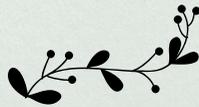




FRÜHLING: REINIGEN UND ENTGIFTEN



Der jährliche Neubeginn



Der Frühling kommt immer dann, wenn man ihn am meisten braucht! In alten Zeiten wurden im Frühjahr die Vorräte knapp, etwas Neues, Frisches gab es noch nicht, die Ernährung in der kalten Jahreszeit wurde irgendwann einseitig und die Lebensmittel waren teilweise vielleicht schon etwas verdorben. Heute setzt uns die fettreiche Ernährung in der kalten Jahreszeit zu, sie bildet im Körper verschiedene Depots, die eingeschränkte Bewegung in der dunklen Jahreszeit verstärkt diesen Effekt.

Frische Energie für unseren Körper

Wenn endlich Anfang Februar um Maria Lichtmess (am 2.2.) herum das Licht spürbar zurückkommt, wurde zu anderen Zeiten das Wasserfest Imbolc gefeiert. Die Sonne geht schon einen »Hirschsprung« früher auf und später unter. Das Wasser steigt in den Bäumen hoch. Zeit, sich zu reinigen, um neue Kräfte zu empfangen. Im Haus macht man einen Frühjahrsputz und nichts anderes ist eigentlich die Frühjahrsfastenkur. So wie die Natur soll auch unser Stoffwechsel wieder in Schwung kommen. Helfen wir ihm dabei!

Leiten wir die Gifte des letzten Winters aus, reinigen wir unsere Organe und Gefäße, machen wir Platz für das Neue. Viele kennen die Frühjahrsmüdigkeit, wenn der Körper mit der Reinigung beschäftigt ist. Fasten hilft dem Kör-

per dabei, neue Energie zu gewinnen. Unserem Körper sind Fastenzeiten vertraut, er kann damit besser umgehen als mit ununterbrochener Nahrungszufuhr. Doch dazu später mehr.

Hinterfragen Sie alte Gewohnheiten

Wenn wir schon dabei sind, uns zu reinigen, fangen wir gleich früh am Tag an, unsere Gewohnheiten anzuschauen. Und da fällt mein Blick sogleich auf eins meiner Lieblingsthemen: den Kaffee. Ich mag ihn nicht. In jüngster Zeit werden immer wieder neue Studien herausgebracht, die besagen, dass Kaffeetrinken gesund sei, bis zu acht Tassen am Tag seien kein Problem und in Wahrheit gut für das Herz. Ich bin ein wenig skeptisch diesen Studien gegenüber. Das Koffein des Kaffees ist die meistgenutzte Droge der Welt, es ist ein Nervengift, ein Alkaloid. Zu dieser Gruppe gehören auch so unsympathische Kollegen wie Nikotin, Kokain, Morphin und Codein. Sie haben alle eine große Wirkung auf unser Nervensystem und machen abhängig. Kaffeetrinker kennen das: Nach einem kurzen Moment des Wachseins kommt alsbald ein Knick – und man braucht den nächsten Koffeinschub. So steigert sich der Konsum. Unsere Umgebung unterstützt die Abhängigkeit. In einer Fußgängerzone findet man alle paar Meter einen Coffee-to-go, in jedem Büro mindestens eine Kaffeemaschine.

Es gibt Wirtschaftstheoretiker, die behaupten, dass der Turbokapitalismus ohne die Stimulierung des Kaffees nicht denkbar wäre. Dabei gibt es in unseren Breiten gar keine koffeinhaltigen Pflanzen, d. h., eigentlich sind wir genetisch gar nicht an solche Aufputzmittel angepasst. Sie gehören nicht zu unserem Klima.

Kaffee — kein wirklicher Wachmacher

Kaffee macht müde, erzeugt Stress, Konzentrationsschwäche, Hormonschwankungen, Depressionen und Kopfschmerzen. Also bewirkt er das Gegenteil von dem, was man sich von ihm verspricht. Ob man süchtig ist, kann man feststellen, indem man einfach einmal darauf verzichtet. Es stellen sich die typischen Entzugserscheinungen ein: Kopfschmerzen, Erschöpfung oder eine erhöhte Reizbarkeit.

Koffein lässt den Blutzuckerspiegel ansteigen, Puls und Atmung beschleunigen sich. Es reduziert den beruhigend wirkenden Neurotransmitter Serotonin, indem es die Nebenniere zur Adrenalinproduktion anregt. »Koffeinismus« nennt man die Sucht nach Kaffee.

Als Folge eines lang anhaltenden Koffeinismus tritt der Körper in einen Zustand ein, der als »adrenale Erschöpfung« (Erschöpfung der Nebennieren) bezeichnet werden kann. Der Kaffeekonsum hat die Nebennieren mit der Adrenalinproduktion so sehr auf Trab gehalten, dass sie völlig ausgezehrt sind. Chronische Erschöpfung ist die Folge.

Wenn man feststellt, dass eine Sucht vorliegt, ist es Zeit zu handeln und das Frühjahr ist ein guter Moment dafür. Um den Ausstieg zu erleichtern, empfehle ich leckere Dinkel-, Getreide- oder Lupinenkaffees. Das Ritual ist wichtig, der Geruch hilft beim Entzug. Versuchen Sie es, Sie werden sehen, dass Sie munterer sind, we-

niger nervös, wenn Sie es schaffen, mindestens zwei bis drei Wochen auf Ihren üblichen Kaffee, Latte macchiato oder Espresso zu verzichten.

Das Teein im schwarzen und grünen Tee ist auch Koffein, es hat zwar eine etwas andere Wirkung, aber in Bezug auf die Abhängigkeit ist es sehr ähnlich. Auch hier ist der übermäßige Konsum kritisch zu beurteilen. Was nur wenige wissen: Auch Schokolade enthält Koffein, je schwärzer, desto anregender.

Ab und zu eine Tasse Kaffee oder Tee zu genießen stellt sicherlich kein Problem dar. Aber wenn man ihn sich erst einmal abgewöhnt hat, wird Kaffee oft gar nicht mehr gut vertragen.

Nehmen Sie die Natur mit allen Sinnen wahr

Nutzen Sie die Frische, die erwachende Natur, die Bewegung an der frischen Luft, die Ihnen helfen wird. Nehmen Sie die Gerüche wahr: Die Erde fängt wieder an zu duften, weil die Mikroorganismen des Erdreichs anfangen zu arbeiten. Die ersten Frühblüher kämpfen sich aus der Erde hervor, die Knospen sprießen. Wenn Sie eine Birke in Ihrer Nähe haben, können Sie vorsichtig ein kleines Loch hineinbohren und das heraustropfende Birkenwasser mit einem kleinen Schlauch auffangen. Dies sollte geschehen, bevor die Blätter wachsen, in der Zeit fließt am meisten Wasser nach oben. Das Birkenwasser regt den Stoffwechsel an und ist ein erfrischendes Elixier. Hinterher verschließen Sie das Loch am besten wieder mit einem kleinen Birkenzweig. Und danken Sie dem Baum.

Auch die Haut will wieder an das Sonnenlicht gewöhnt werden. Je behutsamer Sie dabei vorgehen, desto besser. Sobald sich die Sonne zeigt, halte ich es nur schlecht an meinem Schreibtisch aus und genieße jede Minute, die ich draußen verbringen kann.



Neun-Kräuter-Suppe

Frühlingsmenü

Taubnessel-
schnitzel



Lindenblätter-
Kartoffelbrei



Neun-Kräuter-Suppe

Es gibt kein festgelegtes Rezept für die Suppe, verwendet werden die Kräuter, die gerade verfügbar sind. Ziemlich sicher dabei ist bei mir der Gundermann – davon sollten Sie allerdings nur wenige Blätter verwenden, er schmeckt sonst zu stark hervor. Neun Kräuter sollten es aber sein, denn die Zahl 9 galt früher als heilig. Im Kapitel »Der Frühling in der Küche« (Seite 37) schreibe ich etwas mehr zu den Kräutern. Geeignete Kräuter sind Bärlauch, Brennnessel, Knoblauchrauke, Giersch, Löwenzahn, Schafgarbe, Gänseblümchen, Spitzwegerich, Sauerampfer, Vogelmiere, Kresse, Bibernelle, Scharbockskraut, Taubnessel, Birkenblätter, Wiesenschaumkraut, Rauke, Melde und Labkraut, aber auch Küchenkräuter wie Schnittlauch, Minze, Kerbel, Liebstöckel, Bohnenkraut, Salbei oder Dill. Aber dies nur als Anregung, die Liste ist natürlich unvollständig!

Für 3–4 Personen

— je 1 Handvoll von den 9 Kräutern (außer Gundermann und Gänseblümchen, davon nur 9 Blättchen bzw. Blüten pro Person)	— 2 fein gehackte Zwiebeln	— 5 gekochte, gepellte Kartoffeln
	— 2 EL Butter oder Öl	— 1 Becher Sahne
	— 2 EL Mehl	— Pfeffer, Salz
	— 1,5 l Wasser	— etwas Essig zum Abschmecken

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und klein schneiden.

Zwiebeln in Fett anbraten, das Mehl dazugeben, gut rühren! Dann langsam das kochend heiße Wasser dazugießen. Kartoffeln, Kräuter

und Sahne hinzufügen und unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und abschmecken. Mit den Gänseblümchen dekorieren.

Lindenblätter-Kartoffelbrei

Die Milde und die Freundlichkeit der Linde zeigen sich auch in ihrer Nährhaftigkeit. Schon im Winter an den Knospen zu naschen macht froh und zufrieden. Im Frühling überschüttet die Linde uns mit den zarten großen, fleischigen Blättern, die im Salat oder auf Brot eine mineralstoffhaltige Ergänzung auf unserem Speiseplan sind. Hier mein Lieblingsgericht, bei dem niemand erraten wird, warum der Kartoffelbrei so grün ist und so interessant schmeckt.

Für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- mindestens 10 große, frische Lindenblätter pro Person, gewaschen, trocken getupft und in Stücke gezupft
- 1 EL Butter
- 1 TL Salz
- etwas Milch oder Sahne nach Geschmack
- 1 Prise Muskatnuss

Die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser garen.

Wenn die Kartoffeln weich sind, das Kochwasser bis auf 1 bis 2 Tassen wegschütten, die Blätter, Butter und Salz zu den Kartoffeln geben und alles zusammen kurz aufkochen lassen. Anschließend pürieren oder zerstampfen.

Das Püree mit Milch, Sahne oder etwas Kochwasser verrühren, bis die gewünschte Breikonsistenz erreicht ist, und mit Muskatnuss abrunden. Ein Genuss!

Taubnesselschnitzel

Taubnesseln sind die zärtlichen Schwestern der Brennnesseln – botanisch nur entfernt verwandt –, ihre Blätter sehen sich sehr ähnlich und oft wachsen sie in großen Beständen dicht nebeneinander. Den kleinen süßen Tropfen in den weißen Blüten haben wir als Kinder gerne ausgelutscht. Wir hätten gar nichts Besseres für unser Immunsystem tun können! Tee aus den Blüten ist ungeheuer teuer und wertvoll, er gilt als lymphreinigend und -anregend. Hier verleiben wir uns aber die ganze Pflanze ein – als Schnitzel.

Für 4 Personen

- 2 Eier
- ½ Tasse Vollkornmehl
- etwas Salz
- 1 Tasse Milch
- Rapsöl zum Braten
- pro Person 2–3 frische, blühende Taubnesseln, gewaschen und trocken getupft

Die Eier verquirlen, das Mehl und das Salz hinzugeben, gut verrühren. Langsam die Milch unterrühren, bis eine zähflüssige Masse entsteht.

Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen, dann einen Taubnesselstängel nach dem andern durch den Teig ziehen und goldbraun auf beiden Seiten ausbacken.

Dazu schmecken ein Salat, ein Kräuterquark, ein paar Radieschen oder nur der Lindenblüten-Kartoffelbrei.

Hormone ausbalancieren



Hormone, die chemischen Botenstoffe, steuern so gut wie alle Vorgänge in unserem Körper, sogar die unserer Psyche. An unseren Organen sind Tausende Rezeptoren verteilt, an denen die unterschiedlichen Hormone andocken und Aktionen in Gang setzen.

Bei Männern und Frauen finden sich dieselben Hormone, Männer produzieren z.B. ebenso »weibliches« Östrogen und umgekehrt produzieren wir Frauen »männliches« Testosteron, nur in unterschiedlichen Größenordnungen. Die Bedeutung für den Organismus und die Wirksamkeit sind sich in vielem ähnlich.

Im Laufe unseres Lebens verändert sich unsere Hormonproduktion, viele Hormone werden nach und nach immer weniger produziert. Dadurch kann unser Hormonhaushalt in eine Schieflage geraten. Die Hormonkonstellation ist erblich. Ein paar der Hormone will ich vorstellen und in ihrer Bedeutung erläutern.

Die Hormone beeinflussen unser Wohlbefinden

Östrogen, das »weibliche« Hormon, ist unerlässlich für den weiblichen Zyklus, für Schwangerschaft und Geburt. Wenig bekannt ist, dass wir Frauen ein Leben lang Östrogen produzieren, selbst wenn wir keine Gebärmutter und keine Eierstöcke mehr haben. Meist ist nicht das Zuwenig an Östrogen das Problem, sondern ein Östrogenüberschuss. Inzwischen ist

bekannt, dass dieser Überschuss sogar fatale Auswirkungen haben kann, die von Bluthochdruck, Migräne, Osteoporose und ADHS bis hin zu einem erhöhten Risiko für verschiedene Krebserkrankungen bei Frauen reichen können. Man sollte gut abwägen, ob man dieses Hormon wirklich einnehmen möchte. Es wird häufig verschrieben, vor allem in der Menopause.

Progesteron ist ein Gegenspieler zum Östrogen. Jedes Problem, das durch Östrogen verursacht wird, und diese Probleme sind zahlreich, wird erst durch Progesteronmangel aufgelöst. Im Körper haben wir mehr als 300 Rezeptoren für Progesteron; so erklären sich die vielfachen Wirkungen, die dieses Hormon haben kann. Seien es Diabetes, Multiple Sklerose, Fibromyalgie, Depression, Bluthochdruck etc., auf viele dieser Prozesse hat Progesteron einen positiven Einfluss. Es lohnt sich, den Spiegel bestimmen zu lassen.

Testosteron hat neben den bekannteren Wirkungen auf Männer auch einen nicht zu unterschätzenden Einfluss besonders auf das Herz bei Männern und Frauen, denn am Herzen befinden sich die meisten Testosteron-Rezeptoren, der Herzmuskel benötigt mehr davon als jedes andere Organ.

DHEA wird auch als das »Wohlfühlhormon« bezeichnet, es verbessert die Gedächtnisleistung und den Schlaf, macht fröhlich und ausgeglichen. Menschen mit hohem DHEA-Spiegel erkranken weniger häufig an Alzheimer und Parkinson. Auch wird vermutet, dass ein niedriger

DHEA-Spiegel eine Ursache bei der Entstehung von Krebs sein kann. Viel Stress und Angst lassen die Produktion sinken, ebenso wie es bei Progesteron der Fall ist.

Die Schilddrüse wartet gleich mit drei sehr interessanten Hormonen auf, die ein komplexes System bilden. Falls Sie Ihre Schilddrüsenwerte testen lassen, sollten Sie immer diese drei Werte anschauen: **TSH, ft3, ft4**.

Unser Hormonspiegel hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Ernährung und unser Gewicht. Wenn jemand nicht abnehmen kann, kann es u.U. daran liegen, dass ein bestimmtes Hormon nicht ausreichend vorhanden ist oder gänzlich fehlt. In dem Fall sollte man einen Arzt finden, der den Spiegel gut bestimmen und interpretieren kann und die richtigen Schlüsse zieht, um dann mit bioidentischen Hormonen einzugreifen, die die Hormone schonend wieder ins Gleichgewicht bringen. Leider ist es nicht im Interesse der großen Pharmaindustrie, allzu präventiv zu arbeiten, denn schließlich verdient man an kranken Menschen – am meisten an den chronisch kranken, die dauerhaft auf Medikamente angewiesen sind. Es gibt viele bioidentische Hormone, die wenig Gewinn einbringen, aber wahre Wunder in der Prävention und auch in der Behandlung darstellen können, wenn sie richtig eingesetzt werden. In diesem Buch kann ich nicht tief in die spannende Welt der Hormone eintauchen, ich will nur dazu ermuntern: Machen Sie sich auf die Suche!

Was sind bioidentische Hormone?

Als »bioidentische Hormone« bezeichnet man Hormone, die aus natürlichen Grundsubstanzen hergestellt werden, z.B. aus Soja oder aus der Yamswurzel. Ihre biochemischen Struktu-

ren sind identisch mit den körpereigenen Hormonen, dadurch werden potenzielle Risiken minimiert. In der Therapie mit ihnen werden die versiegenden Hormone ersetzt durch körpereigentliche, die eine 1:1-Kopie der Hormone darstellen, die der Körper selbst produziert hat. Meist werden sie »transdermal« verabreicht: als Gel, das man auf die Haut aufträgt. So gelangt der Wirkstoff ohne Umweg über die Leber (wo das meiste verschwinden würde) direkt in den Organismus. Wer tiefer in das spannende Thema eintauchen möchte, dem empfehle ich die Internetseite www.bioidentische-hormone.net. Hier findet man u.a. eine Liste mit Ärzten, die mit bioidentischen Hormonen arbeiten. Meist werden die bioidentischen Hormone in Apotheken individuell nach Angabe des Arztes hergestellt, ein weiterer Vorteil gegenüber den industriell gefertigten synthetischen Hormonen.

Die Ernährungsempfehlungen, speziell auf das Hormonsystem bezogen, sind so zahlreich wie grundverschieden. So wird z.B. die »Paleo«-Diät für Schilddrüsenpatienten gepriesen, bei der man sich wie in der Steinzeit ernährt: viel Fleisch, Fett und Gemüse. Kein Gluten, keine Milchprodukte, kein Zucker, keine Sojaprodukte. Es gibt viele Befürworter, aber auch vehemente Gegner dieser Kost.

Allgemein gilt auch in diesem Kapitel die Empfehlung, sich ausgewogen und naturbelassen zu ernähren. Rezepte mit Salbei und Holunder als Beispiele für hormonausgleichend wirkende Pflanzen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Auf ein relativ neues Phänomen sei noch hingewiesen: Das inzwischen auch in unserer Nahrung enthaltene Plastik, das im Blut eine hormonähnliche Wirkung entfaltet und die Spermien der Männer schädigt und Mädchen früher reifen lässt. Wasser sollten wir daher nicht aus Plastikflaschen trinken und auch sonst, wo immer es geht, auf Plastik verzichten.