf 80 °C erhitzen, da sie in rohem Zustand leicht giftig sind.

PFLANZEN ENTSAFTEN

Für die meisten Säfte eignet sich ein elektrischer Entsafter (kein Hochleistungsmixer oder Pürierstab!). Für trockene Kräuter wie Salbei, Rosmarin oder Thymian empfiehlt sich eine Saftpresse mit zwei sog. Schnecken (Presswalzen). Wichtig: Auf niedrige Umdrehungszahl (40 Umdrehungen pro Min., max. 1400 U.) achten, damit der Saft beim Pressen nicht zu sehr erhitzt wird und wichtige Enzyme verloren gehen. Ohne Entsafter lassen sich die Kräuter nach dem Pürieren in einem sauberen Tuch per Muskelkraft auspressen. In saubere Gefäße abgefüllt hält ein Saft im Kühlschrank maximal fünf Tage.

PFLANZEN-ANBAU

Kräuter wie Petersilie, Rosmarin, Salbei, Thymian wie auch Saft-Gemüse wie Tomaten und Rote Bete gedeihen sehr gut im Garten oder auf dem Balkon. Alle mögen es sonnig, Rosmarin und Thymian lieben einen trockenen Platz, die meisten anderen Kräuter bevorzugen feuchten Boden. Wichtig: Auf Biosaatgut oder Biopflanzen achten – auch beim Kauf frischer Kräuter auf dem Markt.

tibakterielle oder antimykotische (gegen Pilze) Wirkung eintritt. Diese Stoffe bleiben in der lebendigen Pflanze erhalten: Indem ich beim Pressvorgang nur die Zellwände auftrenne, bekomme ich alles, was in dieser Pflanze steckt.

Wie hoch ist denn der Wirkverlust bei Tee verglichen mit dem Saft?

Im Tee stecken nur 10-30 Prozent der Inhaltsstoffe der frischen Pflanze. Allein durch die Trocknung gehen bereits 30 bis 40 Prozent kaputt. Vitamine sind komplett weg, bei ätherischen Ölen kommt es darauf an, wie gut sie im Blatt eingeschlossen sind. Nehme ich die frische, grüne, saftige Pflanze und presse sie aus, erhalte ich fast alles, was in ihr steckt. Heißt: Bei einer Tagesdosis von 30 ml Saft bräuchte ich für dieselbe Wirkung drei bis vier Liter Tee. Kaum jemand kann diese Menge trinken, schon gar nicht ältere Menschen, die etwa an Herzproblemen oder eingeschränkter Nierenfunktion leiden. Und selbst die Vitamine würde ich damit nie mehr reinbekommen: Diese Strukturen erhalten sich nur in einem wässrigen, nicht getrockneten Zustand..

Was kann ich denn jetzt im Frühling für einen Heilpflanzensaft sammeln?

Jetzt wachsen u. a. Löwenzahn, Brennnessel und Birkenblätter. Letztere lassen sich wunderbar vom Zweig streifen und sind in ein paar Wochen wieder nachgewachsen. Die Birke ist ideal, um die Nieren anzuregen, um Giftstoffe, die sich über die Winterzeit angesammelt haben, zu mobilisieren. Die Birkenblätter einfach abwaschen und auspressen. Ob mit Muskelkraft per Hand (dafür die Blätter pürieren und durch ein sauberes Leinentuch pressen) oder mit einem Entsafter.

Wie ergiebig sind Heilpflanzen denn beim Auspressen?

Jede Pflanze lässt sich unterschiedlich gut entsaften: Für eine Tagesdosis von 30 ml am Tag braucht man schon etwa ein Nudelsieb voll Birkenblätter. Sellerie hingegen – ob Stängel oder Knolle – lässt sich hervorragend entsaften. Er enthält viele Vitamine und Spurenelemente, die den gesamten Organismus gerade jetzt im Frühling in Schwung bringen. Jeder

„IN EINEM TEE STECKEN NUR 10-30 PROZENT DER INHALTSSTOFFE DER FRISCHEN PFLANZE.“

Pflanzensaft ist aber auch schon fertig in Bioqualität in Apotheken, Reformhäusern oder Bioläden erhältlich. Sie sind dank einer wirkstoffschonende Ultrakurzzeiterhitzung länger haltbar.

Zu welchem Zeitpunkt sollte ich die Pflanzen sammeln?

Je frischer die Blätter, umso mehr Inhaltsstoffe stecken darin. Gerade jetzt im Frühling enthalten die jungen Birkenblättchen die gesamte Lebenskraft des Baumes. Das gilt auch für andere Pflanzen wie Brennnesseln. Am frühen Morgen gepflückt sind die ätherischen Öle intensiver. Das wussten schon die Kräuterfrauen in früheren Zeiten.

Welcher Saft bringt mich bei ständiger Müdigkeit wieder auf die Beine?

Da hilft eine Vier-Wochen-Saftkur aus Sellerie, Kaktusfeige, Zwiebel und Petersilie. In genau dieser Reihenfolge wird jeder Saft eine Woche lang (täglich drei mal 10 ml, jeweils vor den Mahlzeiten) eingenommen.

Sellerie ist nicht nur bei psychovegetativen Probleme wie nervösen Störungen und Gereiztheit gut. Er reinigt auch die Leber, stärkt die Augen. Seine ätherischen Öle wirken desinfizierend auf die Blase und Harnwege. Die Zwiebel wirkt durch ihre ätherischen Öle antibakteriell, stärkt die Blutgefäße und senkt leicht erhöhten Blutdruck. Auch die Durchblutung des Gehirns wird verbessert, für bessere Denkleistung und Konzentrationsfähigkeit. Die Kaktusfeige (fertiger

WEISSDORN-POWER-DRINK

STÄRKT HERZ UND KREISLAUF

Zutaten

- 5 ml Acerolasaft
- 10 ml Weißdornsaft
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 100 ml Mineralwasser (medium)
- 10 ml Maracujasirup
- 1 Bio-Limette
- Eiswürfel

Zubereitung

1. Die Säfte und das Mineralwasser in einem Longdrinkglas mischen und den Mix mit Maracujasirup verfeinern.
2. Die Limette waschen und von der Schale einige Zesten abschneiden. Eiswürfel zerkleinern, ins Glas geben und den Power-Drink mit feinen Limettenschalenstreifen garnieren.

ECHINACEA-APFEL-SMOOTHIE FÜRS IMMUNSYSTEM

Zutaten

- 1 kleine Mango
- 1 roter Apfel
- 1 Passionsfrucht
- 10 ml Echinaceasaft
- 100 ml Orangensaft

Zubereitung

1. Das Obst schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden.
2. Obst im Mixer pürieren, bis ein geschmeidiges Püree entstanden ist. Dann die Säfte untermixen. Zum Schluss nach Belieben mit Wasser verdünnen.

DREI POWERSAFT-MISCHUNGEN



GRÜNER SMOOTHIE FÜR MEHR ENERGIE

Zutaten

- 100 g Brokkoli
- 100 g Gurke
- 1 Apfel
- 15 ml Zinnkrautsaft
- 15 ml Schafgarbensaft

Zubereitung

1. Das Gemüse und den Apfel waschen, zerkleinern und pürieren.
2. Zinnkraut- und Schafgarbensaft in das Püree rühren.
3. Smoothie kühl stellen und vor dem Essen in kleinen Schlucken trinken.

Saft aus dem Bioladen) ist ein richtiger Energiespender bei Erschöpfung und Stress, enthält viele Aminosäuren, die wichtig für Nerven und Zellen sind. Petersilie entgiftet über die Niere. Wer merkt, dass er sich nach vier Wochen wohler fühlt, kann diesen Zyklus genau so auch ein zweites oder drittes Mal wiederholen. In diesem Rhythmus werden unterschiedliche Systeme des Körpers aktiviert, Selbstheilungsprozesse werden vollzogen. Und die Frühjahrsmüdigkeit verschwindet auf natürlichste Weise.

Was muss ich bei der Dosierung der Heilpflanzensäfte beachten?

In der Regel gilt: 30 ml eines Saftes pro Tag. Bei Sodbrennen braucht man größere Mengen an Kartoffelsaft (zwei Mal 50 ml). Bei Topinambur- oder Tomatensaft können Sie auf 300 ml am Tag gehen. Bei Johanniskraut oder Rosmarin würde ich zu zwei mal 10 ml, also 20 ml Tagesdosis, raten. Ein Zuviel könnte zu Haut-

reaktionen führen oder den Magen-Darm-Trakt reizen.

Gibt es eine Heilpflanze, die Sie ob ihrer Wirksamkeit besonders überrascht hat?

Die Passionsblume. Sie ist eine Pflanze, die Ihnen ein dickeres Fell wachsen lässt – und wirkt sehr zügig. Genau das treibt ja in der heutigen Zeit viele Menschen um: Wir haben eine Pflanze, die die Nerven stärkt, die Ängste löst und die Schmerzen lindert. Durch Passionsblumensaft spürt man innerhalb weniger Tage eine Veränderung – das haben mir gleich mehrere Patienten zurückgemeldet. Da die Maracuja die Frucht der Passionsblume ist – wie auch die Passionsfrucht – hat Maracujasaft übrigens dieselbe Wirkung. Aber der Fruchtanteil muss auch hier bei 100 Prozent liegen. In handelsüblichen Säften stecken meist nur 15 Prozent Saft sowie Süßstoffe und Stabilisatoren.

Buchtipps



Peter Emrich, „Heilpflanzensäfte. Geballte Pflanzenpower gegen Infekte, Müdigkeit und überflüssige Pfunde.“ Gräfe Unzer Verlag, 128 S., Taschenbuch, 14,99 €

TEXT ASTRID KESSLER FOTOS ISTOCK (12); STOCKSY; GRÄFE UND UNZER VERLAG/PRIVAT; SHUTTERSTOCK (10); GETTY IMAGES (2)