



Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit!

Der Mutlanger Freundeskreis Naturheilkunde setzte seine monatliche Vortragsreihe mit der Apothekerin Dr. Ingrid Reuff-Bletzinger fort. Sie ist Spezialistin für „Presssäfte aus frischen Pflanzen“, kennt die Inhaltsstoffe und damit die Wirkungsweise und Anwendung von Heilpflanzensäften.

Früher spielten Pflanzen eine zentrale Rolle um Krankheiten vorzubeugen oder zu behandeln. Durch die Fortschritte in den Naturwissenschaften, v. a. die aufkommende Pharmaindustrie, geriet dieses alte Heilwissen immer mehr in den Hintergrund und synthetisch hergestellte Medikamente verdrängten die grüne Apotheke.

Der Schweizer Apotheker Walther Schoenenberger griff das altbewährte Pflanzenwissen auf und entwickelte es weiter. Er gründete 1927 in Magstadt das Schoenenberger Pflanzensaftwerk. Er überzeugte die Bauern dort nach seinen Vorgaben die entsprechenden Pflanzen auf ihren Feldern anzubauen. Bis auf wenige Ausnahmen gedeihen die Heilpflanzen auch heute noch auf den Feldern in der unmittelbaren Umgebung des Werks. Das verkürzt die Transportwege enorm - vom Feld in die Flasche in wenigen Stunden. Der biologische Anbau wird überwacht und die Ernte erfolgt zum optimalen Zeitpunkt. Also gute Voraussetzungen um hochwertige Produkte herzustellen.

Der Wirkstoffring

Pflanzen enthalten eine Vielzahl von Inhaltsstoffen, die miteinander harmonisieren und eine wirksame Einheit bilden - den so genannten Wirkstoffring. Erst das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe und die richtige Dosierung führen zum gewünschten Erfolg. Isoliert man dagegen einzelne Inhaltsstoffe, treten verstärkt Nebenwirkungen auf, die bei einer natürlichen Aufbereitung der ganzen Pflanze oder ihren Teilen nicht zu erwarten sind.

Auf pflanzliche Nahrung können wir Menschen nicht verzichten, denn nur in Pflanzen finden wir die so genannten sekundären Schutzstoffe. Eigentlich schützt die Pflanze sich selbst damit, zum Beispiel gegen Bakterien (Gerbstoffe, ätherische Öle) oder Fressfeinde (Bitterstoffe). Doch auch wir profitieren von diesen Inhaltsstoffen, sie erhalten unsere Gesundheit. In tierischer Nahrung finden sich diese Schutzstoffe nicht!

FrISCHE Pflanzen sind wirksamer als getrocknet. Nun stehen frISCHE Pflanzen nicht das ganze Jahr über zur Verfügung. Schoenenberger gelang es die gesamten wertvollen Inhaltsstoffe durch Auspressen zu gewinnen, in Flaschen abzufüllen und lange haltbar zu machen. Die Pflanzensäfte werden naturrein abgefüllt, das heißt, die Wirkstoffe werden in ihrer Zusammensetzung nicht verändert, wie es zum Beispiel beim Trocknen geschieht oder bei alkoholischen Auszügen. Es werden weder Konservierungsstoffe noch Zucker zugesetzt. Ausschließlich kurzes Erhitzen und Unterdruck macht die Säfte haltbar. Strenge Hygienemaßnahmen, laufende Analysen und Kontrollen sind selbstverständlich. Seit 1961 sind „Presssäfte aus frischen Pflanzen“ als Naturheilmittel in das deutsche Arzneimittelgesetz aufgenommen und können somit von Naturheilärzten offiziell verordnet werden.

Wie schmecken diese Säfte?

Im zweiten Teil der Veranstaltung ging es um die konkrete Anwendung von Frischpflanzensäften. Und was liegt im Frühjahr näher als das am Beispiel der bewährten Schoenenberger Schlankeitskur zu erläutern. Artischocken-, Brennnessel-, Kartoffel- und Tomatensaft unterstützen v. a. Leber, Galle und Magen. Durch den Zusatz von Möhren-, Apfel- und Mangosaft



Freundeskreis Naturheilkunde

schmeckt der Trunk fruchtiger. Gesund Entschlacken, natürlich abnehmen und sich dadurch wohler fühlen steht im Vordergrund dieser 10-Tages-Kur.

Als nächstes durften die Zuhörer den Presssaft von **Ingwer** probieren. Die scharfe Knolle wird im gesamten asiatischen Raum als Gewürz eingesetzt. Er desinfiziert und konserviert. Seine antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften nützen auch unserer Gesundheit. Ingwer hilft bei Erkältungen, verhindert Entzündungen, lindert Rheumabeschwerden, hilft bei Migräne und Halsentzündungen. Er beruhigt den Magen, dämpft Übelkeit und macht ihn daher zum wirksamen Mittel gegen Reisekrankheit.

Die **Kaktusfeige** ist noch relativ neu im Schoenenberger Angebot. Farbstoffe wie sie auch in Roter Bete enthalten sind, machen sie zum ausgezeichneten Radikalfänger und damit zum idealen Zellschutz. Darüber hinaus enthält die Kaktusfeige alle essentiellen Aminosäuren. Das ist besonders für Veganer interessant.

Für die gesunde Wirkung des **Granatapfel**-Muttersaft ist der hohe Gehalt an sogenannten Polyphenolen verantwortlich. Diese antioxidativen Schutzstoffe halten die körpereigenen Abwehrkräfte gesund, stärken Zellen, Gefäße und das Herz-Kreislauf-System, beugen Entzündungen vor und steigern ganz allgemein die Vitalität. Vielleicht macht der Gehalt an Phytoöstrogenen die Frucht zum „Saft des ewigen Lebens“. Denn in ihrer Heimat wird die „Frucht der Götter“ als alte Nutzpflanze verehrt und verspricht ewige Jugend.

Da pflanzliche Arzneien sehr unterschiedlich wirken, haben Heilkundige einige Regeln über die durchschnittliche Einnahmedauer aufgezeigt. Kuren mit Frischpflanzensäften sollten 4 - 6 Wochen dauern. Nach einer Unterbrechung kann die Behandlung fortgesetzt werden. Bei Dauergebrauch können unerwünschte Nebenwirkungen auftreten; zumindest lässt der gewünschte Effekt nach. Eine Ausnahme stellt der Weißdorn-Granatapfelsaft dar - er kann bedenkenlos über lange Zeit getrunken werden. Pflanzen, die ins Immunsystem eingreifen, kommen ausschließlich als zeitlich beschränkte Kur zum Einsatz. Das gilt zum Beispiel für Presssaft von Echinacea (Roter Sonnenhut).

Der Vorsitzende des Vereins, Harald Welzel, bedankte sich bei der Referentin für den informativen Vortrag und die Kostproben von den vorgestellten Frischsäften. Zur Überraschung der Teilnehmer durfte jeder Besucher am Schluss noch ein hochwertiges Buch über Heilpflanzensäfte mit nach Hause nehmen. Und wer an diesem Abend verhindert war, hat im Oktober die Möglichkeit, bei den Mutlanger Naturheiltagen mehr über dieses wirksame Heilverfahren zu erfahren.