



NATUR HEIL PRAXIS

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

75. Jahrgang
Dezember 2022

naturheilpraxis.de

Pflanzliche Unterstützung für den Stoffwechsel

Ein Beitrag von Christine Baumann

Diabetes ist die häufigste Stoffwechselerkrankung unserer Zeit. Die moderne Lebensführung mit mangelnder Bewegung und einem Überangebot an Makronährstoffen kann hierbei als hauptursächlich angesehen werden. Die daraus resultierende Insulinresistenz erschwert die Gewichtsregulation, stört andere Stoffwechselabläufe und führt häufig in einen Typ-2-Diabetes. Stoffwechselgesundheit ist also einer der wichtigsten körperlichen Ansätze für Salutogenese und Volksgesundheit.



Foto: Brian A Jackson / shutterstock.com

Das Fehlen schmerzhafter Symptome dieser Stoffwechselentgleisung dürfte der Hauptgrund dafür sein, dass die notwendige Ernährungs- und Lebensumstellung ausbleibt, die das vermeidbare Geschehen aufhalten würde. Erst im Rahmen der Spätfolgen macht sich die Überzuckerung bemerkbar. Erblindung, Nierenversagen, Polyneuropathien und Amputationen, allem voran aber Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sind die direkten Folgen des Stoffwechselungleichgewichtes über längeren Zeitraum.

Gemeinsam mit Symptomen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht bildet die Insulinresistenz das Metabolische Syndrom – die eigentliche und seit Jahren fortschreitende Pandemie der westlichen Welt. Auf diesem tödlichen Nährboden wird der Weg geebnet für Herzinfarkt und Schlaganfall, die nach wie vor auf Platz 1 der Todesursachen in als zivilisiert geltenden Gesellschaften stehen.

Hilfe aus der Pflanzenwelt

In der Pflanzenwelt finden wir Komponenten, die – im Idealfall durch die Hand des Alchemisten in ihrer Wirkung zur Vervollkommenheit gebracht – helfen,

den Stoffwechsel zu aktivieren und Entgleisungen auszubalancieren. Sie können in Phasen der Umstellung des Lebenswandels als Unterstützung dienen und damit etwaige Spätfolgen verzögern oder gar verhindern.

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 Extremen wie Übermaß und Askese vermittelt, kann die Artischocke bei Appetitlosigkeit ebenso hilfreich sein, wie gegen Heißhungerattacken und zur Gewichtsregulation. >>

Für Eilige

Gestörte Stoffwechselabläufe führen in der westlichen Welt – begünstigt durch Übergewicht, Bewegungsmangel und ein Überangebot an Makronährstoffen – häufig zu einem Typ-2-Diabetes. Von Artischocke bis Zimt bietet die Pflanzenwelt jedoch zahlreiche Möglichkeiten, um den Stoffwechsel zu aktivieren und Entgleisungen auszubalancieren.

Sie verbessert den Fettstoffwechsel und beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv. Sie gehört zu denjenigen Bitterpflanzen, die empfohlen werden, um die Bekämpfung von Übergewicht des Metabolischen Syndroms zu begleiten. Zur Prophylaxe von Arteriosklerose wird sie ebenso eingesetzt wie zum Schutz vor Gallenstein-Rezidiven.

Enzian hilft gegen dyspeptische Beschwerden und träge Verdauung.

Bockshornklee

Bockshornklee gehört zu den ältesten Heilpflanzen im indischen Raum. Zu Zeiten der Klostermedizin fand er seinen Weg in europäische Regionen und wurde von Karl dem Großen in die Landgüterverordnung aufgenommen, die unter anderem den Anbau bestimmter Arzneipflanzen im Klostergarten vorschrieb. Er wurde auf nicht heilende Wunden und Entzündungen auf der Haut aufgelegt und sollte auch innere Geschwüre lindern. Tatsächlich konnten ihm antimikrobielle, wundheilende und antiphlogistische Eigenschaften nachgewiesen werden. Sogar virenfeindliche Effekte werden vermutet. Außerdem konnten stoffwechselrelevante Wirkungen gezeigt werden. Bockshornklee enthält blutzuckersenkende Inhaltsstoffe, hilft, den Insulinhaushalt zu regulieren, und ist in der Lage, Cholesterinwerte zu harmonisieren. Dass er hilft, den Appetit zu regulieren, macht ihn zu einem rundum hilfreichen Begleiter bei diabetischer Stoffwechsellaage.

Bohnschote

Die Volksheilkunde kennt die Bohnenschote vor allem als harntreibendes Mittel. Man sprach ihr aphrodisierende, verdauungsfördernde und schmerzlindernde Eigenschaften zu. Man verwendet sie bei Hautunreinheiten und Ekzemen, zur Entwässerung und begleitend bei rheumatischen Erkrankungen und Stoffwechselproblemen, und empfiehlt sie bei Gewichtsproblemen. In der Schote sind unter anderem Chrom und die Aminosäure Arginin enthalten. Arginin wirkt blutzuckersenkend und wirkt sich positiv auf die Gefäßgesundheit



Die Artischocke vermittelt zwischen Übermaß und Askese

aus. Das Spurenelement Chrom spielt eine wichtige Rolle im Blutzucker-Stoffwechsel, beispielsweise weil es den Glukosetoleranzfaktor beeinflusst. Neben der daraus resultierenden antidiabetischen Wirkung konnten für die Bohnenschoten auch cholesterinsenkende Eigenschaften nachgewiesen werden.

Enzian

„Wia de Enzianwurz isch koani so stoark“, weiß es der Tiroler Volksmund. Der Gelbe Enzian verbessert deutlich den Tonus von Magen und Darm. Außerdem erleichtert er die Fettverdauung und unterstützt die Bauchspeicheldrüse in ihrer Arbeit. Auch wenn Eiweiße aufgrund von leichten Pankreasstörungen nicht richtig aufgespalten werden, kommt er zum Einsatz. Als „Amarum purum“ gilt er als Maßstab für Bitterkeit und hilft gegen dyspeptische Beschwerden und träge Verdauung. Er wirkt antientzündlich bei gastrointestinalen Beschwerden und regt das Leber-Galle-System zur Arbeit an. Er reguliert den Appetit, verbessert den Fettstoffwechsel, hat antientzündliche Eigenschaften und gilt als Tonikum – allgemein und in Rekonvaleszenzphasen. Enzian ist auch dann eine gute Begleitpflanze, wenn die mangelnde „Verdauung“ seelischer Einflüsse zu Druck in der Magengegend und Bauch-Unwohlsein führt.

Ginkgo

Im asiatischen Raum gilt der Ginkgo als Symbol für ein gesundes, langes Leben. Er wird seit alter Zeit als Tempelbaum verehrt und kann bis zu 2 000 Jahre alt werden. Seine Inhaltsstoffe sind stark antioxidativ und verbessern insbesondere die Mikrozirkulation des Blutes. Man verwendet Auszüge aus Ginkgo-Blättern begleitend bei Demenzen und Hirnödemen sowie zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems. Er wirkt lindernd bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit, verbessert die Durchblutung bei funktionellen Herzbeschwerden und beugt Blutgerinnseln vor. Begleitend kann er auch versucht werden bei Schwindel und Tinnitus, Nervenerkrankungen, Netzhautläsionen und bei venöser Insuffizienz. Da Gefäßverschlüsse, insbesondere der kleinen Gefäße, zu den Langzeitfolgen bei Diabetes und dem metabolischen Syndrom gehören, ist der Ginkgo mit seinen positiven Eigenschaften eine wichtige Pflanze zur Prophylaxe der diabetischen Spätfolgen für Herz, Augen und Nieren.

Ginseng

Der Ginseng ist wohl eines der bekanntesten und sicher eines der ältesten Heilmittel aus der chinesischen Medizin. Er gilt als Allheilmittel und wird in vielen gesundheitlichen Zusammenhängen hoch gelobt. Als Adaptogen und Tonikum wird er verwendet, um Müdigkeit und Schwäche zu >>

Durch ihren Arginin- und Chrom-Anteil wirkt die Bohnenschote anti-diabetisch und cholesterinsenkend.

vertreiben, als Lieferant von Antioxidantien gilt er als generelles Verjüngungsmittel. Er wird zur Modulation des Immunsystems eingesetzt, als begleitendes Krebsmittel, zum Schutz und zur Stärkung des Herzens und für die Regeneration der Leber. Die Liste seiner positiven Eigenschaften ist lang. Da überrascht es wenig, dass er auch den Blutzuckerspiegel und die Blutfette regulieren hilft. Er beeinflusst die Glukoseverwertung, senkt erhöhte Cholesterinspiegel und verbessert ganz allgemein die Durchblutung.

Heidelbeere

Die Heidelbeere ist nicht nur ein beliebtes an Antioxidantien reiches heimisches Superfood. Sie hat sich auch als Heilmittel in der Pflanzenheilkunde über viele Jahrhunderte bewährt. Die Beeren, ebenso wie die Blätter, gelten als blutreinigend und stoffwechselaktivierend. Sie werden als „pflanzliches Insulin“ bezeichnet, weil sie helfen, die Blutzuckerwerte zu regulieren. Auch bei rheumatischen Erkrankungen und gegen Entzündungen aller Art wird die Heidelbeere verwendet. Das Heidekrautgewächs hat gefäßschützende Eigenschaften und reguliert die Verdauung. Bei Sehschwäche und Nachtblindheit aufgrund diabetischer Retinopathie wird sie ebenso empfohlen. Auch Cholesterin-regulierende Effekte konnten der blauen Wunderbeere nachgewiesen werden.

Heiliges Basilienkraut

In der ayurvedischen Medizin spielt das Heilige Basilienkraut, auch Tulsi genannt, eine große Rolle. Es soll die drei Doshas ausgleichen und so für ein langes und gesundes Leben sorgen. Wie andere Basilikumarten auch, wirkt es verdauungsregulierend, hormonausgleichend, schmerzlindernd, antimikrobiell und blähungswidrig. Tulsi fördert außerdem die Hingabe und Entspannung. Es kommt gegen rheumatische Beschwerden ebenso zum Einsatz, wie zur Immunstärkung. Untersuchungen konnten außerdem Cortisol-regulierende Wirkung nachweisen sowie positive Eigenschaften für den Blutzuckerspiegel. Zur Prophylaxe diabetischer Retinopathien und zur Verbesserung der Sehfähigkeit allgemein wird das Kraut erfolgreich eingesetzt.



Der Löwenzahn ist ein wichtiges Basistherapeutikum für alle Stoffwechselerkrankungen

Löwenzahn

Löwenzahn gilt als Basis-Therapeutikum bei allen chronischen Beschwerden. Als Stoffwechselfpflanze wirkt 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.

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 verwendet. Da die Knolle aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lässt, wird Topinambur häufig als „Diabetiker-Kartoffel“ bezeichnet. Außerdem liefert sie damit reichlich Nahrung für unser 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.

Zichorienwurzel

Die Zichorienwurzel oder Wegwarte wird in vielen Kulturen als Gemüse und Heilkraut verwendet. Die Blätter werden als mineralstoffreicher Salat verzehrt, die Wurzel dient geröstet als koffeinfreier Kaffee-Ersatz und liefert als gedünstetes Wurzelgemüse den Ballaststoff Inulin, der die Darmmikrobiota unterstützt. Als Heilpflanze beruhigt sie den Reizmagen und reguliert die Schleimbildung im gesamten Verdauungstrakt. Sie wirkt blähungswidrig und stärkt die Leber. Sie hilft Schwermetalle ausleiten und reinigt die Bauchspeicheldrüse. Ob als Mittel gegen Verstopfung bei Kindern und Erwachsenen, zur Behandlung von Gelbsucht oder als Auflage auf schlecht heilende Wunden – die Volksheilkunde wusste die Zichorienwurzel vielfältig einzusetzen. Man sagt ihr eine blutdrucksenkende und blutzuckerregulierende Wirkung nach. Ihre schöne blaue Blüte, die innerhalb eines

Beeren und Blätter der Heidelbeere gelten als blutreinigend und stoffwechselaktivierend.

Basilikum kommt u. a. bei rheumatischen Beschwerden und zur Immunstärkung zum Einsatz.

einigen Tages wieder verwelkt, zeigt uns auf seelischer Ebene, dass es sich stets lohnt, mit ganzer Lebenskraft im aktuellen Moment zu leben.

Zimt

Kaum ein Gewürz ist so bakterien- und pilzfeindlich wie der Zimt. Er regt die Verdauung an und schützt vor Blähungen. Er wird bei Magenverstimmung eingesetzt und erwärmt den Bauch. Aber nicht nur deshalb gilt Zimt schon seit dem Altertum als eines der angesehensten Heilgewürze. Er hat sich auch bei Entzündungen und Schmerzen sehr bewährt und wurde gegen rheumatische Beschwerden verwendet. Er fördert allgemein die Durchblutung und aktiviert den Stoffwechsel. In modernen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass Zimt den Blutzucker stabilisiert, die Gewichtsreduktion unterstützt und die Blutfettwerte reguliert. Auch Insulinausschüttung und -sensitivität scheint das Gewürz positiv zu beeinflussen. Zimt besitzt außerdem immunmodulierende und giftwidrige Eigenschaften. Er verbessert die Leistung des Gehirns, stärkt das Herz und wirkt Thrombosen entgegen. Bei so vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften ist es kaum verwunderlich, dass er in alter Zeit als wertvoller galt als Gold.

Zwiebel

Die Zwiebel ist nicht nur ein schmackhaftes und gesundes Nahrungsmittel. Bereits seit dem Altertum wird sie auch als Heilmittel sehr geschätzt. Paracelsus soll gesagt haben, sie sei so viel wert wie eine ganze Apotheke. Sie wirkt antiseptisch, antimikrobiell, pilzfeindlich, virenfeindlich und abwehrstärkend. Sie reinigt die Gefäße ganzheitlich – vom kleinen Kapillargefäß in der Peripherie bis hin zum Herzen selbst. Sie reduziert Cholesterin und Triglyzeride, senkt den Blutdruck und hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Sie gilt als blutreinigend, krebsfeindlich, stoffwechselaktivierend und fruchtbarkeitsfördernd. Sie wird innerlich und äußerlich gegen Entzündungen aller Art eingesetzt und ist Symbol für gesundes Altern.

Balance für den Stoffwechsel

Gemäß der paracelsischen Empfehlung, wirksame Pflanzen zu kombinieren, um heilsame



Foto: Spayder paak 79 / shutterstock.com

Zimt aktiviert den Stoffwechsel und fördert die Durchblutung

Synergieeffekte zu nutzen, werden die zuvor genannten Pflanzen in der DIA Komplex 5 Kardinaltinktur von Evolution International gemeinsam spagyrisch verarbeitet.

Der Komplex entlastet und stärkt die Bauchspeicheldrüse und hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Darüber hinaus unterstützt er die Nieren, was sich positiv auf das Blutbild, die Entgiftungsleistung und die Wundheilung auswirkt. Die Sauerstoffversorgung und Durchblutung werden verbessert und den Langzeitfolgen einer diabetischen Stoffwechsellage entgegengewirkt.

Auf geistig-seelischer Ebene fördert DIA Komplex 5 Kardinaltinktur die Lebensfreude. Sie hilft, die Süße des Lebens emotional wahrnehmen zu können und den Augenblick zu genießen. Durch die Annahme des Lebens mit Humor und Gelassenheit muss ein Ausgleich über die Aufnahme süßer Speisen nicht mehr erfolgen und Heißhungerattacken werden reduziert.

Eine äußerliche Anwendung der Tinktur in Form von Auflagen über dem Epigastrium (Bauchspeicheldrüse), beispielsweise in Verbindung mit Terra Gold Pulver, wirkt wohltuend auf den Bauch und die Verdauung und fördert die Selbstliebe. ■

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

Zwiebel wirkt antiseptisch, antimikrobiell, pilz- und virenfeindlich sowie abwehrstärkend.

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

