

Natürlicher und gesünder als mit diesen Wildpflanzen-Drinks bekommen Sie Ihre Alltagsbeschwerden nicht in den Griff. Das Beste: Sie können die grünen Heiler bald selbst pflücken. Auf der Wiese, in Wald oder Garten

6 Smoothies mit Heilkräuter-Power

Wenn Arzneien nur immer so lecker wären wie diese pürierten Frucht- und Gemüse-Drinks: „Vor allem aus Wildpflanzen hergestellt, enthalten die Vitaldrinks eine sehr hohe Dichte an Vitaminen, Mine-

ralien, ätherischen Ölen, Farb- oder Bitterstoffen, die in ihrer Gesamtheit die medizinische Wirkung der Smoothies ausmachen“, betont **Andrea Wichterich, Heilpraktikerin aus Kürten.**



„Übliche gekaufte Phytopharmaka dagegen sind Pflanzenauszüge, enthalten also nicht das gesamte Wirkstoffspektrum der Heilpflanzen, ihre ganze Bandbreite an sekundären Pflanzenstoffen –

und natürlich überhaupt keine Ballaststoffe.“ Vor allem fehlt den Phytos im Vergleich zu den Smoothies der grüne Farbstoff Chlorophyll, der wie eine Speicherbatterie Biophotonen der Sonne abfängt. „Er ist sozusagen der General-

schlüssel für die große Heilkraft der Pflanzen. Chlorophyll und der menschliche Blutfarbstoff Hämoglobin unterscheiden sich nur durch ein Atom“, erklärt die Buchautorin. „Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass das Blattgrün wie Hämoglobin beispielsweise die Blutbildung anregt, Sauerstoff in die Zellen transportiert, den Säure-Basen-Haushalt reguliert, Gifte und Ablagerungen aus dem Körper ausleitet, Entzündungen hemmt, die Schilddrüse reguliert oder die Wundheilung fördert.“

Heilpflanzen-Smoothies sind keine Wellness-Drinks

Am besten ist es natürlich, die frischen Wildpflanzen selbst zu sammeln. „Auch schon, weil dieses Gefühl ‚Ich bin Teil meiner Therapie‘, ein gutes Stück weit zum Erfolg der Behandlung beiträgt“, so Andrea Wichterich. Wer die Erntezeit der Heilpflanzen im Frühling und Sommer verpasst oder keine Lust auf Töpfchen auf der Fensterbank hat – kein Problem. Getrocknete Kräuter (gegebenenfalls

aus der Apotheke) tun es auch, selbst wenn sie weniger Biophotonen enthalten. Das Gute daran: Man kann beim Mixen der Smoothies wenig falsch machen. Und sie sogar ein bis zwei Tage im Kühlschrank lagern. Andrea Wichterich: „Doch auch bei den Smoothies gilt: Viel hilft nicht viel! Halten Sie sich bei den Heilpflanzen-

Dosierungen unbedingt an die Rezepte.“ Wichtig zu wissen ist auch noch, dass sich der Verdauungstrakt erst an die ungewohnten „Mahlzeiten“ gewöhnen muss. „Und sollten diese nicht nach drei bis fünf Tagen helfen, gehen Sie mit Ihren Beschwerden zum Arzt – mit handfesten Krankheiten sowieso.“

BUCH-TIPP

„Heilpflanzen-Smoothies für Frauen“ von Andrea Wichterich, Mankau Verlag, 159 Seiten, 15,95 Euro. Mit 27 Smoothie-Rezepten, einem Ernte- und Sammel-Kalender.



Unsere Gesund-Rezepte: Ran an den Mixer

Die Heilpflanzen gibt's in der Apotheke oder in Kräutelhäusern. Und alle Smoothies können Sie nach Bedarf mit Wasser (etwa 100 ml) verdünnen.



Beruhigt bei Stress und Schlafstörungen
 → **Apfelbeeren** wirken durch ihren Vitamin-B-Komplex. Valenol und Valeriansäure im **Baldrian** entspannen. Der hohe Kaliumgehalt in Bananen stärkt die Nerven.
REZEPT: ½ Handvoll Apfelbeeren, 1 Banane, ein paar Lindenblüten oder -blätter, 2 Baldrianblütendolden oder -blätter, ein paar Lavendelblüten, 1 TL grüner Hafer (getr. und pulverisiert), 2 TL Sesamsamen, gemahlen, ¼ TL Muskatnuss, gerieben, Wasser

Entspannt den Magen
 → **Berberitze** (Sauerdorn) entspannt den Magen durch Pektin und das Alkaloid Berberin. Mandeln schützen die Darmflora. **Pfefferminze** hat durch Menthol eine schwach betäubende Wirkung auf die Magenschleimhaut.
REZEPT: 3 TL getrocknete, in Wasser eingeweichte Berberitzen-Früchte, 1 TL Mandelmus, 1 Handvoll Minze, ½ Apfel, 1 Stück Ingwer (ca. 2 x 1 cm), 3 Frauenmantelblätter

Pflegt die Leber und entgiftet
 → Der Wirkstoff Silymarin in der Mariendistel stabilisiert die Membranen der Leberzellen. **Gelbwurz** (Kurkuma) enthält leberschützendes Kurkumin, das Giftstoffe ausleitet. Bitterstoffe des **Löwenzahns** fördern die Produktion von Magensäure, regen die Galle an.
REZEPT: 1 TL gemahlene Mariendistelsamen, ½ TL Gelbwurz, 1 Handvoll Löwenzahn (Blätter, Stängel, Blüten), ½ Ananas, 1 Knolle Rote Bete samt Blättern

Spendet Energie bei Erschöpfung
 → **Weizengras** verbessert die Energie-Bilanz durch Vitamin C, E, Magnesium. Ingwer aktiviert durch den Scharfstoff Gingerol. Ätherische Öle wie Bornylacetat in **Fichtenspitzen** sind natürliche Muntermacher bei Frühjahrsmüdigkeit.
REZEPT: 1 TL Weizengraspulver, ½ TL Kurkuma, 1 Stück Ingwer (ca 2 x 1 cm), 7 junge Fichtentriebe, 1 TL Honig, Saft ½ Bio-Zitrone, ¼ TL Zitronenschale

Hilft bei Wechseljahresbeschwerden
 → Granatapfel hat das höchste natürliche Vorkommen von Phytoöstrogenen, die eine gestörte Hormon-Bilanz harmonisieren. Ebenso die vier hormonähnlichen Isoflavone des **Rotklee**. **Salbei** reguliert die Wärmesteuerung im Gehirn durch ätherische Öle wie Thujon.
REZEPT: Kerne von 1 Granatapfel, je 1 Handvoll Rotklee, Salbeiblätter, 1 TL Leinmehl, 1 Apfel, 1 Handvoll getrocknete, in Wasser eingelegte Apfelbeeren, ½ Tasse Sojamilch

Stärkt das Immunsystem
 → Die **Zistrose** hat durch antioxidative Polyphenole einen äußerst hohen antiviralen, antibakteriellen Effekt, stärkt das Immunsystem. **Petersilie** unterstützt die Abwehr durch reichlich Vitamin A und C. **Kresse** stimuliert Fresszellen durch scharfe Senföle.
REZEPT: Je 1 Kiwi, Birne, Karotte, Orange, Granatapfel, 3 Datteln, 3 EL Blütenblätter von der Zistrose, 4 Zweige Petersilie, 8 Minzeblätter, ½ Kästchen Kresse

Text: Susanne Schütte, Fotos: Matthias Lieblich (7), privat