

Liebe Leserin, lieber Leser,

schon seit meinen jungen Jahren begleiten mich die Themen Ernährung und Heilkunde, deren Verflechtung intensiv ist, denn lange Zeit in der Geschichte waren Kochen und Heilen untrennbar verbunden. Ist es nicht ein schöner Gedanke, das pharmazeutische Potenzial von Nahrungsmitteln selbst zu Hause zu nutzen?

Die Wirkungen pflanzlicher Lebensmittel sind für mich ein unendliches, spannendes Gebiet, in das ich mich so gern vertiefe. Als ich bereits 40 Jahre alt war, habe ich mich entschlossen, in einer Doktorarbeit traditionelle mitteleuropäische Heilpflanzen noch einmal strukturiert zu erforschen. Ich habe dazu das Erfahrungswissen von Salzburgerinnen und Salzburgern erhoben und es mit pharmazeutischen Monografien von Arzneipflanzen verglichen. Die Schnittfläche von Tradition und Wissenschaft, so vermutete ich, sei eine gute Basis für zeitgemäße Anwendungen. Diese Arbeit hat viel Beachtung gefunden, dennoch hatte ich das Gefühl, dass das Thema noch nicht ausreichend aufbereitet ist.

Deshalb habe ich einen weiteren Versuch unternommen und die Heilwirkung der Pflanzen zuerst von der ernährungswissenschaftlichen Seite bearbeitet. Ich habe nach Nahrungsmitteln gesucht, die ein Potenzial für pharmazeutische Wirkungen haben, und bin fündig geworden: 22 alltagsübliche Zutaten aus dem Lebensmittelgeschäft, vom regionalen Produzenten oder aus dem eigenen Garten, die in definierten Zubereitungen und Dosierungen Wirkungen auf Körper und Geist entfalten, bilden nun die Basis. So sind die hier beschriebenen Nutrazeutika entstanden.

Die Zubereitungen hängen davon ab, welche Pflanzenwirkstoffe aktiviert, aufgenommen und für den Körper verfügbar gemacht werden sollen. Dabei habe ich stets versucht, die Dinge auf den einfachsten Nenner zu bringen: die physiologischen Abläufe einfach zu beschreiben, die Zubereitungen praktikabel zu gestalten und am Alltag der Menschen anzuknüpfen. Und das Anknüpfen am Alltag bringt bei dieser Herangehensweise wieder das Erfahrungswissen mit ins Boot. Jene gewachsenen Zubereitungsweisen, die wir von Hausmitteln und aus der Volksmedizin kennen und die gleichzeitig in der Lage sind, Pflan-

zenwirkstoffe nach ernährungswissenschaftlichen Kriterien bioverfügbar zu machen, habe ich recherchiert, ausprobiert und beschrieben.

Insgesamt war es für mich ein langer beruflicher Prozess. Nach vielen Jahren der Vertiefung in ernährungswissenschaftliche Betrachtungen von pflanzlichen Nahrungsmitteln ist am Ende ein einfaches Konzept entstanden. Die Ergebnisse sind, so hoffe ich, gut anwendbare Zubereitungen, die vorsorglich wirken oder Gesundheitsprobleme in unserem Alltag spürbar lindern. Die Freude bereiten, weil sie das Gefühl geben, sich selbst und seinen Lieben helfen zu können. Die den Selbstwert heben, weil sie so einfach zugänglich sind. Die als erfüllend empfunden werden, weil sie eine Verbindung zu pflanzlichen Nahrungsmitteln aufbauen und ein Gefühl für den Kreislauf des Lebens entstehen lassen. Nutraceuticals erwecken Vertrauen und Überzeugung gleichermaßen und auf dieser Basis können sie ihre Wirkung entfalten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren, Entdecken und Anwenden Ihrer persönlichen Nutraceuticals.

Ihre Karin Bucharth
Im Herbst 2022