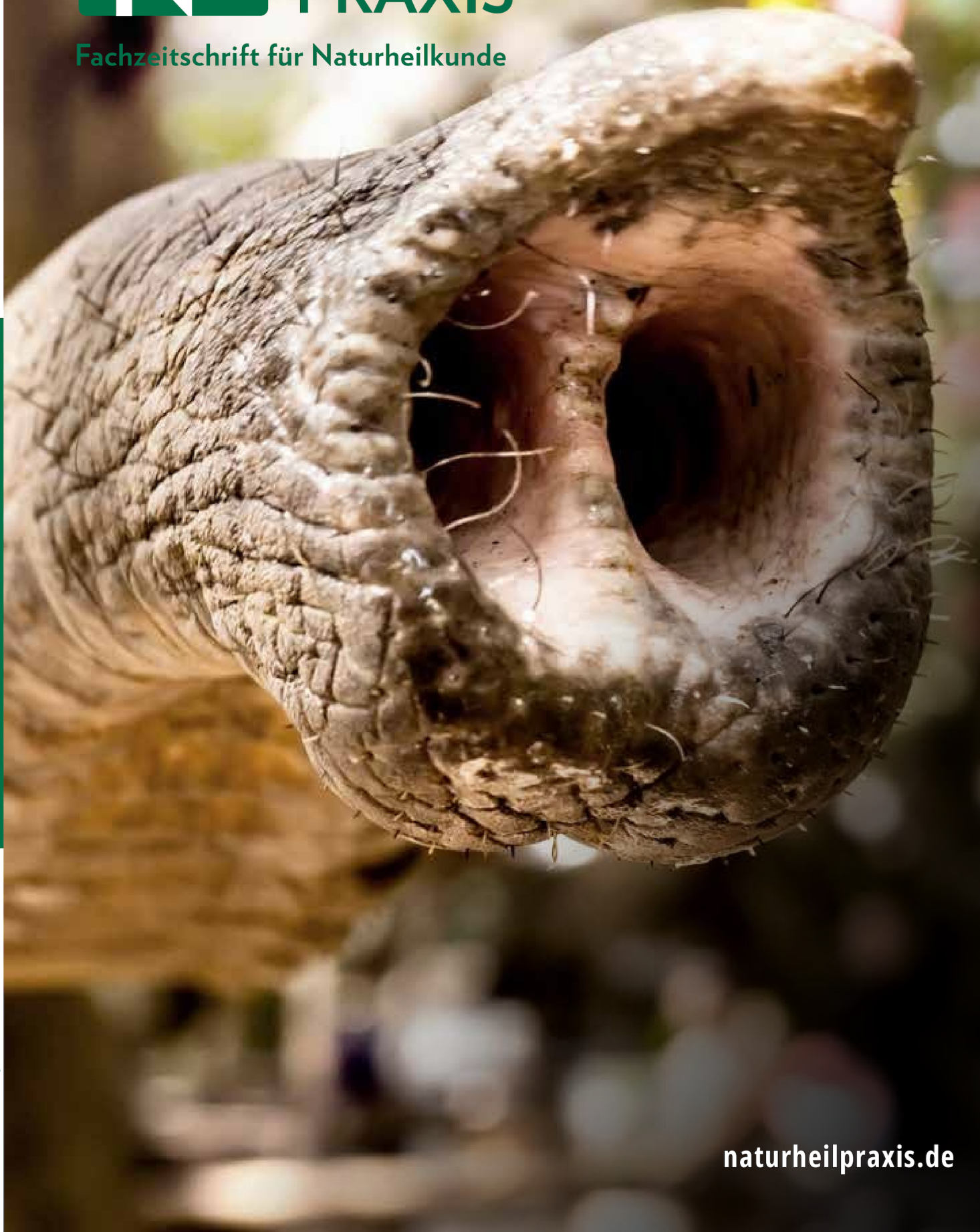




NATUR HEIL PRAXIS

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

75. Jahrgang
November 2022



naturheilpraxis.de

Bittere Pflanzen als Universalentgifter

Ein Beitrag von Christine Baumann

Bittermittel stärken den inneren Alchemisten, unterstützen uns bei Verdauung und Resorption, aktivieren die Lebensgeister und verbessern die Laune. Will man die Ausleitungsorgane generell unterstützen, um mit Umweltbelastungen und Schadstoffen besser umgehen zu können, bieten sich viele Bitterstoffdrogen an, die unterschiedliche positive Wirkungen und Talente mit sich bringen.



Foto: kelifamily / shutterstock.com

Meisterwurz

An Bitterstoffdrogen wird seit Jahrzehnten intensiv geforscht. Inzwischen konnte mehrfach bestätigt werden, dass Rezeptoren für Bitterstoffe in vielen Geweben zu finden sind. Nicht nur die Verdauungs- und Ausleitungsorgane profitieren also von der Aufnahme dieser besonderen Pflanzenstoffe. Auch in der Lunge, an der Haut, am Herzmuskel und anderen Zellen entfalten sie ihre Wirkungen. Es überrascht wenig, dass sie auch helfen können, den Stoffwechsel zu aktivieren und das Immunsystem zu modulieren. Nicht ohne Grund waren Bitterpflanzen Bestandteile in alten Theriak-Rezepturen und Aquae Vitae, und Paracelsus hatte erneut Recht mit seiner Aussage „Bitter macht das Herz froh“. So ist es doch erfreulich, dass

der Blumenstrauß, den die Natur an hierfür relevanten Pflanzen zur Verfügung stellt, so groß und bunt ist.

Benediktenkraut

In der Volksmedizin wird das Benediktenkraut als Blutreiniger und zur Entlastung bei Erkrankungen des Leber-Galle-Systems empfohlen. Seine Inhaltsstoffe steigern nicht nur die Sekretion der Verdauungssäfte, sie wirken auch antientzündlich, wundheilend, bakterienfeindlich und immunmodulierend. Der Name (benedictus = gesegnet) verrät bereits das hohe Ansehen der Distel als Allheilmittel. Sie galt als wichtiges Heilkraut in Zeiten der Pestilenz und wurde bei fiebrigen Erkrankungen ebenso angewendet wie zur Linderung schlecht heilender Geschwüre. In der Moderne konnten für einige Inhaltsstoffe krebsfeindliche Eigenschaften nachgewiesen werden, sodass das Bitterkraut ein

Für Eilige

Bitterstoffdrogen helfen, Schlacken auszuscheiden und die Säure-Basen-Balance auszugleichen; sie wirken verdauungsfördernd, drüsenanregend, blutreinigend, abwehrsteigernd und gewebestraffend. Sie wirken energetisierend und harmonisierend auf alle Organfunktionen.

guter Begleiter in Konzepten zur Unterstützung des Immunsystems, als Prophylaxe vor Tumorerkrankungen und zur Ausleitung von Schadstoffen und Stoffwechsel-Abfall-Produkten ist.

Bitterklee

Als Bitterstoffdroge macht der Bitterklee seinem Namen alle Ehre. Den Beobachtungen von Schafen in freier Wildbahn folgend, die das Kraut dann suchten, wenn ihr ausgezehrt Zustand auf Verdauungsprobleme schließen ließ, wurde und wird das Kraut noch heute dem Futter von Nutztieren zugesetzt, um Magen-Darm-Erkrankungen zu kurieren. Auch beim Menschen hilft der Bitterklee, die Verdauungssäfte in Schwung zu bringen. Außerdem konnten ihm antientzündliche und antimikrobielle Eigenschaften nachgewiesen werden. Die enthaltenen Gerbstoffe lindern Durchfälle und bestätigen die in der Volksheilkunde längst bekannte Nutzbarkeit bei fieberhaften Infekten und Hauterkrankungen. Auch in Blutreinigungskuren und zur Behandlung von Gelbsucht oder Gicht wird der Bitterklee in alten Kräuterbüchern erwähnt. Seine leberanregende und harntreibende Wirkung machen ihn zu einer guten Ergänzung für Ausleitungskonzepte im Allgemeinen.

Buchweizen

Die Früchte des Buchweizens genießen hohes Ansehen als Nahrungsmittel und Getreideersatz für alle, die sich proteinreich und glutenfrei ernähren wollen oder müssen. Das Knöterichgewächs hat jedoch auch als Heilpflanze eine lange Tradition. Buchweizenkraut wird als Tee oder Tinktur verwendet, um die Mikrozirkulation des Blutes zu verbessern und die Permeabilität der Gefäße zu regulieren. Ödeme können so reduziert werden und Durchblutungsstörungen wie Zerebralsklerosen oder diabetischen Retinopathien entgegengewirkt werden. Auch zur Arterioskleroseprophylaxe eignet sich die Pflanze. Buchweizen hat antioxidative Eigenschaften und enthält leberschützende Substanzen, sodass er Schädigungen durch Umwelttoxine entgegenwirken kann.

Engelwurz

Die Engelwurz ist ein echtes Polychrest. Der Doldeblütler wird häufig als Pflanzenschutzengel bezeichnet und umfasst ein weitreichendes Wirkungsspektrum. Die enthaltenen Bitterstoffe regen den Fluss aller Verdauungssäfte an und helfen so, die Ausleitung zu aktivieren. Traditionell wird die Angelika bei Atemwegserkrankungen und Verdauungsbeschwerden verwendet und als Stärkungsmittel bei Angststörungen und Nervenschwäche. Im ausgehenden Mittelalter kannte man sie als generelles Antidot und setzte sie prophylaktisch „wider die Pestilenz“ ein. Sie wirkt spasmolytisch

und karminativ und liefert antimikrobiell wirksame Inhaltsstoffe. Zum Schutz gegen böse Geister und Dämonen solle man stets ein Stückchen der Wurzel bei sich am Leibe tragen – so eine alte Empfehlung. Angelika hilft, den eigenen inneren Raum wieder wahrzunehmen, wenn außen herum alles zu viel wird, und vermittelt Erdung.

Gundelrebe

Als einer der ersten Lippenblütler im Frühjahr, die sich durch die Schneedecke an die Sonne kämpfen, verspricht uns die Gundelrebe mit ihren zauberhaften violetten Blüten, dass jeder noch so lange Winter irgendwann zu Ende geht. Sie ist ein Symbol dafür, dass wir darauf vertrauen dürfen, dass sich alles wieder zum Guten entwickeln kann. Als Heilpflanze ist sie seit alter Zeit hoch angesehen. Ihr volksmedizinischer Name „Gundermann“ heißt übersetzt „Herr des Eiters“, was ihre Verwendung bei allen eitrigen Entzündungen und Verletzungen verrät. Sie entlastet und aktiviert außerdem den Stoffwechsel und hilft, bei chronischen Erkrankungen eine Umstimmung zu erreichen. In Ausleitungsrezepten hat sie sich ebenfalls bewährt – selbst bei Bleibelastungen vermag sie die Entgiftungsorgane anzuregen. Wie für die Pflanzenfamilie üblich, wirkt sie außerdem antimikrobiell, antiinflammatorisch und wundheilend.

Holunder

Holunder wird bereits seit dem Altertum medizinisch verwendet und gilt seit jeher als Zauberpflanze. Schlangenbisse, Entzündungen, Pestilenz und Fieber gehören zu den Krankheitszuständen, bei denen man den Holunder einsetzte. Holunder wirkt harntreibend und blutreinigend und mobilisiert die Abwehrkräfte. Er hilft, Schadstoffbelastungen und Infekte über den Schweiß auszuleiten, regt die Verdauung an und fördert die Vitalität. Er hilft, >>

Die Gundelrebe entlastet und aktiviert den Stoffwechsel.



Benediktenkraut regt die Ausleitungsorgane an und gilt als „Heil aller Schäden“

Löwenzahn gilt als
Universalentgifter
erster Güte.

festsetzenden Husten zu lösen und lindert krampfartige Schmerzen. Der Holunder gilt als Schutzbaum für den Familiensitz und als Ort, um mit den Ahnen oder Hausgeistern Kontakt aufzunehmen. In ländlichen Gegenden werden zu bestimmten Jahreskreisen nach wie vor Nahrungsmittel unter dem Holunder geopfert, um Fruchtbarkeit, Schutz und Lebenskraft für die Familie zu erbitten.

Kalmus

Kalmus ist reich an Bitterstoffen, Schleimstoffen und ätherischem Öl. Als Bitterdroge regt er einerseits die Sekretion sämtlicher Verdauungssäfte an und fördert die Durchblutung der Bauchorgane, andererseits wirken die enthaltenen Schleimstoffe reizlindernd. Daher eignet sich die Kalmuswurzel als Mittel gegen Sodbrennen und Blähungen einerseits und Völlegefühl und träger Verdauung andererseits. Sein schmerzlinderndes Talent wurde in der Volksmedizin nicht nur bei Koliken genutzt, sondern auch gegen Zahnschmerzen und Entzündungen im Rachenraum verwendet. Er wird als harntreibend und erwärmend beschrieben, und soll helfen, das Nervenkostüm zu stärken. Kalmus gilt als lebensverlängernd und reinigend und wird in manchen Gegenden für Schutz und Vitalität vor Häusern verstreut.

Koriander

Koriander ist eines der ältesten Würz- und Heilmittel der Menschheit und ist Bestandteil vieler alter Lebenselixier-Rezepturen. Aufgrund seiner blähungswidrigen Eigenschaften wird er bei allerlei Verdauungsbeschwerden verwendet. Er wirkt wundheilend an Haut und Schleimhaut und hilft, Blutfette zu regulieren. Im Rahmen von Entgiftungskuren wird er gerne verwendet, um im Gewebe abgelagerte Umweltgifte oder Schadstoffe herauszulösen und eine Ausleitung zu initiieren. Er hat eine leicht bindende Wirkung, die jedoch im Rahmen einer Schwermetallentgiftung allein oftmals nicht



Gunderrebe unterstützt den Stoffwechsel und die körpereigenen Entgiftungsprozesse

ausreicht. Seine Wirkung setzt häufig sehr unmittelbar ein, was bei unvorbereiteter Anwendung zu Ausleitungskrisen führen kann. Deshalb wird empfohlen, den Koriander mit anderen Ausleitungshelfern zu kombinieren. Dann eignet er sich besonders gut zur Begleitung von Zahnsanierung oder zur toxischen Entlastung des Nervensystems bei Kopfschmerzen und Migräne.

Löwenzahn

Löwenzahn gilt als Basis-Therapeutikum bei allen chronischen Beschwerden und als Universalentgifter erster Güte. 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 neue Lebensenergie, geistige Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit.

Mariendistel

Die Bitterstoffe der Mariendistel wirken leberstärkend, entgiftend und gallenflussfördernd. Sie schützen einerseits das Leberparenchym vor anflutenden Toxinen und regen andererseits seine Regenerationsfähigkeit an. Auch der Lymphfluss wird durch Silybum marianum angeregt, weshalb sie eine wichtige Pflanze ist, wenn es um Entgiftung und Entlastung des Bindegewebes geht. Sie hilft, Blutfette zu regulieren und Medikamente auszuleiten. Auf geistig-seelischer Ebene vermittelt sie Schutz und Abgrenzungsfähigkeit und hilft, tief sitzende Wut und Aggression aufzulösen.

Meisterwurz

Die Meisterwurz gehört zu den Pflanzen mit großem Schwermetall-Ausleitungs-Potenzial. Schon im Mittelalter wurde sie als Antidot gegen allerlei Gifte verwendet, vom Biss vom tollwütigen Hund bis hin zu vergifteten Speisen. Paracelsus empfahl sie vor allem Alchemisten oder Bergbauarbeitern als Dauer-Therapeutikum, also all jenen, die regelmäßig mit Schwermetallen in Kontakt gerieten. Sie hilft, Schwermetalle und Umweltgifte zu binden und zur Ausleitung zu bringen, aktiviert den gesamten inneren Alchemisten und durchblutet Verdauungstrakt und Leber. Der „Meister aller Wurz“ hilft „wider die Pestilenz“, tonisiert und richtet auf, wenn anstrengende Zeiten einen in die Knie zu >>

Mariendistel wirkt
leberstärkend,
entgiftend und
gallenflussfördernd.

zwingen drohen, und hilft gegen Magen- und Atemwegserkrankungen. Auf seelischer Ebene hilft sie uns, unserer Selbst bewusst zu werden, klar wahrzunehmen, welche Themen die eigenen sind und welche von außen aufgezwungen werden.

Tausendgüldenkrout

Tausendgüldenkrout hat zu Unrecht an Berühmtheit verloren. Volksmedizinisch wurde es bei Fieber, Gelbsucht, Wunden, Würmern oder zur Verdauungsförderung gebraucht. Paracelsus schreibt: „Centaurea hilft der Leber, sie stärkt und reinigt die scheidende Kraft der Leber“ (I/811). Ähnlich wie der große Bruder Gelber Enzian besticht das Tausendgüldenkrout durch einen sehr hohen Gehalt an Bitterstoffen. In Verbindung mit der starken wundheilenden Kraft, die in der Erfahrungsmedizin beschrieben wird, ist *Centaureum minus* immer dann gefragt, wenn die Verdauungsleistung angeregt und die gereizte Darmschleimhaut saniert und regeneriert werden soll. Es passt also auch dann in die Rezeptur, wenn ein Leaky-Gut-Syndrom den inneren Alchemisten stört.

Weißdorn

In der Pflanzenheilkunde gilt der Weißdorn als eines der Kardinalmittel rund um Herz-Kreislauf-Beschwerden. Er stärkt nachweislich die Effizienz der Arbeit des Herzmuskels, er erweitert die Herzkranzgefäße und rhythmisiert den Herzschlag. Er wird bei Herzinsuffizienzen ebenso angewendet wie zur Behandlung von Angina pectoris oder funktionellen Herzbeschwerden. Er stabilisiert den Kreislauf und gibt Kraft, nicht nur, wenn im Zusammenhang mit dem Altersherz die Lebensgeister müde geworden sind. Auch allgemeine Kreislaufschwäche, z. B. in der Pubertät, oder Erschöpfungszustände, z. B. nach auszehrenden Erkrankungen, können mit dem Rosengewächs begleitet werden. Seine gute Verträglichkeit mit verschiedenen klassischen Herzmedikamenten machen ihn zu einem sicheren Herzmittel in der Komplementärmedizin. Bei Beklemmungen auf seelischer Ebene kann Weißdorn ein ebenso gutes Hilfsmittel sein, wie gegen Herzbeklemmungen. Er vermittelt neue Lebensimpulse, schenkt Vertrauen und bringt Gefühle wieder in Fluss und hilft so, schädigende Umwelteinflüsse, die insbesondere auf emotionaler Ebene belasten, weniger nah an sich heranzulassen.

Zinnkrout

Traditionell gilt Zinnkrout als Ausleitungsmittel über die Nieren und als Stärkungsmittel für das Bindegewebe. Das auch unter dem Namen „Schachtelhalm“ bekannte Gewächs ist der Rekordhalter für Kieselsäure in der heimischen Pflanzenwelt. Dieses Spurenelement wird benötigt, um kollagene Fasern in bindegewebigen Strukturen einzubauen und diese so elastisch zu halten. Es stärkt Knochen und Gelenke, aktiviert das Immunsystem und unterstützt den Hautstoffwechsel. Die strukturgebenden Eigenschaften machen das Zinnkrout zu einer guten Nährpflanze für Sehnen, Bänder, Knorpel und Bandscheiben. Aufgrund der nachgewiesenen anti-entzündlichen Effekte ist es ein Basistherapeutikum bei Autoimmunprozessen im Allgemeinen. In der Volksmedizin wurde Zinnkrout auch bei Leberschwäche angewendet, sodass man ihm eine generelle Anregung der Ausleitung attestieren kann.

Synergie-Effekte nutzen

Die *Quinta Essentia 21 Kardinal Tinktur* ist eine spagyrisch hergestellte Komposition, die die oben genannten Pflanzenbestandteile vereint. Ergänzend enthält sie die aufrichtenden Kräfte der Königskerze, den aquaretischen Liebstöckel, die kreislaufstabilisierende Mistel, die antiödematöse Rosskastanie, die potenzsteigernde Silberdistel, die antioxidativen Talente der Traubenkerne und die wundheilenden Eigenschaften der Zaubernuss. Gemäß der paracelsischen Empfehlung, wirksame Pflanzen zu kombinieren, um ein stärkendes Arkanum zu erhalten, ist sie ein guter Helfer in allen Lebenslagen und hilft, Schlacken auszuscheiden, die Säure-Basen-Balance auszugleichen und das Schmelzen des Winterspecks voranzubringen. Die basischen Bitterstoffe wirken verdauungsfördernd, drüsenanregend, blutreinigend, abwehrsteigernd und gewebestraffend. Die Tinktur wirkt energetisierend und harmonisierend auf alle Organfunktionen, sodass ein Energieausgleich stattfinden kann, der zu einer spürbaren Revitalisierung führt. Auf emotionaler Ebene kann die Tinktur als Notfalltropfen eingesetzt werden, um akute psychische Belastungen zu entschärfen, aber auch begleitend zur Auflösung alter seelischer Verletzungen. ■

Der Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit Evolution International erstellt.

Traditionell gilt Zinnkrout als Ausleitungsmittel über die Nieren.

Tausendgüldenkrout passt in die Rezeptur, wenn ein Leaky-Gut-Syndrom den inneren Alchemisten stört.



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.

Je niedriger
die Belastung,
desto gesünder
der Mensch.



Essenz des Lebens

**21 Heilkräuter & Bitterstoffe hergestellt
nach spagyrischen Grundsätzen
für ganzheitliche Energie**

***Spezielle Konditionen für Therapeuten & Wiederverkäufer:
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



**Österreichisches
Familienunternehmen
seit 1987**

**Ganzheitliches Programm
von Experten empfohlen**

**Akademie
Wissensvermittlung &
ganzheitliche Ausbildungen**

*Vielfältige
Belastungen
erfordern eine
ganzheitliche
Antwort!*

- *Belastungen
reduzieren*
- *Blockaden lösen*
- *Seelisch-emotionale
Ebene stärken*
- *Ruhe finden*
- *Mit natürlichen
Mitteln*