

» AUS DER HAUSAPOTHEKE

Die 6 besten Heilpflanzen-Säfte – selbst gemacht

Hausarzt Peter Emmrich erklärt, wie sie wirken



■ **Was sind Heilpflanzen-Säfte?** Säfte, die ausschließlich aus ausgepressten frischen Heilpflanzen bestehen.

■ **Weshalb sollte man sie kennen?** Durch das Auspressen bleiben alle Inhaltsstoffe der Heilpflanzen erhalten. Dadurch helfen schon geringe Mengen bei der Vorbeugung von Krankheiten oder bei vielen akuten Beschwerden.

■ **Wie wendet man sie an?** In der Regel werden 3 x 10 ml täglich pur oder mit Wasser oder Tee gemischt vor dem Essen getrunken.

Ausgepresste Blüten, Blätter und Früchte geben ihre Gesundheitsstoffe an den Saft ab

und damit auch für Ältere oder Kinder geeignet. Deshalb setze ich mich als Allgemeinmediziner dafür ein, dass das alte Wis-

Abwarten und ganz viel Tee trinken – diesen Gesundheitsrat kennt fast jeder. Der Diplom-Biologe, Chemiker und Facharzt für Allgemeinmedizin Peter Emmrich setzt noch auf eine andere Variante, um wertvolle Gesundheitsstoffe von Heilpflanzen zu nutzen: „In meinem Praxisalltag bewähren sich auch bestens Heilpflanzen-Säfte“, erklärt der Hausarzt. Nie davon gehört? Tatsächlich sind die Säfte in der Naturheilkunde etwas in Vergessenheit geraten. Peter Emmrich will sie wieder bekannter machen – denn die Arzneiform bietet hochkonzentrierte und komplett natürliche Pflanzenpower, um gesund zu bleiben

oder es wieder zu werden. „Ein Heilpflanzen-Saft besteht aus einem frischen Kraut oder Gemüse, das ganz einfach ausgepresst wird“, erklärt Peter Emmrich. Dadurch bleiben alle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe unverfälscht erhalten.

Durch Erhitzen gehen viele Inhaltsstoffe im Tee verloren

„Bei Tees gehen durch das Trocknen der Kräuter und dann erneut durch das Erhitzen viele Inhaltsstoffe kaputt“, so der Experte. Bei Tinkturen wird noch Alkohol, bei Kapseln werden verschiedene Hilfsstoffe zugegeben. „Die Säfte sind dagegen Natur pur

sen um die Säfte nicht verloren geht“, sagt Peter Emmrich. Die Säfte kann jeder für den Eigenbedarf selbst herstellen. So funktioniert's: „Die Pflanzen dafür sollte man am besten selbst anbauen oder auf dem Bio-Markt kaufen. Damit stellt man sicher, dass sie frei von Pestiziden sind“, erklärt Peter Emmrich. Je nach Heilpflanze werden entweder Blätter, Blüten, Stängel, Wurzeln oder Früchte verwendet. Diese kommen dann in einen elektrischen Entsafter. Der wird auf eine Zahl von nicht mehr als 1400 Umdrehungen pro Minute gestellt, damit der Saft beim Pressen nicht zu sehr erhitzt wird. Der aufgefangene Saft hält sich in saubere

Gläser abgefüllt im Kühlschrank anschließend maximal drei bis fünf Tage.

Viele Heilpflanzen ergänzen sich in Saft-Kombis

„Bei akuten Beschwerden nehmen Erwachsene in der Regel 10 Milliliter eines Saftes dreimal täglich pur oder mit Wasser oder Tee gemischt jeweils vor dem Essen ein“, sagt Peter Emmrich. Die Natur-Elixiere lassen sich aber auch über mehrere Wochen vorbeugend trinken – etwa um das Immunsystem oder die psychische Gesundheit zu stärken. „Ich empfehle sie häufig bei Infekten wie Erkältungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Problemen durch nervliche Belastungen“, erklärt der Arzt aus Pforzheim. Gern auch als Kombination: „Viele Wirkstoffe der Heilpflanzen ergänzen sich optimal, dadurch lassen

sich die gesundheitsfördernden Wirkungen der Pflanzensäfte verstärken.“ Wem das Selbstherstellen zu viel Aufwand ist oder wer gerade wegen der Jahreszeit keine passenden Pflanzen zur Hand hat, der kann sich die Säfte übrigens auch in Reformhäusern, der Apotheke oder in Naturkostläden kaufen. Dafür wurden sie durch Ultrahocherhitzung schonend für lange Zeit haltbar gemacht. „Dadurch gehen nur maximal drei Prozent der Inhaltsstoffe verloren“, sagt Peter Emmrich.

BUCH-TIPP

Peter Emmrich: „Heilpflanzensäfte: Geballte Pflanzenpower gegen Infekte, Müdigkeit & überflüssige Kilos“, Gräfe und Unzer Verlag, 128 S., 14,99 Euro.



KLEINE TRINK-APOTHEKE

Bei Heilpflanzensäften ist Ausprobieren angesagt. „Je nach Auspressmethode und Qualität des Ausgangsmaterials werden Sie unterschiedliche Saftmengen erhalten“, sagt Peter Emmrich. Fangen Sie mit einigen Hundert Gramm Ausgangsmaterial an, um ein Gefühl für die richtige Milliliterzahl am Ende zu bekommen

1 Thymian gegen Husten und für die Atemwege



→ „Thymiansaft ist ein idealer Schleimlöser“, so Peter Emmrich. Das ätherische Öl der Heilpflanze ist auswurfördernd, es wirkt krampflösend und gegen Bakterien. Entsaftet wird: das Kraut, am besten mit einer Saftpresse. Vorher Kraut in einem Küchensieb für ca. 30 Min. über einen Topf mit kochendem Wasser hängen. Dadurch quillt der Thymian auf und gibt später mehr Saft ab. Anwendung: Erwachsene nehmen 3-4 x 10 ml täglich.

2 Acerola stärkt die Abwehr

→ „Wer immer wieder zu Infekten neigt, kann Acerolasaft einnehmen“, sagt Peter Emmrich. Vollgepackt mit Vitamin C stärkt



er die Abwehr und beugt Erkältungen vor. Entsaftet wird: das Fruchtfleisch der Kirschen. „Da diese in Deutschland kaum erhältlich sind, ist es einfacher, den Saft fertig zu kaufen“, sagt Peter Emmrich. Anwendung: 3 x 10 ml täglich, nicht mehr ab 16 Uhr!

3 Rosmarin stabilisiert den Blutdruck



→ „Den Kreislauf auf Touren bringt Rosmarinsaft mit seinen ätherischen Ölen“, sagt Peter Emmrich. Er fördert den Blutfluss, hilft so bei Kreislaufschwäche und niedrigem Blutdruck. Entsaftet wird: das Kraut (siehe Thymian). Anwendung: 2 x 10 ml täglich.

4 Weißdorn ist gut fürs Herz

→ „Der Saft stärkt die Muskelkraft des Herzens, wirkt ausgleichend auf den Blutdruck und den Herzrhythmus“, erklärt Peter Emmrich. Ideal also bei Bluthochdruck oder nervösen Herzbeschwerden. Entsaftet werden: Blüten, Früchte und Blätter. Anwendung: 3 x 10 ml täglich.



5 Kaktusfeige schenkt neue Kraft



→ „Die Kaktusfeige ist das Hauptmittel bei Abgespanntheit, geistiger und körperlicher Erschöpfung“, sagt Peter Emmrich. Eisen, Zink, viele B-Vitamine und Mineralstoffe geben neue Stärke. Entsaftet wird: das Fruchtfleisch. Anwendung: 2 x 20-40 ml täglich.

6 Passionsblume beruhigt

→ Die Kletterpflanze ist ideal bei nervlichen Belastungen. „Durch ihre beruhigende und schlaffördernde Wirkung hilft sie bei Ängsten, Unruhe, Ein- und Durchschlafstörungen“, sagt der Experte. Entsaftet wird: das Kraut. Anwendung: 3 x 10 ml täglich.

