



NATUR HEIL PRAXIS

76. Jahrgang
Februar 2023

Fachzeitschrift für Naturheilkunde



naturheilpraxis.de

Pflanzliche Hilfe bei Übergewicht

Ein Beitrag von Christine Baumann

Zum Jahresbeginn haben Diäten und Abnehm-Programme Hochkonjunktur. Leider sind die Effekte meist schnell verpufft, sofern nicht eine dauerhafte Ernährungsumstellung angestrebt wird. Ein bis zwei Kilo Weihnachts-Speck eines Normalgewichtigen lassen sich durch etwas mehr Bewegung rasch ausgleichen – das Leben läuft nun einmal rhythmisch und auch die Zahl auf der Waage darf kleine Schwankungen aufweisen. Tatsächliches Übergewicht hingegen ist gesundheitsgefährdend und profitiert oftmals von naturheilkundlicher Begleitung.

Wenngleich der ungesunde Schön- und Schlankheitswahn in den Frauenzeitschriften und anderen Medien nach wie vor ungebrochen ist, sind Übergewicht und Fettleibigkeit große Gesundheitsthemen, die Patienten in die Naturheilpraxis treiben. Nicht selten sind Übergewicht und ungesundes Ernährungsverhalten im Erwachsenenalter Folgen zahlreicher Diäten und Abnehm-Versuche in der Jugend. Crashkuren und vermeintliche Zauberpillen führen gerade in der Zeit der körperlichen Entwicklung zu nachhaltigen Störungen des Stoffwechsels, der Hormonbalance und schließlich auch auf psychischer Ebene, die letztlich ungesunde Gewichtsschwankungen und häufig Ess-Störungen nach sich ziehen.

Übergewicht ist – gemeinsam mit Blutzucker- und Fettstoffwechselstörungen in Form des metabolischen Syndroms – einer der wichtigsten Faktoren für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die heute zu den größten finanziellen Belastungen unseres Gesundheitssystems und zu den häufigsten Todesursachen gehören. Die Negativspirale aus Diät, Jo-Jo-Effekt und fortwährender Gewichtszunahme zu durchbrechen, bevor die Folgen unumkehrbar werden, ist somit eine wichtige Aufgabe in der naturheilkundlichen Praxis.

Dass nachhaltige Gewichtskontrolle nicht über Universalkonzepte und Mode-Diäten funktioniert, haben unzählige Programme in den letzten Jahrzehnten bewiesen. Es gilt, für jeden Patienten die richtige individuelle Begleitung zu finden, die ihn in einer sinnvollen Veränderung der Ernährungs- und Lebensweise hin zu größerer Belastung der

Muskulatur und einer Ernährung mit hohem vollwertigem Pflanzenanteil unterstützt. Dabei geht es keineswegs darum, die kleinste Konfektionsgröße oder die Maße irgendwelcher Laufstegmodels zu erreichen, sondern vielmehr um ein gesundes Körpergefühl, das sowohl

dem seelischen Wohlbefinden, als auch der körperlichen Salutogenese dienlich ist.

Hilfe aus der Pflanzenwelt

In der Pflanzenwelt finden wir Komponenten, die – im Idealfall durch die Hand des Alchemisten in ihrer Wirkung zur Vervollkommenung gebracht – den Stoffwechsel aktivieren und Entgleisungen ausbalancieren helfen. Sie können in Phasen der Umstellung des Lebenswandels unterstützend wirken. Eine solche Begleitung kann helfen, den Appetit zu regulieren und Gewichtsziele etwas leichter zu erreichen, was die Motivation der Patienten aufrechterhält.

Ananas

Die in der Ananas enthaltenen Enzyme und ihre positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind seit Langem bekannt. Extrakte aus der Königin der Südfrüchte wirken nicht nur bei dyspeptischen Beschwerden und leichten Pankreasstörungen. Auch zur Aktivierung des Stoffwechsels und zur Linderung von Ödemen werden sie verwendet. Sie fördern den Wundschluss, modulieren das Immunsystem und sind sogar in der Lage, Nebenwirkungen von Chemotherapien im Rahmen einer Krebsbehandlung zu mildern. Da die Ananas auch mild hormonregulierend wirkt und ihre Inhaltsstoffe antiinflammatorische Eigenschaften haben, ist sie eine große Unterstützung, wenn schmerzende Gliedmaßen und Antriebslosigkeit verhindern, dass wir in Bewegung kommen.

Artischocke

Die Blütenstände der Artischocke galten schon in der Antike als kulinarische Delikatesse. Avicenna und Dioskurides lobten ihre Blätter als Heilmittel zur Entwässerung und zur Steigerung der sexuellen Lust. Sie reguliert den Fluss des Gallensaftes, unterstützt die Regeneration der Leber und fördert die Durchblutung der Verdauungsorgane. Übelkeit, Völlegefühl und Blähungen lindert sie und wirkt spasmolytisch auf die Gallengänge. Da sie zwischen >>

Für Eilige

In der Pflanzenwelt finden sich viele Komponenten, die helfen, den Stoffwechsel zu aktivieren und Entgleisungen auszubalancieren. Statt Crashdiäten und Jo-Jo-Effekt können von Ananas und Cayennepfeffer über Spargel bis Walnuss viele Pflanzen nachhaltig bei der Gewichtskontrolle helfen.

Extremen wie Übermaß und Askese vermittelt, kann sie bei Appetitlosigkeit ebenso hilfreich sein, wie gegen Heißhungerattacken und zur Gewichtsregulation. Sie verbessert den Fettstoffwechsel und beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv. Sie gehört zu denjenigen Bitterpflanzen, die empfohlen werden, um die Bekämpfung von Übergewicht und dem Metabolischen Syndrom zu begleiten. Zur Prophylaxe von Arteriosklerose wird sie ebenso eingesetzt, wie zum Schutz vor Gallenstein-Rezidiven.

Avocado

Die Avocado ist eine Beere aus der Familie der Lorbeer-Gewächse. In der Ernährung erfreut sie sich als Superfood und Rekord-Nährstofflieferant stets zunehmender Beliebtheit. Sie unterstützt die Verdauung, hat krebsfeindliche Eigenschaften, stärkt Augen und Sehkraft und gilt als entzündungswidrig. Sie schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall, liefert reichlich Antioxidantien und schenkt uns gesunde Haut und schöne Haare. Sie hilft, den Blutdruck zu senken, Blutfette und Cholesterinwerte zu regulieren und wirkt sich positiv bei Blutzuckerentgleisungen und Übergewicht aus. Entgegen früherer Annahmen, die Frucht müsse aufgrund ihres hohen Fettgehaltes gemieden werden, wenn überflüssige Pfunde purzeln sollen, konnte in mehreren Studien belegt werden, dass die Avocado eine gute Begleitung bei der Appetit- und Gewichtsregulation darstellt.

Avocado stellt eine gute Begleitung bei der Appetit- und Gewichtsregulation dar.

Berberitze

Die Berberitze wurde bereits im Mittelalter zu medizinischen Zwecken eingesetzt. Vor allem Erkrankungen des Leber-Galle-Systems oder träge Verdauungsorgane wurden mit Auszügen aus dem Sauerdorn behandelt. Tatsächlich aktivieren die Inhaltsstoffe den Gallenfluss, regen die Darmperistaltik an und fördern die Entgiftung über die Leber. Auch die Nierentätigkeit wird unterstützt, sodass dem Gewächs insgesamt antidyskratische und ausleitende Eigenschaften nachgesagt werden. Die Erfahrungseheilkunde empfiehlt die Berberitze bei erhöhten Harnsäurewerten und rheumatischen Beschwerden. Auch zur Aktivierung des Stoffwechsels im Allgemeinen soll sie einen Beitrag leisten können.

Berberitze soll den Stoffwechsel im Allgemeinen aktivieren.



Blasentang regt den Stoffwechsel über die Schilddrüse an

Birke

Wie kein anderer Baum vermittelt die Birke die Kräfte des Frühlings und des Neubeginns. Sie wird seit jeher als Baum der Reinigung und der Jugend angesehen und als Schamanenbaum verehrt. Auszüge aus Birkenblättern gelten als Antidyskratikum. Insbesondere die Reinigung über die Nieren wird angeregt, da die Blätter eine vermehrte Harnbildung bewirken. Bei Hauterkrankungen, aber auch zur Blutreinigung bei Gicht, Rheuma und anderen chronischen Entzündungsprozessen hat sich die Birke traditionell bewährt. Für einige ihrer Inhaltsstoffe konnten krebsfeindliche Wirkungen im Labor bestätigt werden. Der Frühlingsbaum vermittelt auf seelischer Ebene Beweglichkeit und Lust zu tanzen. Er lädt zu freundschaftlichen Gesprächen ein und fördert mild die Lust auf Sexualität.

Blasentang

Blasentang gehört zu den Braunalgen und ist sowohl in der Nord- und Ostsee, als auch im Nordatlantik weit verbreitet. Er gilt als Blutreiniger und hilft, träge Entgiftungs- und Verdauungsorgane in Schwung zu bringen. Seine Hauptanwendung ist jedoch die Begleitung von Schilddrüsen-Unterfunktionen. Als natürlicher, meist gut verträglicher Jodlieferant kann er helfen, milde Schilddrüsenstörungen auszugleichen und den Stoffwechsel zu aktivieren. Insbesondere, wenn im Rahmen einer Schilddrüsenerkrankung Übergewicht und Antriebslosigkeit im Vordergrund stehen, kann Blasentang den Weg hin zu mehr Energie und Bewegung und damit auch zum Gewichtsverlust erleichtern. Liegen Autoimmunprozesse oder autonome Adenome an der Schilddrüse vor, müssen auch natürliche Jodquellen ausgesprochen vorsichtig dosiert und streng nach therapeutischer Indikation eingesetzt werden. Menschen mit genereller Jod-Unverträglichkeit reagieren häufig auch auf Algenpräparate mit innerer Unruhe oder Schlaflosigkeit. In spagyrischer Verarbeitung sind jedoch in der Regel keine negativen Begleiterscheinungen zu erwarten.

Cayenne-Pfeffer

Cayenne-Pfeffer ist in seiner südamerikanischen Heimat seit vielen Jahrhunderten ein traditionelles Heilmittel. Erst zu Zeiten der Renaissance fand das Nachtschattengewächs seinen Weg auf unseren Kontinent. Die beliebte Gemüsepaprika ist eine milde Weiterentwicklung der ursprünglich scharfen Chili-Frucht. Der spanische oder indianische Pfeffer war seit jeher bekannt als hochwirksames Schmerzmittel oder als Universalgegenmittel bei allerlei Vergiftungen. In der Medizin des heutigen Europas wird er bei Muskelverspannungen, rheumatischen Beschwerden oder bei Juckreiz und chronischen Hauterkrankungen eingesetzt. Seine Inhaltsstoffe wirken krebsfeindlich, durchblutungsfördernd und

stoffwechselaktivierend. Neueren Untersuchungen zufolge kann Cayenne-Pfeffer eine wertvolle Unterstützung bei der Gewichtskontrolle sein.

Grapefruitkern

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Grapefruit sind weit bekannt. Sie enthält reichlich Antioxidantien, schützt die Gefäße und aktiviert den Stoffwechsel. Sie stärkt das Immunsystem und wirkt antiseptisch. Ihre wundheilenden Eigenschaften kommen auch der Darmschleimhaut zugute. Für die Inhaltsstoffe ihrer Kerne konnten antibakterielle und pilzfeindliche Effekte nachgewiesen werden. Außerdem bremsen sie Entzündungen aus und wirken teilweise sogar antikanzerogen. Grapefruitkerne helfen, Blutzucker und Blutfette zu regulieren und können die Entgiftungsleistung der Leber aktivieren. Sie stellen eine gute Unterstützung bei der Gewichtsregulation dar.

Guarana

Die Guarana-Pflanze wächst in den Amazonasgebieten in Südamerika. Sie ist aufgrund ihrer anregenden Wirkung bekannt als Kaffee-Ersatz. Ihre Koffeinwirkung wird von sensiblen Konstitutionen oftmals besser vertragen als die des Bohnenkaffees. Außerdem schont Guarana den empfindlichen Magen. Neben seinen aktivierenden Eigenschaften zeigt das Tropengewächs auch antioxidative, schmerzlindernde und immunmodulierende Effekte. Es unterstützt die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit, gilt als natürliches Aphrodisiakum für beide Geschlechter und soll Heißhungerattacken reduzieren. Es stellt Bronchien und Gefäße weit, wodurch Atmung und Durchblutung verbessert werden. Guarana aktiviert den Stoffwechsel und macht gelassener im Umgang mit Stress. Für die Gewichtsregulation hilft es, weil es die Fettverbrennung aktiviert und Energie für Bewegung bereitstellt.

Löwenzahn

Löwenzahn gilt als Basis-Therapeutikum bei allen chronischen Beschwerden. Als Stoffwechselfpflanze wird er begleitend verwendet zur Linderung von Gicht oder anderen rheumatischen Entzündungen. Er entlastet die Leber, hilft bei Störungen des Gallenflusses, Völlegefühl, Blähungen und Verdauungsbeschwerden und regt den Harnfluss an. Durch seine ausgeprägte blutreinigende Kraft eignet er sich vorzüglich für Ausleitungs- und Entgiftungskuren. Er regt sämtliche Verdauungsorgane an und sorgt dafür, dass alte Schlacken ausgeschieden werden können. Löwenzahn bringt alles in Fluss, was in Stauung geraten ist. Das gilt für die Verdauungssäfte ebenso wie für die Lebenskraft. Auch auf geistig-seelischer Ebene löst er auf, was ins Stocken geraten ist. Er vermittelt Lust auf Bewegung und bringt

Schwung in den Stoffwechsel. In der Volksmedizin wird er begleitend bei Diabetes verwendet. In der Tierhaltung konnten gewichts- und fettreduzierende Effekte durch die Fütterung von Löwenzahn beobachtet werden.

Mangosteen

Mangosteen wird in Südostasien als Zauberfrucht oder „Königin der Früchte“ bezeichnet. Sie gilt als Radikalfänger mit entzündungswidriger Wirkung. Sie wird einerseits bei Schlafstörungen empfohlen und soll andererseits die Leistung steigern und das Durchhaltevermögen verbessern. Alterungsprozesse werden mithilfe der Frucht verlangsamt, die Verdauung stabilisiert und die Schlagkraft des Immunsystems erhöht. Auch begleitend bei Krebserkrankungen findet sie Anwendung. Sie aktiviert den Stoffwechsel und hilft, den Hormonhaushalt zu regulieren. Ihren königlichen Beinnahmen trägt die Frucht also nicht nur wegen des guten Geschmacks, sondern weil ihr regelmäßiger Verzehr dem Erhalt der Gesundheit und der Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens zuträglich zu sein scheint.

Papaya

Bereits bei den Maya war die Papaya eine wichtige Heilpflanze. Sie wurde zur Regulation der Verdauung ebenso verwendet wie bei asthmatischen Beschwerden oder Wurmbefall. Die Enzyme, die aus den Früchten des Papayabaumes gewonnen werden, wirken verdauungsfördernd, wurmfeindlich und antimikrobiell. Naturheilkundlich werden sie aufgrund ihrer antiphlogistischen Eigenschaften außerdem bei Entzündungen, Schwellungen oder Ödemen eingesetzt. Sie sollen helfen, Schmerzen zu lindern, die Wundheilung zu fördern und Narbengewebe weicher zu machen. Insbesondere in der begleitenden Behandlung von Magen- und Darmulzera und zur Unterstützung bei exokriner Pankreasinsuffizienz haben sich Extrakte aus der Papaya bewährt. Zusätzlich aktivieren sie den Stoffwechsel und helfen bei der Gewichtskontrolle.

Spargel

Bereits im Altertum galt Spargel als „weißes Gold“ des Pflanzenreiches und wurde als Gaumenfreude ebenso geschätzt wie als Heilmittel. Er wirkt ausleitend über die Niere und mild abführend über den Darm. Der Kräuterkundige Lonicerus empfahl ihn darüber hinaus bei Leberleiden und Gelbsucht. Die Volksmedizin kennt Spargel als Blutreinigungsmittel und Aphrodisiakum. Er aktiviert den Stoffwechsel, wird traditionell bei Fettleibigkeit empfohlen und senkt mild den Blutdruck. Für einige Inhaltsstoffe von Asparagus konnten außerdem antimutagene und antiphlogistische Eigenschaften nachgewiesen werden. >>

Mangosteen verlangsamt den Alterungsprozess und stabilisiert die Verdauung.

Die Enzyme aus den Früchten des Papayabaumes wirken verdauungsfördernd, wurmfeindlich und antimikrobiell.

Löwenzahn regt sämtliche Verdauungsorgane an und sorgt dafür, dass alte Schlacken ausgeschieden werden können.

Topinambur

In seiner nordamerikanischen Heimat wird Topinambur bereits seit alter Zeit als Heilmittel verwendet. Gegen Schlaflosigkeit, zur Stärkung und bei Hauterkrankungen hat er sich ebenso bewährt, wie bei rheumatischen Beschwerden. Erst im 17. Jahrhundert fand er seinen Weg in europäische Gefilde und wird seither als Nahrungsmittel verwertet. Da die Knolle aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lässt, wird sie häufig als „Diabetiker-Kartoffel“ bezeichnet. Außerdem liefert sie damit reichlich Nahrung für das Darmmikrobiom, das zum Dank unsere Darmschleimhaut stärkt und unseren Stoffwechsel harmonisiert. Für Auszüge aus der Pflanze konnten mittlerweile antimikrobielle und sogar antivirale Effekte nachgewiesen werden. Außerdem wirkt Topinambur antioxidativ, entzündungshemmend, antikanzerogen und gefäßschützend und hilft bei der Regulation des Appetits.

Topinambur hilft bei der Regulation des Appetits.

Wacholder

Wacholder wirkt stark aquaretisch und erhöht die Durchblutung des Nierengewebes. Kuren mit den Beeren zur Blutreinigung, Entsäuerung, Ausleitung und Steigerung der Vitalität haben in der Volksmedizin einen festen Platz. Chronische Arthrosen, Gicht oder Muskelrheumatismus gehören zu den Einsatzgebieten für Auszüge aus den Früchten, ebenso wie Sehnenentzündungen. Zum Erweichen von Muskelverspannungen wird er gerne äußerlich verwendet. Bei Paracelsus war der Wacholder ein beliebtes Mittel zur Stärkung des Magens und gegen Koliken und Darmverschlüsse. Er galt als bewährtes Mittel gegen die Pest und weist zusätzlich antivirale Eigenschaften auf. Im Brauchtum gilt er bis heute als wichtiges Schutzmittel für Haus und Gesundheit. Er hilft, Dämonen und Flüche abzuwehren und schenkt Lebens- und Zeugungskraft.

Bei Paracelsus war der Wacholder ein beliebtes Mittel zur Stärkung des Magens und gegen Koliken und Darmverschlüsse.

Walnuss

Die Walnuss wird als Entgiftungsmittel und zur Reinigung von Blut und Darm verwendet. Sie wirkt parasitenfeindlich und antiseptisch und kann auf Reisen als Prophylaxe von Magen-Darm-Erkrankungen dienen. Sie wird zur Ausleitung von Schwermetallen ebenso eingesetzt, wie bei Haut- und Schleimhautbeschwerden aller Art. Auch Pilzerkrankungen lassen

Walnuss wird als Entgiftungsmittel und zur Reinigung von Blut und Darm verwendet.

sich gut mit Auszügen aus Juglans regia behandeln. Als starker Gerbstofflieferant sind alle Teile des Walnussbaumes geeignet, um aus Depots herausgelöste Substanzen zu binden und ausleitungsfähig zu machen. Im geistig-seelischen Bereich steht die Walnuss für Ruhe und Lebenskraft und hilft, sich gegen energieraubende Einflüsse zu schützen.

Unterstützung bei der Gewichtskontrolle

Gemäß der paracelsischen Empfehlung, wirksame Pflanzen zu kombinieren, um heilsame Synergieeffekte zu nutzen, werden die zuvor genannten Pflanzen in der MET Komplex 9 Kardinaltinktur von Evolution International gemeinsam spagyrisch verarbeitet. Der Komplex unterstützt den Stoffwechsel und hilft bei der Gewichtsregulation. Die ausgewählten Inhaltsstoffe fördern die gesunde Verdauung, vermeiden Luftansammlungen und Blähungen und tragen so zu einem optisch flachen Bauch bei. Leber und Bauchspeicheldrüse werden aktiviert und Fettverdauung und Fettstoffwechsel angeregt. Spezielle Kräuter und der hohe Anteil an Bitterstoffen bremsen Heißhungerattacken und harmonisieren die Regulation des Blutzuckerspiegels. Die Ausscheidungsorgane werden gestärkt, der Fettabbau gefördert und das Sättigungsgefühl verbessert. Dadurch wird der Weg zu mehr Leichtigkeit geebnet.

Auf geistig-seelischer Ebene fördert MET Komplex 9 Kardinaltinktur Befreiungs-Prozesse. Er hilft, Ernährungsmuster wie Essen aus Frustration oder Stress bewusst wahrzunehmen und zu transformieren. Er unterstützt die Erkenntnis des „wahren Selbst“ und den liebevollen Umgang mit den eigenen Begrenzungen.

Eine Kur mit MET Komplex 9 sollte über mehrere Monate angelegt sein und eine Ernährungs- und Gewohnheitsveränderung hin zu mehr Bewegung begleiten. Äußerliche Anwendungen wie Wickel oder Massagen mit anregenden Ölen, in die der Komplex während der Anwendung hineingemischt werden kann, unterstützen den Lymphfluss und fördern ein positives Körpergefühl. ■

Der Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit der Firma Evolution International erstellt.



Christine Baumann

Sie ist Heilpraktikerin in eigener Praxis im bayerischen Mittenwald sowie Autorin diverser Fachartikel und Bücher. Ihr therapeutisches Spektrum verbindet Pflanzenheilkunde, Spagyrik, Homöopathie, manuelle Therapien und andere Verfahren aus der Traditionellen Abendländischen Medizin mit modernen Ansätzen aus anthroposophischer und orthomolekularer Medizin, sowie Ernährungstherapie.



EVOLUTION®

NATÜRLICH KERNGESUND

Österreichisches
Familienunternehmen
seit 1987

Ganzheitliches Programm
von Experten empfohlen

Vorträge, Webinare
Weiterbildungen



*Die Pflanzenalchemie
ist eine uralte, Erde, Kosmos und
Mensch umfassende, Weisheit.
Diese Kraft wirkt in den
Kardinal-Tinkturen vom Körper
bis in die emotionale Ebene des
Seins. Die natürlichen Komplex-
mittel aus Pflanzen, Kräutern,
Obst, Gemüse, Wurzeln und
Algen sind sorgsam nach Grund-
sätzen des Paracelsus hergestellt.*

Kardinal- Tinkturen

*Ganzheitliche Komplexmittel
für Körper, Geist und Seele
Hergestellt nach
spagyrischen Grundsätzen*

**Spezielle Produkt-Konditionen für Heilpraktiker & Therapeuten:
Infopaket anfordern unter: schamberger@evolution-international.com**

Mikronährstoffe, Kräutertropfen & Bio-Kosmetik für ganzheitliche Gesundheit & Schönheit

A-9500 Villach, Hausergasse 28, Tel. +43 (0) 4242 22560, office@evolution-international.com

www.evolution-international.com

