



NATUR HEIL PRAXIS

75. Jahrgang
August 2022

Fachzeitschrift für Naturheilkunde



naturheilpraxis.de

Störungen durch Schwermetalle begleiten

Ein Beitrag von Christine Baumann

Schwermetall-Belastungen können zu Blockaden in der Grundregulation des Organismus führen. Bleiben diese Belastungen zunächst auch häufig unbemerkt, entwickeln sich im Laufe der Zeit vermehrt unspezifische Symptome wie Überempfindlichkeiten, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Konzentrationsstörungen, Nervosität oder Erschöpfungszustände. Auch chronischer Pilzbefall und bestehende oder schlummernde rheumatische Symptomenkomplexe können durch Schwermetallablagerungen befeuert werden.



Foto: schankz / shutterstock.com

Quecksilber-Absonderungen aus Zahnfüllungen, schwermetallhaltige Pestizidrückstände, Gifte aus Zigarettenrauch und Abgasen und andere Umweltschadstoffe können sich im gesamten Organismus ablagern. Sie stören Regelkreise und Enzymfunktionen und belasten Stoffwechsel sowie Ausleitungsorgane. Eine Ausleitung von Schwermetallen kann bei vielen chronischen Erkrankungen Erleichterung bringen und lindert nicht selten schmerzhaft Zustände und Entzündungsprozesse im Rahmen von rheumatischen Erkrankungen.

werden. Um diese ausleitungsfähig zu machen, müssen sie beispielsweise durch gerbstoffhaltige Pflanzen oder Mineralstoffe gebunden werden. Und schließlich müssen die Ausleitungsorgane angeregt werden, um die gebundenen Komplexe zur Ausscheidung zu bringen.

In der Pflanzenwelt finden wir Komponenten, die – im Idealfall durch die Hand des Menschen in ihrer Wirkung zur Vervollkommenheit gebracht – helfen, Belastungen aus den Depots herauszulösen, diese ausscheidungsfähig zu machen und den inneren Alchemisten bei der Ausleitung der Substanzen zu unterstützen.

Für Eilige

Ob Bärlauch als Blutreiniger oder Sarsaparilla zur Regulation überschießender Immunprozesse – viele bekannte sowie fast schon vergessene Pflanzen unterstützen die Ausleitung von Schwermetallen. Das kann gerade bei chronischen Erkrankungen Erleichterung bringen und schmerzhaft Zustände und Entzündungsprozesse im Rahmen von rheumatischen Erkrankungen lindern.

Hilfe aus der Pflanzenwelt

Besteht ein Verdacht auf Schwermetallbelastung, sind mehrere Schritte zur Reinigung erforderlich. Zunächst müssen abgelagerte Substanzen aus Fett- und Bindegewebe gelöst

Angelikawurzel

Die Engelwurz ist ein echtes Polychrest. Der Doldenblütler 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 kennt man die Wurzel als generelles Antidot und setzt 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.

Bärlauch

Schon die Römer verwenden Bärlauch als Blutreiniger und loben seine Wirkung bei Verdauungsproblemen und Steinleiden. Die Schwefelverbindungen aus dem Lauchgewächs helfen, abgelagerte Substanzen aus Depots zu lösen, damit sie zur Ausleitung gebracht werden können. Er hilft, das Mikrobiom im Darm zu regulieren und lindert Blähungen und Gärungsdyspepsien. Für die Behandlung von Darpilzen eignet er sich doppelt, da er den Pilz vertreiben und die mitursächlichen Schwermetalle lösen hilft. Bärlauch aktiviert die Ausscheidung über die Nieren und wird begleitend zur Blutdruckregulation und Arterioskleroseprophylaxe eingesetzt. Als Frühlingspflanze vermittelt er neue Energie und hilft, die Lebenskraft fokussiert in fruchtbare Tatkraft umzuwandeln.

Bertramwurzel

Der Bertram wäre als Heilpflanze wohl völlig in Vergessenheit geraten, wenn nicht Hildegard von Bingen viele Loblieder auf ihn gesungen hätte. Er vermindere die „schlechten Säfte“, mehre das Blut und reinige den Intellekt, wenn man der berühmten Klosterfrau glauben darf. Bertramwurzel wirkt anregend auf den gesamten Verdauungstrakt. Die Produktion von Bauchspeichel wird ebenso gefördert wie die Funktionen der Leber. Dadurch hilft er, die Resorption von Mikronährstoffen zu verbessern und aktiviert die Ausleitung. In der Volksmedizin werden alkoholische Auszüge aus der Wurzel begleitend bei Herzleiden, Rheumatismus, Lungenleiden oder nach Schlaganfällen angewendet. Der Doldenblütler stärkt die Nerven und ist ein gutes Kräftigungsmittel. Gleichzeitig wird er gegen Schlafstörungen eingesetzt, was darauf schließen lässt, dass er starke rhythmisierende Kräfte in sich trägt.

Brennnessel

Die Brennnessel wird traditionell bei Stoffwechselerkrankungen aller Art eingesetzt. Die ableitenden Harnorgane werden angeregt und entlastet. Die Volksmedizin setzt *Urtica dioica* bei Übersäuerung und zur Blutreinigung ein. Allergien, Haarausfall,

Erschöpfungszustände und Blutarmut können mit Auszügen aus der Brennnessel heilsam begleitet werden. Für die Fruchtbarkeitssteigerung beider Geschlechter bewährt sie sich ebenso wie als Basis-Entgiftungsmittel und zur adjuvanten Unterstützung von Hautekzemen. Sie reguliert histaminabhängige Prozesse im Körper und findet in der Pflanzenheilkunde Anwendung bei allen rheumatischen Beschwerden und chronischen Entzündungen. Auf geistig-seelischer Ebene lehrt sie uns den gesunden Umgang mit Aggression. Sie zeigt uns, wie wir diese nicht gegen uns selbst richten, sondern in Vitalität, Tatkraft und Willensstärke transformieren können.

Chlorella

Chlorella wird in naturheilkundlichen Praxen gerne zur Unterstützung von Ausleitungskuren verwendet. Die Süßwasser-Alge ist in der Lage, Schwermetalle und andere Schadstoffe an sich zu binden und sie so ausleitungsfähig zu machen. Gleichzeitig liefert sie reichlich Chlorophyll, Carotinoide und eine große Menge an Mikronährstoffen, die helfen, die entleerten Depots mit positiven Vitalstoffen wieder aufzufüllen. Chlorella entlastet die Leber, aktiviert den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem, lindert Entzündungsprozesse und unterstützt das Herzkreislauf-System. Sie wird eingesetzt, um den Blutdruck zu regulieren, Mundgeruch zu reduzieren, Leistung und Muskelaufbau zu steigern und Gewichtsreduktionskuren zu unterstützen. Ihr Hauptanwendungsgebiet sind jedoch Entgiftungskuren aller Art. Sogar Strahlenschäden soll sie reduzieren, weshalb Menschen in Hiroshima oder Nagasaki die Alge über längere Zeiträume eingenommen haben sollen. >>

Schwefelverbindungen im Bärlauch helfen abgelagerte Substanzen aus Depots zu lösen.

Chlorella bindet Schadstoffe und liefert Chlorophyll, Carotinoide und viele Mikronährstoffe.



Brennnessel

Ingwer

Der aromatische scharfe Geschmack des Ingwers zeigt uns sein Potenzial als Säfteverbesserer. Er erwärmt den Magen und wirkt vitalisierend. Er wirkt ausgleichend auf die Elemente im Menschen und hilft dabei, Übersäuerung entgegenzuwirken. Ingwer reguliert den Appetit, regt den Stoffwechsel an und beruhigt das zentrale Nervensystem. Zingiber officinale hat schmerzlindernde und tumorfeindliche Eigenschaften und findet bei Paracelsus häufig Anwendung in Ausleitungs- und Schutzkonzepten, sowie als Bestandteil von Aquae vitae. Er steigert die Lebenskraft auf allen Ebenen, wirkt mild aphrodisierend und macht ein fröhliches Gemüt.

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 Substanzen aus Depots herauszulösen und eine Ausleitung zu initiieren. Er hat eine leicht bindende Wirkung, die jedoch im Rahmen einer Schwermetallentgiftung alleine oftmals nicht ausreicht, weshalb empfohlen wird, ihn 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.



Koriander

Ingwer steigert die Lebenskraft auf allen Ebenen.

Paracelsus empfahl Meisterwurz als Dauertherapeutikum für Alchimisten und Bergbauarbeiter.

Mariendistel

Die Bitterstoffe der Mariendistel wirken leberstärkend, entgiftend und gallenflussfördernd. Sie schützen das Leberparenchym vor anflutenden Toxinen einerseits 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. Zusätzlich hat sie stark antioxidative Eigenschaften, was im Rahmen einer Schwermetallausleitung ebenso ein großer Vorteil ist, wie in der Begleitung rheumatischer Prozesse. Auf geistig-seelischer Ebene vermittelt sie Schutz und Abgrenzungsfähigkeit und hilft, tiefsitzende 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 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 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.

Sarsaparilla

Die Sarsaparille ist ein traditionelles Heilmittel der indigenen Bevölkerung in Süd- und Mittelamerika. Den Weg nach Europa fand sie erst über den Import durch die Spanier, die von ihrer Wirkung gegen Syphilis und Hautparasiten stark beeindruckt waren. In der Kolonialzeit hatten sie gelernt, dass die Wurzel eines der besten Mittel gegen zweihundert Krankheiten und Leiden sei. Außerdem sei sie ein universales Mittel gegen allerlei Gifte. Inzwischen weiß man, dass sie zu den saponinreichsten Substanzen der Pflanzenheilkunde gehört und in der Lage ist, überschießende Immunprozesse ähnlich wie Kortikoide zu regulieren. Daher ist sie zu einem beliebten Begleitmittel bei chronischen Entzündungen im Allgemeinen, sowie gegen Gicht und rheumatische Beschwerden bis hin zu Psoriasis im Besonderen geworden. Da sie bei sensiblen Personen Magenreizungen verursachen kann, wird ihre Anwendung in spagyrischen Zubereitungen besonders empfohlen. >>

Walnuss

Traditionell wird die Walnuss 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 Pilz-erkrankungen lassen 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.

Wegwarte

Die 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 auszuleiten und



Walnüsse

Walnuss wirkt als Entgiftungsmittel und reinigt Blut und Darm.

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 Wegwarte vielfältig einzusetzen. Ihre schöne blaue Blüte, die innerhalb eines einzigen Tages wieder verwelkt, zeigt uns auf seelischer Ebene, dass es sich stets lohnt, mit ganzer Lebenskraft im aktuellen Moment zu leben.

Synergieeffekte nutzen

Gemäß der paracelsischen Empfehlung, wirksame Pflanzen zu kombinieren, um gesundheitsfördernde Synergieeffekte zu nutzen, werden diese Substanzen in der SCH-Komplex 4 Kardinal-Tinktur (Fa. Evolution International) gemeinsam spagyrisch verarbeitet. Der Komplex unterstützt den Körper dabei, die abgelagerten Schwermetalle freizulegen und zur Ausscheidung zu bringen. Die Ausleitungsorgane werden angeregt und gestärkt. In der Praxis hat sich der Komplex bewährt zur Begleitung von Zahnsanierungen, bei chronischen Darmmykosen und für Entgiftungskuren bei rheumatischen und chronischen Erkrankungen oder Autoimmunprozessen.

Auf geistig-seelischer Ebene hilft SCH-Komplex 4 Kardinal-Tinktur, innerliches Chaos zu sortieren. Die aktuell anstehenden Lebensthemen im Innen und Außen können erkannt und die Kräfte gezielt auf diese Bereiche gelenkt werden. So kann eine „Entgiftung“ von belastenden, ablenkenden Themen auf seelischer Ebene erreicht und Veränderung herbeigeführt werden. Statt sich in Kleinigkeiten zu verlieren, wird so der Fokus direkt darauf gelenkt, wichtige Aufgaben konkret umzusetzen und die Ergebnisse in das eigene Leben zu integrieren.

Eine äußerliche Anwendung der Tinktur in Form von Auflagen oder Wickeln kann ein begleitendes Instrument zur Entlastung des Bindegewebes sein und helfen, die Ausleitung anzuregen. Bei Cellulite-Erscheinungen beispielsweise können begleitend zu Ernährungsumstellung und Bindegewebs-entsäuerung Oberschenkel- und Hüftwickel versucht werden. ■

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

Akademie
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

