

# Heilpflanzen- Smoothies



von Andrea Wichterich

**N**un scheint der Winter langsam vorüber, denn zu Lichtmess Anfang Februar ging bereits die Frühlingsgöttin durch das Land und weckt Bäume, Kräuter und Tiere aus ihrem Winterschlaf auf – so beobachteten bereits unsere Altvordenen und so geschieht es noch heute. Da, wo ihre Füße die Erde berühren, wachsen erste Frühlingskräuter.

Auch in uns Zweibeinern beginnen nun die Säfte zu fließen. Die Schlacken, die sich im Winter angesammelt haben, lösen sich langsam und kommen ins Fließen. Wir können unseren Körper wirkungsvoll in dem nun einsetzenden Ausleitungsprozess unterstützen.

## Geschenke von Mutter Erde

Wie so oft schenkt uns Mutter Natur genau das, was wir brauchen: Erste Frühlingskräuter blinzeln schon dem zunehmenden Licht entgegen und freuen sich, ihre Kraft mit uns zu teilen. Zumeist sind dies Pflanzen, die den Körper nach den langen (für unsere Ahnen noch entbehrensreichen) Wintermonaten mit Vitaminen versorgen. Zugleich haben sie eine ausleitende Wirkung, indem sie die Entgiftungsorgane (Leber, Niere, Lunge, Haut) unterstützen.

Diese Pflanzen schenken uns reichlich Chlorophyll. Das Pflanzengrün ist chemisch beinahe identisch mit dem roten Blutfarbstoff (Hämoglobin). So ist es auch nicht weiter verwunderlich,

dass Chlorophyll die Blutbildung anregt und Sauerstoff in die Zellen befördert. Auf diese Weise reguliert es unseren Säure-Basen-Haushalt, reinigt das Blut und spült Ablagerungen und winterliche Schlacken aus den Blutgefäßen und aus dem gesamten Körper. Zudem liefert es uns viele Vitamine und Folsäure.

## Neun Kräuter in die Suppe

Auch unsere Vorfahren nutzten die Kraft der grünen Heilpflanzen, um im Frühling wieder zu neuen Kräften zu kommen: Bis heute überdauert hat in ländlichen Gegenden der Brauch, zu Gründonnerstag eine Suppe aus neunerlei Kräutern zuzubereiten. Diese Kultspeise aus vorchristlicher Zeit soll den Körper reinigen und Gesundheit und Lebenskraft für das ganze Jahr verleihen. Doch leider werden beim Kochvorgang viele wertvolle Inhaltsstoffe der Pflanzen zerstört.

In Smoothieform können die Vitalstoffe und Informationen der Pflanzen von unserem Körper besonders leicht aufgenommen werden; sie liegen uns in bester Bioverfügbarkeit vor. Ein Smoothie, der aus frischen Heilpflanzen zubereitet wird, enthält sämtliche Inhaltsstoffe der Pflanze (im Gegensatz zu Auszügen in der gängigen Phytotherapie); er enthält mehr Lebensenergie als Zubereitungen aus getrockneten oder gekochten Pflanzen und ist doch sehr viel leichter verdaulich



als die unzerkleinerten Pflanzen (z.B. wenn wir die Kräuter als Salat zubereiten). Die festen Zellwände der Wildpflanzen werden im Mixvorgang aufgebrochen.

### Die heilige Neun

Doch warum sind es gerade neunerlei Kräuter, die uns in diesem Smoothie zu neuer Lebenskraft verhelfen? In den traditionellen und rituellen Pflanzenbräuchen unserer Ahnen begegnet uns die Zahl neun durch den gesamten Jahreskreis hindurch. Die Neun ist in vielen Traditionen unterschiedlicher Religionen und Weltanschauungen eine ganz besondere Zahl.

In der Numerologie stellt sie die höchste Zahl dar; nach der Neun beginnt der Zyklus von Neuem (man beachte denselben, indogermanischen Wortstamm von Neun und neu), denn die Quersumme der Zehn ist wieder die Eins. Somit ist die Neun die Zahl der Vollendung und der Vollkommenheit. Sie ist auch die Zahl der Einheit, der Rückkehr in den Schoß der Großen Mutter, aus dem wir einst entsprangen.

Die neun Pflanzen im Gründonnerstags-smoothie kurbeln allesamt den Stoffwechsel an und wecken die Lebensgeister. Als Boten der Frühlingsgöttin kitzeln sie selbst den letzten Winterschläfer wieder wach, sie locken uns hinaus ins zunehmende Sonnenlicht. Mit neuer Kraft starten wir so ins Frühjahr und bekommen Lust und Energie, die Visionen, die wir in der Innenschau des Winters gewonnen haben, ins Leben zu tragen. Im einzelnen wirken die Pflanzen, wie folgt:

**Gundelrebe / Gundermann:** „Gund“ ist ein altes Wort für „Eiter“ und als „Herr des Eiter“ leitet der Gundermann die Abfallprodukte von entzündlichen Erkrankungen aus dem Körper aus. Er hat eine Affinität zur Lunge und stärkt uns ganz

besonders nach langen, zehrenden Erkrankungen.

**Schafgarbe:** Schon früh zeigen sich im Frühjahr die filigranen Blättchen der Schafgarbe. Vor allem als Zyklus regulierende Frauenpflanze hat sie sich einen Namen gemacht. Zudem enthält sie reichlich ätherisches Öl, welches über eine entzündungshemmende Wirkung verfügt.

**Scharbockskraut:** „Scharbock“ ist der Name eines Krankheitsdämons und zugleich ein altes Wort für Skorbut, eine Vitamin-C-Mangelkrankheit, unter der unsere Vorfahren in Zeiten, in denen es noch keine Supermärkte gab, häufig im Winter litten. Da es als eines der ersten Kräutlein im Frühjahr seine Blättchen der Sonne entgegen streckt, war es unseren Ahnen eine wichtige Vitaminquelle – und das ist es auch für uns.

**Löwenzahn:** Eine ganz große Ausleitungs-pflanze finden wir in diesem verbreiteten und bekannten Heilkräuter. Der Löwenzahn unterstützt mit seinen Bitterstoffen die Arbeit unserer Stoffwechselzentrale, der Leber. Auch den Nieren greift er unter die Arme und regt die Harnausscheidung an. Er strotzt vor Energie und Vitalstoffen. Nicht umsonst gibt es in unserem Sprachraum an die hundert Namen für den Löwenzahn.

**Brennnessel:** Diese Pflanze ist das heimische Superfood. Als echter Freund des Menschen wächst sie gerne und reichlich in dessen Nähe. Sie reinigt das Blut und versorgt uns mit besonders viel Chlorophyll, hochwertigem Eiweiß und Eisen, sowie Vitaminen und Mineralstoffen. Als Ausleitungs-pflanze hat sie sich auch bei der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen bewährt.

**Vogelmiere:** Dieses zunächst unscheinbar anmutende Pflänzlein verfügt über einen besonders

# Gründonnerstags- suppe als Heilpflanzen- Smoothie

feinen, milden Geschmack und findet auch unter „Wildpflanzen-Anfängern“ viele Freunde. Es aktiviert den Lymphfluss im Körper und schenkt uns viele Vitamine.

**Behaartes Schaumkraut:** Eine angenehme Schärfe (aus Senfölglykosiden) schenkt uns dieses köstliche Kraut, welche nicht nur die Verdauung in Schwung bringt, sondern zudem antibiotisch gegen verschiedenen Krankheitskeime wirkt.

**Bärlauch:** Wenn der Bär nach dem Winterschlaf aus seiner Höhle kriecht, isst er reichlich von dieser Kraftspeise, die seinen Stoffwechsel ankurbelt, das Blut reinigt und die Ausleitung über die Nieren unterstützt. Wir sollten es ihm gleich tun und Bärlauch im Frühjahr reichlich genießen.

**Gänseblümchen:** Im Gänseblümchen finden wir eine liebeliche Verbündete, wenn es darum geht, die Wunden unserer Seele zu heilen. Diese zeigen sich oft auch in einer angegriffenen Haut. Das „Tausendschön“ kurbelt den Stoffwechsel dieses großen Ausleitungsorgans an und verhilft zu einem klaren, reinen Hautbild.

Natürlich können – je nach Verfügbarkeit – auch andere Pflanzen in den Smoothie wandern. Fühle dich nun eingeladen, hinaus zu gehen und dich rufen zu lassen von den grünen Pflanzenwesen, von den (Vor)Boten des Frühlings, um mit ihnen in eine Phase des Wachstums und der Erneuerung einzutreten.

*Andrea Wichterich*

*Andrea Wichterich ist Dipl- Heilpädagogin, Heilpraktikerin und Yogalehrerin. Sie veranstaltet Natur-Retreats und gibt Seminare zum Thema Heilpflanzen und Yoga. In ihrer Heilpraxis arbeitet sie mit Phytotherapie, Yogatherapie und Ausleitungsverfahren. Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sie sich mit dem ganzheitlichen Heilwissen unterschiedlicher Kulturen, mit Schamanismus, Yoga und Meditation.*

**Lesetipp:**  
Andrea Wichterich  
**Heilpflanzensmoothies für Frauen**  
159 Seiten, 15,95 Euro  
Mankau Verlag



Eine gute Hand voll neunerlei Kräuter, zum Beispiel:  
Gundelrebe, Schafgarbe  
Scharbockskraut (nur ein paar Blättchen und nur vor der Blüte)  
Löwenzahn, Brennnessel  
Vogelmiere  
behaartes Schaumkraut  
Bärlauch, Gänseblümchen

1 Banane  
1 TL Chia-Samen, gemahlen  
je nach Geschmack je eine Prise schwarzer Pfeffer, Gelbwurz, Zimt  
und Kardamom  
frisch gepresster Orangensaft nach Bedarf  
(alternativ Wasser)

Alles zusammen gut mixen und mit Blüten dekorieren. Wohl bekomm's!

