



Nutrazeutika kennen lernen und nutzen

In pflanzlichen Lebensmitteln steckt ein großes Potenzial, unserer Gesundheit zu dienen und Beschwerden gezielt zu lindern. Das zu nutzen, kann sehr befriedigend sein.

Eine kleine Einführung

Nahrungsmittel und Pharmazeutika begleiten unseren Alltag. Nahrungsmittel wecken die Lust am guten Essen, Pharmazeutika erinnern an schwere Zeiten von Krankheit und Schmerzen.

Bis in das 19. Jahrhundert war Essen und Heilen ganz eng verknüpft. In den Kochbüchern standen auch noch Hausmittel gegen gängige Krankheiten und in Heilkundebüchern waren gesunderhaltende Rezepte ein Thema. Die Schnittfläche dieser Welten bilden Nahrungsmittel, die tatsächlich eine gesundheitsfördernde oder therapeutische Wirkung entfalten können.

In diesem Buch lernen Sie solche Lebensmittel kennen, aus denen Sie Nutraceuticals in einfacher und alltagstauglicher Weise selbst zubereiten und im Alltag gezielt anwenden können. Es geht um die Qualität der pflanzlichen Zutaten und um die Freisetzung der Pflanzenwirkstoffe, damit unser Körper sie verwerten kann. Das gelingt durch Kochen oder Ausziehen mit Wasser, Alkohol, Essig oder Fetten. Salz und Honig verbessern die Bioverfügbarkeit der Wirkstoffe noch zusätzlich.

Die Pflanzenkraft nutzen

Viele Pflanzenwirkstoffe können wir sehen, riechen, schmecken oder fühlen. Wir kön-

nen sinnlich viel mehr wahrnehmen, als wir uns selbst zutrauen. Innerhalb von Bruchteilen von Sekunden erkennt unser Gehirn, ob die Düfte gut sind und ob die Farbe angenehm und harmonisch ist. Das geht viel schneller als jede Laboranalyse. Zubereiten und Anwenden von Pflanzenwirkstoffen aus Nahrungsmitteln führen Essen und Spüren wieder zusammen. Die Wirkungen werden dann einem bestimmten Körpergefühl zugeordnet und das überzeugt uns, sie wiederholt anzuwenden.

Die Auswahl an Nahrungsmitteln, die für Nutraceuticals verwendet werden, ist in diesem Buch auf 22 begrenzt. Eine zu große Auswahl macht uns manchmal entscheidungsunfähig und führt oft dazu, gar keine zu treffen. Wir denken, es hätte eventuell eine bessere Wahl gegeben, und das belastet. Und gerade in Zeiten von Krankheit raubt die Entscheidung vielleicht zu viel Energie. Deshalb reichen 2–3 Varianten aus, um das geeignete Nutraceutical zu finden.

Das fertig zubereitete Nutraceutical löst schon beim Anblick ein angenehmes Gefühl aus: Der dampfende Tee oder der Portwein-

auszug in der schönen Medizinflasche stärken unsere Gesundheit und unseren Selbstwert, noch bevor sie angewendet werden. Es entsteht das Gefühl der Freiheit und der Unabhängigkeit durch das Selbstmachen. Auch eine Ahnung von Kontinuität kann entstehen, weil es wohlthuend ist, altbewährte Rezepturen in zeitgemäßer Version weiterzuführen.

Schon die Zubereitung ist ein Erlebnis

Nutrazeutika werden zu Hause in der eigenen Küche zubereitet und zu Hause angewendet. Auch wenn die Rezepturen der Pflanzenarzneien denkbar einfach sind, müssen wir uns mit Zutaten und Zubereitungen ein wenig auseinandersetzen. Und wir kommen gar nicht darum herum, eine gewisse Beziehung zu den natürlichen Pflanzen aufzubauen. Wundervolle Erlebnisse begleiten diese Erfahrungen und mehr und mehr verstehen wir, warum der Rettich scharf, der Brennesselsirup rosarot und die Karottensuppe so samtig im Mund ist.

Nutrazeutika sind ein Thema, das alle Menschen anspricht. Diese stehen nicht als käufliche Produkte im Laden, die neue Umsätze generieren. Sie bieten einen Wissensschatz, der Erfahrungswissen und Ernährungswissenschaft zusammenführt. Das theoretische Hintergrundwissen wird in der Küche mit Schneidbrett, Schraubglas, Teekanne und Tinkturenflasche in die Praxis umgesetzt. Das fertige Nutrazeutikum haben Sie von eigener Hand gemacht und wenden es bei

sich selbst oder Ihren Lieben an. Immer in der Überzeugung, der Gesundheit zuliebe Gutes zu tun.

Wer Nutrazeutika verwendet, stärkt die Achtsamkeit für Körper und Geist. Es entstehen feine Antennen, die uns viel früher spüren lassen, wenn etwas beginnt, aus dem Ruder zu laufen. Die Zeitspanne zwischen den ersten Symptomen und dem Einsatz der Küchenarznei kann sehr kurz sein.

Den eigenen Sinnen vertrauen

Nutrazeutika enthalten keine standardisierten Wirkstoffe. Doch wir sind auch als Menschen nicht standardisiert. Unsere Sinne sind jedoch ein außerordentlich gutes Messwerkzeug, wenn es um das Gesundbleiben geht. Wir riechen, schmecken und fühlen, was und wie viel es braucht, um sich wohlzufühlen. Wenn Nutrazeutika therapeutisch eingesetzt werden, reicht das Gespür nicht mehr aus, dann gelten die empfohlenen Dosierungen. Das Ziel sind die Wirkungen, nicht standardisierte Inhaltsstoffe.

In den Nutrazeutika spielen demnach Geschmack, Gusto und Abneigung eine Rolle. Berücksichtigen Sie Ihre Vorlieben für Zutaten und Zubereitungen. Oft stellen Nutrazeutika auch wunderbare Zutaten in der Küche dar, wenn etwa der Fenchel-Sauerhonig die Sauce abrundet oder die Ingwer-Paste den Eintopf verfeinert. So schlüpfen die Nutrazeutika in unser alltägliches Essen und wirken innerhalb der Mahlzeiten.

Was sind Nutrazeutika?

Nutrazeutika sind pflanzliche Arzneimittel, die einfach und eigenständig aus haushaltsüblichen Nahrungsmitteln zubereitet werden können.

Die Zutaten sind bekannte Heilkräuter wie Salbei, Thymian oder Kamille, Gewürze wie Fenchel oder Wacholderbeeren und pflanzliche Lebensmittel wie Karotten oder Leinsamen. Solche Lebensmittel werden vom deutschen Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) als Funktionsarzneimittel beschrieben. Es sind Lebensmittel, die in bestimmten Zubereitungen und Dosierungen eine pharmakologische Wirkung entfalten. Sie beeinflussen körperliche Funktionen, um die Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen. Der genaue Wortlaut dafür steht im Arzneimittelgesetz §2 Absatz 1 AMG unter Punkt 2a und die Anwendungen in den Stofflisten des BVL.

Dahinter steckt die Botschaft, dass es tatsächlich alltägliche Lebensmittel gibt, aus denen wir selbst zu Hause eine Pflanzenarznei zubereiten können. Das mag ein wenig verwundern, weil wir den Nahrungsmitteln solch heilsame Kräfte und uns selbst die Zubereitung kaum zutrauen. Doch sogar der Gesetzgeber bestätigt die möglichen pharmakologischen Wirkungen der Lebensmittel, die als Funktionsarzneimittel gelten.

Wie wirken Nutrazeutika?

Nutrazeutika wirken auf solider Basis, die naturwissenschaftlich bestätigt wurde. Es sind die Pflanzenwirkstoffe (S. 16), die physiologische Vorgänge beeinflussen oder verändern. Ergänzt werden die Effekte durch die Einflüsse des pH-Wertes wie etwa in Essigauszügen oder fermentierten Zubereitungen, durch die Hitze beim Kochen oder durch einen bestimmten Salz- oder Zuckergehalt, der wiederum Wasser und Lebensbedingungen für die Mikroben verändert. Auch Rezeptoren, die durch Pflanzeninhaltsstoffe aktiviert werden, können gehemmt oder stimuliert werden. Enzyme, die Reaktionen im Körper starten können, werden angeregt oder ausgeschaltet. Die Einflüsse kommen gleichzeitig aus verschiedenen Richtungen und sind ein ziemlich komplexes Geschehen.

Der Nachweis der Wirksamkeit

Die wirkungsbestimmenden Zutaten der Nutrazeutika sind entweder Zutaten von bereits zugelassenen Arzneimitteln (Apfel, Kurkuma, Kapuzinerkresse) oder Lebensmittel mit Indikationsempfehlungen offizieller

Hausmittel und Nutraceuticals

In diesem Buch geht es nicht um gerade neu entdeckte Pflanzen oder gehyptes Superfood aus fernen Ländern, sondern um wohl bekannte Heilkräuter, Gewürze und pflanzliche Lebensmittel. Den Salbeitee bei Halsschmerzen, die Karottensuppe bei Verdauungsproblemen, den geriebenen Apfel als schonende Kost kennen wir alle als bewährte Hausmittel. Und in diesem Sinne geht es hier natürlich um Hausmit-

tel. Dennoch benutze ich den Begriff nur selten, sondern spreche lieber exakter von Nutraceuticals, weil diese sich eben durch ihre wissenschaftlich nachgewiesene Wirkung von den Hausmitteln abheben. Bei allen 22 Nutraceuticals mit ihren unterschiedlichen Zubereitungen und Darreichungsformen können Sie sicher sein, dass die Wirksamkeit der enthaltenen Pflanzenwirkstoffe nachgewiesen wurde.

Fachgesellschaften (Karottensuppe bei Durchfall) oder jene Lebensmittel, die als Funktionsarzneimittel eingestuft werden (alle anderen, die in diesem Buch vorgestellt werden).

Das Anliegen des Gesetzgebers in Deutschland ist die Abgrenzung von Lebensmitteln und Arzneistoffen. Dafür wurden Monografien des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes (Kommission E), der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA, HMPC), der European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP), der Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder aus bestehenden Arzneimittelzulassungen herangezogen. Bei dieser umfangreichen Bearbeitung kam eine Schnittfläche zwischen Lebensmitteln und Arzneimitteln zum Vorschein. Es sind dies Lebensmittel, die nicht uneingeschränkt gegessen werden dürfen, weil sie pharmakologische Wirkungen zeigen. Jedoch genau diese pharmakologischen Wirkungen können wir nutzen. Als Belege einer pharmakologischen Wirkung wurden gerichtlich anerkannte Quellen wie Monografien, Arzneimittelzulassungen oder Einstufungen zuständiger Behörden herangezogen.

Was sind keine Nutraceuticals?

Inzwischen ist eine ganze Reihe von Lebensmitteln mit speziellen Effekten auf dem Markt, die für Konsumenten etwas unübersichtlich geworden ist.

Phytopharmaka: Nutraceuticals sind keine Phytopharmaka. Diese brauchen eine Arzneimittelzulassung, werden von Pharmafirmen hergestellt und können nur von Apotheken verkauft werden. Sie sind der Heilkunde zugeordnet und werden von Ärzten oder Heilpraktikern verordnet.

Functional Food: Nutraceuticals sind auch kein Functional Food. Unter Functional Food fallen entweder neuartige Lebensmittel, die vor 1997 noch nicht in nennenswertem Umfang verwendet wurden, gentechnisch veränderte oder angereicherte Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, diätetische Lebensmittel oder Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

Nahrungsergänzungsmittel sind mit Mineralstoffen, Vitaminen oder anderen Inhaltsstoffen angereichert, um bestimmte

physiologische Wirkungen zu erreichen. Sie werden dosierbar als Pulver, Flüssigkeit, Kapseln oder Tabletten angeboten.

Nutrazeutika nutzen Nutrazeutika haben vielfältige Auswirkungen auf uns, die wir tatsächlich erst spüren und erleben, wenn wir sie selbst zubereiten und anwenden. Das beginnt bereits, wenn wir der natürlichen Pflanze begegnen. Das silbrige Salbeiblatt, die erdige orange Karotte oder die Kapuzinerkresseblüte sprechen uns in einer ganz anderen Art und Weise an als eine Tablette. Ein angenehmes Gefühl der Selbstwirksamkeit entsteht bald. Wir fühlen uns handlungsfähig und kompetent, wenn wir unsere Tinktur selbst herstellen. Solche Bedingungen machen uns schon ein Stück gesünder, noch bevor wir das Nutrazeutikum überhaupt anwenden.

Der Zugang zu den Zutaten für Nutrazeutika ist denkbar einfach. Wer die Kräuter nicht selbst auf dem Balkon oder im Garten ziehen möchte / kann, der kauft sie im nächsten Lebensmittelgeschäft. Einfachheit statt Komplexität macht unseren Alltag leichter.

Wer sich mit Nutrazeutika befasst, lernt pflanzliche Lebensmittel in guten Qualitäten kennen. Sie rücken in den Mittelpunkt. Pflanzliche Lebensmittel müssen gestärkt und vermehrt werden, um die Gesundheit zu fördern. Sie können bei der Essenszubereitung oder in Zusammenhang mit Hausmitteln auch einen kulturellen Kontext bekommen. Viele Mittelchen erinnern an die eigene Kindheit, schaffen Vertrauen und stärken die Überzeugung der Wirksamkeit. Diese Überzeugung hat manchmal sogar einen höheren Effekt als die Wirkung der Pflanzenwirkstoffe. Naturwissenschaftliche Pflanzenwirkstoff-Wirkung und psychologi-

sche Suggestiv-Wirkung zusammen sind fast unschlagbar!

Staat, Land, Bezirk oder Gemeinde wollen und sollen in allen Lebensbereichen nur das übernehmen, was Familien oder der bzw. die Einzelne nicht schaffen können. Staat und Gesellschaft übernehmen jene Aufgaben, die uns überfordern würden. Dieses Prinzip der Subsidiarität besagt sogar, dass sich Staat und Gesellschaft gar nicht einmischen dürfen in Bereiche, die wir selbst gut erledigen können. Nutrazeutika tragen durchaus dazu bei, schlummernde Fähigkeiten in uns zu wecken, um sich selbst und seinem Umfeld ein gutes Leben und heilsame Erfahrungen zu schenken.

Wie Sie Nutrazeutika selbst herstellen

»Handgemacht« und »handverlesen« sind Eigenschaften, die in unserer technisierten Welt an Bedeutung gewinnen. Der rote Apfel, den jemand vom Baum pflückt, und die dunkelgrüne Brennnesselspitze, die vorsichtig abgeschnitten wird, sehen gesund und energiegeladen aus. Mit den Händen arbeiten bringt handverlesene Qualität. Doch es ist nicht nur der hohe materielle Wert, der uns guttut. Wer selbst Hand anlegt, löst ein Gefühl aus, selbst gestalten und etwas bewirken zu können; ein Gefühl, das an sich schon gesundheitsfördernd wirkt. Selbstkompetenz befreit von Abhängigkeiten und stärkt die Überzeugung der Selbstwirksamkeit: Ich kann kleine gesundheitliche Probleme in jeder Situation selbst lösen. Entscheidend dabei ist die Weisheit, Grenzen und den Zeitpunkt zu erkennen, an dem professionelle medizinische Hilfe die Selbsthilfe ablösen muss.

Mengenangaben

<i>Haushaltmaß</i>	<i>Maßeinheiten</i>
<i>1 gehäufter EL Frischpflanzenkraut</i>	2–5 g
<i>1 gehäufter EL getrocknetes Kraut, geschnitten</i>	1–2 g
<i>1 gehäufter TL getrocknetes Kraut, geschnitten</i>	0,5–1 g
<i>1 gehäufter EL getrocknete Samen oder Früchte</i>	5–10 g
<i>1 gehäufter TL getrocknete Samen oder Früchte</i>	3–4 g
<i>1 gehäufter EL getrocknete Wurzel</i>	4–8 g
<i>1 gehäufter TL getrocknete Wurzel</i>	2–3 g
<i>1 Prise Pulver</i>	0,05 g
<i>1 Msp. Pulver</i>	0,1–0,5 g
<i>1 TL Tinktur</i>	3 g
<i>1 Sprühstoß einer Sprühflasche</i>	0,6 g
<i>1 Likörglas</i>	60 ml

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel, Msp. = Messerspitze

Selbstmachen verleiht dem Werk Individualität. Der eigene sinnliche Zugang zeigt feinabgestimmt den Weg zur personalisierten Rezeptur. Das gilt nicht nur für jene Heilmittel, die selbst angewendet werden. Auch für uns nahestehende Menschen wird das Nutraceutical abgestimmt und beispielsweise das Hustenmittel mit Fenchel oder Anis zubereitet, je nach Vorliebe. Die individuelle Zusammensetzung und die Hinwendung sind unersetzlich.

Die Wirkung des Nutraceuticals beginnt bei der ersten Begegnung mit der Pflanze. Das ist eine Begegnung mit dem natürlichen Lebensmittel, das duftet, schmeckt und sich in seiner ganz eigenen Art und Weise anfühlt. Ein breites Spektrum an Wahrnehmungen wirkt auf uns ein. Wir freuen uns mit dem Lebensmittel an, wenn wir seine sensorischen Eindrücke mögen. Das ist gleichzeitig die wichtige Voraussetzung dafür, dass es später wirken kann. Die Intensität von Geruch und Geschmack des Nutraceuticals wird wiederum recht individuell empfunden und kann auch darauf abgestimmt werden. Denn nur wenn sich unser Verdauungstrakt sinnlich darauf einstellt, funktioniert die Wirkung. All das fehlt bei Kapseln und Tabletten.

Welche Mengenangaben wir verwenden

Für Zubereitung und Anwendung sind küchenübliche Mengenangaben notwendig. Die Tabelle zu den Mengenangaben dient zur Orientierung. Löffelmaße von trockenen Zutaten bezeichnen hier jeweils einen gehäuften Esslöffel oder einen gehäuften Teelöffel, weil durch die Verwechslung von gestrichenen und gehäuften Löffelmaßen eine hohe Überdosierung erreicht werden würde.

Die Rezepte der Tinkturen arbeiten mit einem Viertelliter Branntwein, davon bleiben nach dem Abseihen 150–200 ml Tinktur übrig. Das entspricht ungefähr 50–60 TL Tinktur, also 2 Kuren über 3–4 Wochen.

Die Sprühflasche dosiert eine geringe Menge von weniger als 1 g pro Sprühstoß, der durch die feine Tröpfchenverteilung eine sehr effiziente Aufnahme erreicht.

Pflanzenwirkstoffe für Körper und Geist

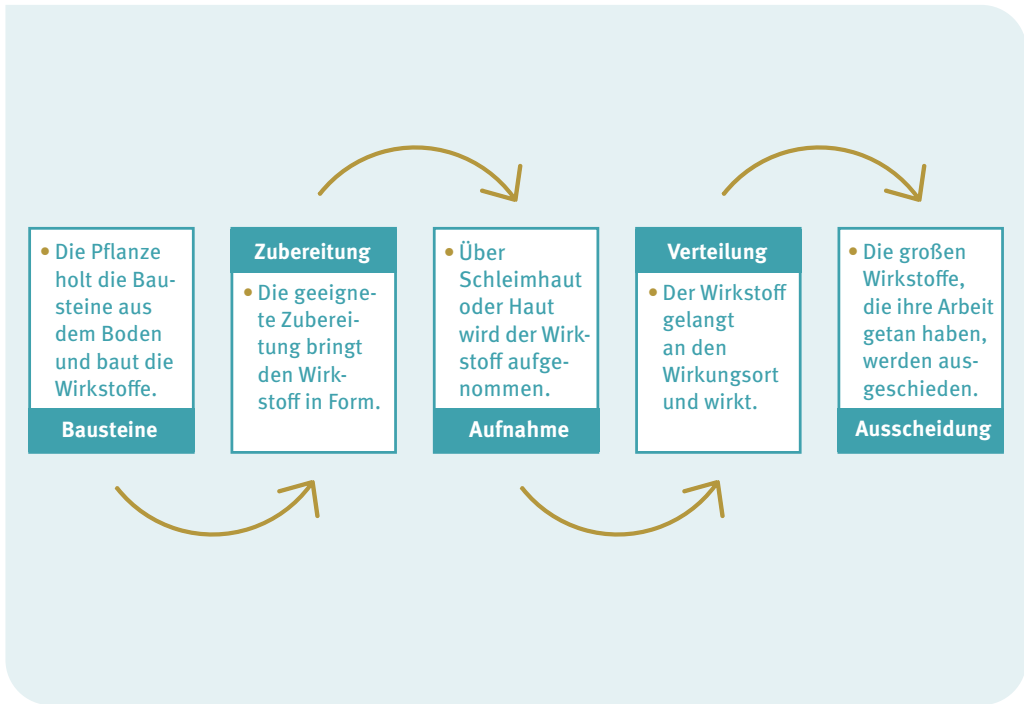
Pflanzenwirkstoffe zeigen sich in vielfältigen Varianten. Jede Pflanze holt aus dem Boden ihre eigene Mischung an Bausteinen, aus denen sie ihre Pflanzenwirkstoffe anfertigt.

Das tut sie eigennützig, je nachdem, was sie für ihr Überleben am dringendsten braucht: um die Keimung anzuregen, Wärmebildung und Wachstum zu stärken, sich vor Infektionen und UV-Licht zu schützen, sich abzugrenzen, Feuchtigkeit zu halten oder abzuhalten, Insekten anzulocken oder Fraßfeinde abzuwehren. Und genau diese Wirkungen können auch wir uns zunutze machen. Dazu müssen wir die Pflanzenwirkstoffe in die Form bringen, die uns nützlich ist, und dafür gibt es jeweils passende Zubereitungen:

- das frische Lebensmittel
- ein Pulver aus dem getrockneten Lebensmittel
- den Presssaft
- Tee: heißer Aufguss, kalter Auszug und Abkochung
- alkoholische Auszüge: Tinktur, Likör und Medizinalwein
- Essigauszug und Sauerhonig
- Ölauszug
- Mischungen mit Salz
- Sirupe mit Honig

Einen Sonderfall stellen fermentierte Zubereitungen dar. Die Mikroorganismen, die in diesen Lebensmitteln arbeiten, zerlegen oder verändern die Pflanzenwirkstoffe. Oft gelangen diese in eine besser aufnehmbare Form. Gleichzeitig scheiden Milchsäurebakterien Säuren aus und machen ihr Umfeld leicht sauer. Sie bereiten sich selbst ein Wohlfühlklima und vermehren sich. Gleichzeitig scheiden sie Bacteriocine aus. Das sind Substanzen, die das Wachstum von anderen Mikroben hemmen. Solche Bacteriocine können so effizient wirken, dass sie auch als Biokonservierungsmittel verwendet werden.

Das Spektrum an Pflanzenwirkstoffen in Lebensmitteln ist fast unüberschaubar, obwohl wir durchschnittlich weniger als 2 g pro Tag davon essen. Hier werden für jedes Lebensmittel jeweils die wichtigsten genauer betrachtet und charakterisiert. Sie zeigen sich in großer Vielfalt an Variationen, so wirken verwandte Lebensmittel oft in die gleiche Richtung und dennoch leicht unterschiedlich. Wenn wir diese Pflanzenwirkstoffe



♠ Vom Boden bis zur physiologischen Wirkung im Körper

riechen, spüren oder sehen, dürfen wir auch mit Überzeugung die Wirkung erwarten! Das Gebiet der Pflanzenwirkstoffe ist noch ein weites Forschungsfeld, in dem es noch nicht einmal eine einheitliche Bezeichnung dafür gibt: Sekundäre Pflanzenstoffe, Phytochemicals, Phytonutrients oder Phytoprotectants sind ebenfalls Bezeichnungen für die Pflanzenwirkstoffe.

Prickelnde Scharfstoffe und aromatische ätherische Öle

Scharfe Senföle aus Kapuzinerkresse, Meerrettich und Schwarzem Rettich und Lauchöle aus Knoblauch und Zwiebel wirken auf der Schleimhaut, sobald wir auf das frische,

rohe Lebensmittel beißen. Sie zählen nicht zu den flüchtigen ätherischen Ölen, weil sie in den Lebensmitteln in gebundener Form gespeichert werden. Zuerst müssen Enzyme freigesetzt werden, um den Kohlenhydratrest abzuspalten und somit die glykosidische Bindung zu lösen. Die freien Senföle

Scharfstoffe und ätherische Öle wirken im ganzen Körper

Wie gut und schnell Scharfstoffe und ätherische Öle den gesamten Körper durchdringen können, zeigt ein kleines verblüffendes Experiment: Wer eine halbierte Knoblauchzehe oder Lavendelöl auf die Fußsohlen reibt, schmeckt innerhalb weniger Minuten das Aroma im Mund.