



WILDPFLANZEN ALS GESUNDMACHER

SELBER SAMMELN LEICHT GEMACHT - MIT VIELEN REZEPTEN VON MARIANNE SCHERER



Viele Zivilisationskrankheiten ließen sich durch eine entsprechende Ernährung verhindern. Wildpflanzen sind Nahrung und Medizin zugleich. Fallbeispiele zeigen: Sie können sogar bei schwerwiegenden Leiden wie Krebs den Heilungsprozess in Gang bringen. Es lohnt sich also, sie zu entdecken!

Wenn im Frühjahr die Sonne wieder höher steht, sprießen auch die ersten Blüten und Wildkräuter – allen voran Brennnessel, Giersch und Löwenzahn. Dann wird es für die Kräuterfreunde und die, die es werden wollen, Zeit, in die Natur zu gehen und die ersten Fitmacher zu sammeln.

Eine Wildkräuterwanderung wollte ich eigentlich schon immer einmal machen, aber es kam aus vielen Gründen nicht dazu. Schließlich wurde es dann doch noch wahr: Ich meldete mich bei dem Ayurveda-Arzt Dr. John Switzer am Starnberger See für eine



**Frühlingszeit ist Wildkräuterzeit!
Aus ihnen lassen sich viele köstliche und supergesunde Gerichte zaubern**



Führung an. Wir wanderten über Feld und Wiesen zum See hinunter und blieben alle paar Meter stehen, um ein Kräutlein zu bewundern, das der Mediziner gepflückt hatte und uns samt seiner Heilwirkungen vorstellte.

Löwenzahn und Brennnesseln kannte ich bereits, natürlich auch Gänse- und Schlüsselblumen. Doch beim Giersch musste ich schon passen. Gartenbesitzer kennen ihn als unliebsames Unkraut, das sie so schnell wie möglich loswerden möchten, obwohl in ihm Wirkstoffe verborgen sind, die bei Rheuma und Gicht große Linderung verschaffen können. Auch ein unscheinbares Gewächs namens Gundermann hatte ich noch nie bewusst wahrgenommen. Ein Allround-Heilmittel, das zum Beispiel bei Darmkatarrh und Blasen- →



Der Ayurveda-Arzt Dr. John Switzer (Foto unten) verordnet nicht nur Wildkräuter, er bietet auch Kräuterwanderungen an

krankungen gleichermaßen angewendet werden kann,

Schnell packte mich die Entdeckerlust. Und nachdem Dr. Switzer noch von zahlreichen Therapieerfolgen bei Krebspatienten berichtete, die unter anderem eine Wildkräuterkost verordnet bekamen, wurde ich endgültig zum Wildkräuter-Fan. (Siehe Interview und Patientenberichte ab Seite 16.) Plötzlich sah ich die Natur mit anderen Augen, sehr viel aufmerksamer und mit viel Freude.

Und da ich regelmäßig etwas Gutes für meine Gesundheit tun möchte, befinde ich mich seit dieser aufschlussreichen Wanderung fest auf dem Wildkräuterweg. Grüne Smoothies, Wildkräutersalate, Wildkräutersuppen und selbstgemachte Wildkräuterpestos sind jetzt ein fester Bestandteil meines Lebens. Und natürlich auch ein stillescher Power-Mixer, in dem ich meine Smoothies optimal zubereiten kann!

Außer den supergesunden Smoothies, die man aus Wildkräutern der Saison zubereitet, gehört dieses würzige Pesto heute mit zu meinen Wildkräuterfavoriten:

Was beim Sammeln zu beachten ist

Bevor man sich aber an das Kräutersammeln macht, sollte man wissen, was dabei wichtig ist.

- 1 Pflücken Sie die Kräuter achtsam und nur so viel, wie Sie wirklich brauchen. Wenn man Kräuter trocknen möchte, sollte man nur so viel pflücken, wie innerhalb eines Jahres benötigt werden.



Wildkräuterpesto à la Dr. Switzer

Zutaten: 4 Tassen Wildkräuter, zum Beispiel Brenneseln, Giersch, Spitzwegerich, Gundermann, Knoblauchrauke und Sauerampfer, 5 EL Kürbiskernöl, ¼ TL Meersalz, ¼ Tasse Pinienkerne, ¼ Tasse Wasser, ½ Zwiebel, 2 Knoblauchzehen.

Alle Zutaten werden in einem Mixer püriert, bis eine cremige Paste entsteht.



- 2 Sammeln Sie nicht direkt an Straßenrändern und nicht auf gedüngten Wiesen und Feldern.

- 3 Legen Sie die Kräuter in eine Leinen- oder Baumwolltasche oder in einen Korb.

- 4 Sammeln Sie nur unversehrte Pflanzenteile.

- 5 Pflücken Sie die Kräuter, wenn möglich, früh am Morgen, am besten, wenn der erste Tau weg ist.

- 6 Wenn Sie die Kräuter trocknen möchten, breiten Sie sie dazu am besten auf einem Baumwoll- oder Leinentuch aus. Die Kräuter sind ausreichend trocken, wenn sie rascheln, wenn man sie in die Hände nimmt.

- 7 Leinensäcke eignen sich zur Aufbewahrung getrockneter Kräuter besonders gut.

- 8 Besorgen Sie sich ein gutes Kräuterbestimmungsbuch und besuchen Sie nach Möglichkeit auch einen Kräuterkurs bzw. nehmen Sie an einer Kräuterwanderung teil.

Übrigens: Auch der Mond hat einen starken Einfluss auf das Pflanzenwachstum. Er sollte daher beim Kräutersammeln berücksichtigt werden. Die Heilpflanzen wirken besser, wenn sie zum richtigen Zeitpunkt gesammelt werden. So finden sich bei zunehmendem Mond die Pflanzenkräfte besonders in den Blättern und Blüten, bei abnehmendem Mond in den Wurzeln. Wer sich genauer mit dem Einfluss des Mondes befassen möchte, sollte sich einen Mondkalender besorgen.

MIT DIESEN WILDKRÄUTERN KOMMEN SIE GUT DURCH DEN FRÜHLING

Bärlauch – Entschlackung pur

Sammelzeit: März-Juni; essbar sind Blätter, Blüten, Samen, Blütenknospen.

Bärlauch ist ideal, um im Frühling den Organismus zu entschlacken und ein paar überflüssige Pfunde zu verlieren. Er ist blutreinigend, harntreibend, hilft bei Blähungen und Verdauungsstörungen und regt allgemein den Stoffwechsel an. Als Begleiter während einer Frühjahrsfastenkur leistet der Bärlauch unschätzbare Dienste.

Frische Bärlauchblätter sind vielseitig einsetzbar. Wunderbar schmecken sie in Frühlingssalaten, Dips, Quark, Crème fraîche oder auch als Suppe. Die Blütenknospen und Blüten kann man in Öl oder Essig einlegen, die Blüten selbst als Dekoration benutzen und die Samen, die im Juni geerntet werden, lassen sich unter Soßen und Gemüsesegerichte mischen.

Tipp: Machen Sie eine Geruchsprobe, um sicher zu sein, dass Sie tatsächlich Bärlauch gesammelt haben und keine Maiglöckchen oder Herbstzeitlose, die beide sehr giftig sind. Bärlauchblätter riechen intensiv nach Knoblauch, wenn man sie mit dem Fingernagel einritzt.



Bärlauch



**REZEPT
TIPP**

● **Bärlauchsuppe (4 Portionen)**

Zutaten: 2 mittelgroße, mehlig-e Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Olivenöl, frisch gemahlener weißer Pfeffer, ½ EL Gemüsebrühe-Extrakt, 1 Handvoll frisch gepflückter Bärlauchblätter, 1 EL Butter, Salz

Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und klein hacken, im heißen Öl glasig braten. Kartoffeln zugeben, kurz mitbraten, mit Pfeffer würzen. 500 ml kaltes Wasser und den Brühe-Extrakt zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen, die Kartoffeln einige Male kräftig umrühren.

Während die Kartoffeln kochen, den Bärlauch waschen, in der Salatschleuder oder mit Papiertüchern trocknen und mit einem Wiegemesser grob zerkleinern. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, den Bärlauch einige Sekunden dünsten und sofort in die Suppe rühren. Die Suppe mit Salz abschmecken, mit Bärlauchblättern bzw. -blüten dekorieren. →



Brennnessel – reinigt das Blut und hebt die Stimmung

Sammelzeit: Juni-Oktober; essbar sind Blätter, Blüten, Samen.

Die Brennnessel hat eine enorme Heilkraft und wird vor allem zur Blutreinigung eingesetzt. Was weniger bekannt ist: Sie hat einen hohen Gehalt an Serotonin und kann damit auch bei Stimmungsschwankungen und Depressionen helfen. Außerdem enthält sie viel Kalzium und Vitamin C – 20-mal mehr als Salatblätter – sowie jede Menge Zink.

Die Blätter können wie Spinat zubereitet werden und – wie auch die Blüten – in Salaten Verwendung finden. Und natürlich gehören sie in grüne Smoothies! Die getrockneten Samen lassen sich gut als Trockengewürz verwenden.



● Brennnessel- Blutreinigungste

Damit tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes! Als Frühjahrskur können Sie zwei Wochen lang täglich 4 Tassen trinken.

Zutaten: 2 TL frische Brennnesselblätter, 1 TL Wermut, 1 l Wasser

Die Blätter mit kochendem Wasser übergießen, Wermut zufügen, 8 Minuten ziehen lassen, abseihen und warm trinken.

● Brennnesselsamen bei Erschöpfungszuständen

Frische und getrocknete Samen enthalten hormonähnliche vitalisierende Stoffe. (Man sammelt sie ab August.) Um die Wirkung der Samen freizusetzen, müssen sie gut gekaut und eingespeichelt werden.



Brennnessel

Giersch – altbewährt gegen Rheuma

Sammelzeit: Mai-September; essbar sind Blätter, Blüten, Samen, Wurzeln.

Giersch wirkt entzündungshemmend und krampflösend und gilt als zuverlässiges Heilmittel bei Gelenkbeschwerden und Rheuma. Pfarrer Kneipp empfahl seinen Patienten Giersch statt Brot zu essen, um quälende Gelenkschmerzen zu kurieren. Darüber hinaus ist er harntreibend und entgiftend, also ideal für eine Entschlackungskur im Frühling.

Glücklicherweise gibt es das Wildkraut in Hülle und Fülle. Die frischen Blätter kann man von März bis April roh im Salat verwenden, die Blüten, Stiele und Wurzeln passen gut in Suppen und Eintöpfe (ab August).

Als Kur sollte man täglich 3 Teelöffel der Samen gut kauen und mit viel Wasser nachspülen. Alternativ können die Samen im Mörser zerkleinert und mit 1 Teelöffel Honig eingenommen werden, am besten vor dem Essen.

Tipp: Beim Pflücken der Brennnesseln empfehlen sich Handschuhe, um Verbrennungen zu vermeiden. Werden die Blätter mit heißem Wasser übergossen, brennen sie nicht mehr.

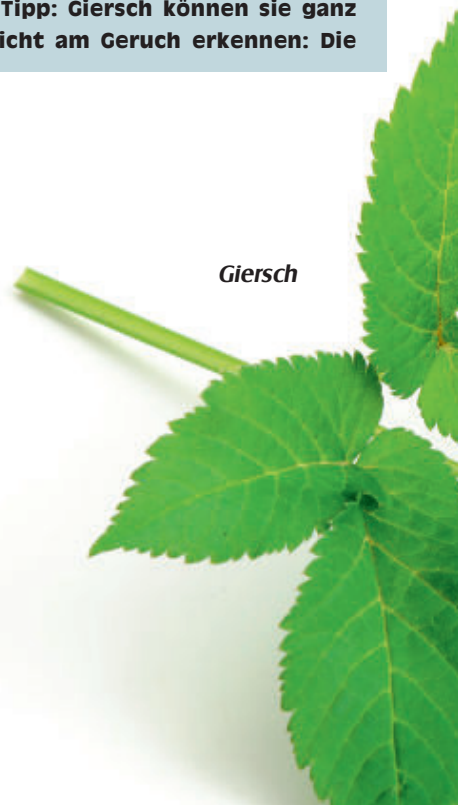
● Gierschkrauter- Aufguss für Umschläge

Man braucht: 10 EL frische Gierschblätter (oder 2 EL getrocknetes Kraut), 1 L Wasser.

Die Gierschblätter mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Teesieb gießen.

Ein Tuch in den warmen Aufguss tauchen, leicht auswringen und auf die schmerzenden Körperstellen legen. Gierschblätter-Umschläge bringen Linderung bei Gicht, Rheuma und Ischias.

Tipp: Giersch können sie ganz leicht am Geruch erkennen: Die



Giersch

Blätter riechen beim Zerreiben nach Petersilie und Sellerie. Ähnlich, aber sehr giftig, sind der gefleckte Schierling und die Hundspetersilie.

Gundermann – reinigt die Leber

Sammelzeit: März - Mai; essbar sind Blätter, Tribspitzen und Blüten.

Das Wildkraut mit den hübschen lila Blüten und dem feinen Aroma gilt in der Volksmedizin als Allround-Mittel, da es sehr vielseitig einsetzbar ist: als Tee bei Durchfall, Magen- und Darmkatarrh gleichermaßen wie bei gereizten Bronchien. Auch bei Hautkrankheiten und in der Wundheilung wirkt es kleine Wunder.

Im Frühling kann der Gundermann, der sehr viele Bitterstoffe enthält, effektiv zur Leberreinigung eingesetzt werden. Ob als Zutat für Salate und Suppen oder Bestandteil heilkräftiger Liköre und Kräuterweine, die Wirkung ist garantiert!

● **Tinktur zur allgemeinen Stärkung**

2 Handvoll frische Gundermannblätter in ein Glas geben, so dass es locker gefüllt ist. Das Glas mit 45%-igem Weingeist auffüllen und gut verschließen. Drei Wochen stehen lassen, abseihen. Bei Bedarf 3 x 30 Tropfen täglich einnehmen.



**Gundermann,
auch Gundelrebe genannt**

Tipp: Gundermann kann das ganze Jahr über geerntet werden und gehört damit zu den wenigen Wildpflanzen, die man auch im Winter finden kann.

Spitzwegerich – für mehr Lebenskraft

Sammelzeit: Mai-September; essbar sind Blätter, Blüten, Samen, Wurzeln.

Der unscheinbare Spitzwegerich ist ein natürliches Antibiotikum und genießt den Ruf eines exzellenten Husten- und Lungemittels, da er eine stark reinigende Wirkung auf die Lungenschleimhaut hat. Im Frühjahr ist er als Tee ein bewährter Schleimlöser für die Atemwege und hilft bei Erkältungen und Grippe. Auch bei Reizdarmbeschwer-

Spitzwegerich →



den und Entzündungen der Harnwege ist der Spitzwegerich ein altbekanntes Heilmittel. In der Küche können die frischen Blätter und Blüten, die nach Champignons schmecken, vielseitig angewendet werden. Zum Trocknen, Einlegen oder Einfrieren eignen sie sich nicht.



REZEPT TIPP

● Spitzwegerich-Sirup bei Atemwegsbeschwerden

Schichten Sie frische Spitzwegerichblätter nach dem Waschen und Kleinschneiden abwechselnd mit 500 g flüssigem Honig in ein 1-Liter-Glas (z. B. ein Gurkenglas). Die Blätter- beziehungsweise Honigschichten sollten ca. 1 cm dick sein. Füllen Sie das Glas bis zum Rand

und verschließen Sie es mit einem sterilisierten Deckel. Lassen Sie das Ganze im Warmen drei Wochen auf dem Fensterbrett ziehen. Drehen Sie das Glas täglich um, damit alle Blätter gut mit Honig benetzt bleiben.

Seihen Sie den Sirup nach 3 Wochen ab und füllen Sie ihn in kleine dunkle Flaschen. Im Kühlschrank hält der Sirup ein Jahr. Nehmen Sie bei Atemwegsbeschwerden 3- bis 6-mal täglich 1 TL Sirup pur oder in einem Kräutertee ein.

Tipp: Bei Insektenstichen schafft Spitzwegerich schnelle Abhilfe. Zerreiben Sie ein paar Blätter zwischen den Fingern und legen Sie sie auf den Stich. Der Schmerz lässt sofort nach und es kommt zu keiner Schwellung.



Acker-
schachtelhalm,
auch Zinnkraut
genannt

● Ackerschachtelhalm-Limonade für ein starkes Bindegewebe

Wenn Ihr Gewebe übersäuert ist, sollten Sie es einmal mit Ackerschachtelhalm, auch Zinnkraut genannt, probieren. Durch seinen hohen Zinngehalt stärkt und strafft er das Bindegewebe nachhaltig.

Mixen Sie 5 bis 6 oberirdische Ackerschachtelhalm-Pflanzen mit ½ Liter Wasser. Geben Sie den Saft von zwei Orangen, einer Bio-Zitrone mit Schale und 1 TL Stevia dazu. Gießen Sie das Ganze durch ein Sieb und genießen Sie diesen erfrischenden Power-Drink.

GRÜNE MEDIZIN UND IHRE VERBLÜFFENDEN HEILERFOLGE

Dr. med. John Switzer, Ayurveda-Arzt und Homöopath, stammt aus Oregon, USA. Seit über 20 Jahren lebt und arbeitet er aber in seiner Wahlheimat am Starnberger See. Dort bietet er auch regelmäßig Wildkräuterwanderungen und Wildkräuter-Vitalkostseminare an. Mit seinen besonderen Behandlungsmethoden, zu denen unter anderem einheimische Wildkräuter in Kombination mit einer speziell von ihm entwickelten, ayurvedischen Panchakarma-Kur gehören, konnte er in den letzten Jahren bei hartnäckigen Krankheiten sehr gute Erfahrungen sammeln. Sie kommen dann auch stationär zu ihm in die Klinik.

Gerade bei Krebspatienten erlebte der Arzt häufig, dass es möglich ist, über eine

Reinigung und Entschlackung das Immunsystem und den Stoffwechsel zu optimieren. BIO sprach mit Dr. Switzer über seine besonderen Heilmethoden.

Was ist das Geheimnis der Wildkräuter?

Dr. John Switzer: Wildkräuter – und auch grüne Blattgemüse – sind eine erstklassige Kraftquelle und durch nichts zu ersetzen. Denn sie enthalten eine hohe Menge an Biophotonen. Das ist Lichtnahrung pur, die einen Schutzschild gegen potenzielle Erkrankungen darstellt und bestehende Krankheiten heilen kann. Damit die Wildkräuter ihre große Wirkung entfalten können, dürfen sie allerdings nicht gekocht werden. Erhitzt man sie über 40 °C, werden die Biophotonen und Enzyme zerstört und das Chlorophyll wird geschädigt. Am besten



Dr. John Switzer behandelt häufig Krebspatienten. Die Wildkräutervitalkost ist ein fester Bestandteil seiner Therapie

verarbeitet man sie roh zu Salaten oder mixt sie zu grünen Smoothies.

Wie sind Sie als Ayurveda-Arzt auf die heimischen Wildkräuter gestoßen?

Dr. John Switzer: Ich habe mich lange Zeit rein ayurvedisch ernährt, weil ich davon überzeugt war, dass dies die optimale Ernährung für mich ist. Mit der Zeit wurde mir aber klar, dass meinem Körper etwas fehlte. Ich begann nach einer Lösung zu suchen und stieß auf die Wildkräuter. Durch deren Verzehr wurde ich immer vitaler und erstaunlich leistungsfähig. Daraufhin entwickelte ich eine spezielle Therapie unter Einbeziehung von Wildkräutern und Ayurveda. Dass dies der richtige Schritt war, zeigen die vielen Heilerfolge der letzten Jahre, auch in der Krebstherapie.

Die richtige Ernährung – das A und O

Was sind die Eckpunkte Ihrer ganzheitlichen Krebstherapie?

Dr. John Switzer: An erster Stelle steht die Wildkräutervitalkost, die aus frisch gepflückten heimischen Wildkräutern besteht. Dazu geben wir probiotische, also fermentierte Nahrungsmittel, die die Darmflora stärken, indem sie den guten Bakterien im Darm Nahrung geben. Dazu gehören beispielsweise Miso, Kombucha-Tee, rohes

Sauerkraut und Sauerkrautsaft. Im Handel gibt es fertige Präparate wie zum Beispiel Rechtsregulate. Ich selbst setze besonders gern Misopaste aus Kichererbsen ein, denn diese ist noch gesünder als Misopaste aus Soja.

Wir empfehlen den Patienten außerdem stärkehaltige, glutenhaltige Kohlehydrate ganz aufzugeben, um den allgemeinen Entzündungslevel zu senken, der bei Krebskrankheiten besteht und auch um den Insulinspiegel niedrig zu halten. Denn Krebszellen werden durch Insulin gefördert. Der Rohkostanteil der Nahrung sollte 80 Prozent

betragen, denn dann arbeitet das Immunsystem optimal. Menschen, die nicht nur von Rohkost leben wollen, können auf warme Suppen zurückgreifen: Linsen-, Hirse- und Gemüsesuppen zählen dabei zu den Favoriten, die auch im klassischen Ayurveda empfohlen werden.

Wie gehen Sie vor, wenn ein Krebskranke zu Ihnen kommt?

Dr. John Switzer: Wir machen zuallererst eine ayurvedische Konstitutionsanalyse nach den Doshas Vata, Pitta und Kapha. Es ist wichtig, die richtige Konstitution zu erfassen, damit die entsprechende Ernäh-



Der Stimölguss ist Bestandteil ayurvedischer Entgiftungskuren. Er soll das gesamte vegetative Nervensystem beruhigen und harmonisieren



Anzeige



Dr. Switzer empfiehlt unter anderem Kombucha-Tee zur Krebsprophylaxe

rungsweise verordnet werden kann. Wir setzen auch die ayurvedische Entgiftungskur Panchakarma ein, zu der ein Heilfastenprogramm, Ölbehandlungen, Ayurvedamassagen gehören – und natürlich die Wildkräutervitalkost.

Durch all diese Maßnahmen werden der Darmtrakt, die Zellen und die Darmschleimhaut gründlich gereinigt, sodass die Vitalstoffe besser aufgenommen werden können.

Setzen Sie denn auch frisch gepresste Säfte ein?

Dr. John Switzer: Ja, auch diese, schon vor fünfzig Jahren von Dr. Max Gerson entwickelte Methode, setze ich in meiner Therapie erfolgreich ein. Gute Erfahrungen habe ich im Übrigen auch mit Kombucha-Tee gemacht, der Probiotika und jede Menge Enzyme und organische Säuren enthält, die vom Darm gut aufgenommen werden können. Kombucha halte ich für eine exzellente Krebsprophylaxe.

Krebszellen mögen kein Licht

Wildkräutervitalkost ist eine einfache, effektive und dazu noch preiswerte Methode, um den Körper ausreichend mit Biophotonen zu versorgen. Photonen sind ein für das menschliche Auge unsichtbarer Bestandteil des Sonnenlichts, das für die meisten Lebewesen eine wichtige Nahrungsquelle darstellt. Wir beziehen durch das Sonnenlicht Energie auf zellulärer Ebene. Da in den frischen Wildkräutern hoch konzentriertes Sonnenlicht enthalten ist, nehmen wir bei ihrem Verzehr diese Lichtenergie in uns auf.

Die Existenz der Biophotonen hat schon vor drei Jahrzehnten der Biophysiker **Alfred Popp** wissenschaftlich nachgewiesen. Sie sind in der Lage, die Mitochondrien, die Energiekraftwerke in den Zellen, energetisch zu beleben.

Dr. Switzers „Top-Ten“ der Wildkräuter: Brennnessel, Löwenzahn und Giersch sind für mich die absoluten Spitzenreiter. Insbesondere die Brennnessel hat überragende Heilkräfte. Sie sollte am besten täglich auf dem Speiseplan stehen. Denn sie macht aufgrund ihres hohen Serotonin-Gehalts nicht nur gute Laune, sondern enthält auch besonders viel Kalzium und Vitamin C. Top sind auch Spitzwegerich, Weißer Gänsefuß, Vogelmiere, Bärlauch, Ackerschachtelhalm, Brombeerblätter und Schafgarbe.

Da jedes Wildkraut seine eigenen Heilkräfte enthält, hängt es natürlich auch davon ab, welches individuell zu einem bestimmten Zeitpunkt oder bei einem bestimmten Mangelzustand benötigt wird.

Wozu führt eine falsche Ernährung?

Dr. John Switzer: Die Mitochondrien bekommen nicht genügend Biophotonen und Spurenelemente und fallen als Folge davon in eine Art Dornröschenschlaf. Und das ist die Voraussetzung, dass Krebs entstehen kann. Dass dem so ist hat übrigens auch der Biochemiker Professor Otto Warburg schon in den 20er Jahren festgestellt und dafür den Nobelpreis erhalten. Es ist also wesentlich für eine Heilung beziehungsweise zur Vermeidung von Krebszellen, die Mitochondrien durch Vitalstoffe zu stärken.

Tipp: Trinken Sie täglich mindestens einen halben Liter Wildkräuter-Früchte-Smoothie. Damit haben Sie schon sehr viel für Ihre Gesundheit getan.

Vom Lungenkrebs befreit



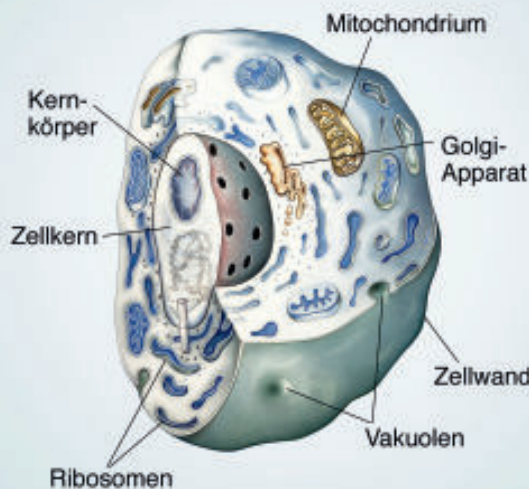
Ralf Brosius überwand mit einer radikalen Entgiftungskur seinen Lungenkrebs. Hier in der ARD Talkshow „Menschen bei Maischberger“

Foto: imago/Horst Galluschka

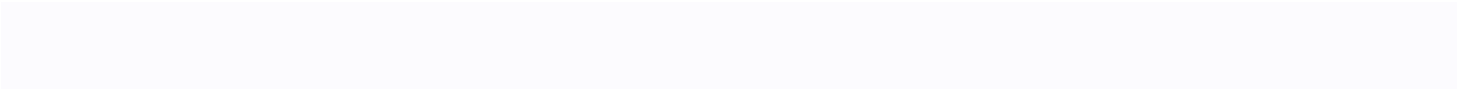
Ralf Brosius wurde im Jahr 2004 mit der Diagnose „Lungenkrebs im Endstadium“ konfrontiert. Als Fotograf und in der Medienbranche tätig hatte der heute 62-Jährige viel Stress im Beruf und fühlte sich überarbeitet. Nach der Entfernung eines großen Tumors entließ man ihn mit einer düsteren Prognose aus der Klinik. Maximal drei Lebensjahre gaben die Ärzte ihm noch. Und dies auch nur, wenn er sich noch einer Chemotherapie unterziehen würde. Doch das kam für Ralf Brosius nicht in Frage. Also begab er sich auf die Suche nach einem naturheilkundlichen Arzt, der ihm helfen



Die menschliche Zelle



Aufbau einer Körperzelle. Die Mitochondrien fungieren als „Energiekraftwerke“





Dr. Switzer empfiehlt seinen Krebspatienten, stärke- und glutenhaltige Kohlenhydrate weitgehend zu meiden. Stattdessen sollen Quinoa, Hirse und Amaranth (von oben nach unten) auf den Speisezettel

konnte. Er stieß dabei auf Dr. Switzer, in dessen Obhut er sich begab.

Der verordnete ihm zunächst eine dreiwöchige ayurvedische Entgiftungskur mit den bekannten Stirnölgüssen. Später auch noch eine ayurvedische Panchakarma-Kur, die ebenfalls der Entgiftung und Entschlackung dient. Damit war die erste Hürde genommen: Die krank machenden Gifte und Schadstoffe waren aus dem Körper geleitet.

Doch dann kam die nächste Herausforderung: die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten im Alltag. Denn nur dann, so hatte Dr. Switzer seinem Patienten glaubhaft versichert, wäre eine Heilung von Dauer. Brosius stellte also seine Ernährung vollkommen auf vegane - sowie auf Wildkräutervitalkost um. Statt Café latte standen jetzt Wildkräuter-Cocktails auf dem Speiseplan und statt glutenhaltiger Nudeln gab es Hirse, Quinoa, Amaranth & Co. Zucker und Süßigkeiten verschwanden ganz aus seinem Leben.

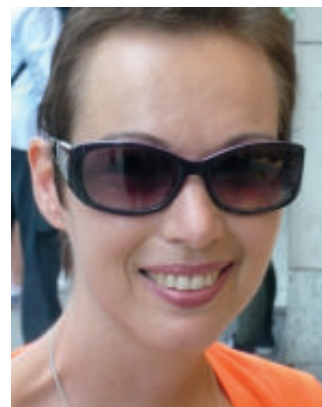
Tatsächlich ergaben klinische Untersuchungen ein Jahr später keinen Befund mehr. Das war im Jahr 2007. Für die Ärzte in der Klinik war das ein Wunder, für Ralf Brosius auch. Heute engagiert er sich vehement für ein neues Bewusstsein hinsichtlich einer gesunden Rohkosternährung und gibt seine eigenen positiven Erfahrungen in Vorträgen und Seminaren weiter. Er hat auch einige Web-Plattformen ins Leben gerufen, auf denen sich Interessierte über eine gesunde Ernährungsweise und relevante Bezugsquellen informieren können.



Power-Drink von Ralf Brosius

1 Handvoll Spinat oder Mangold, 5 g Wildkräuter, 2 Bananen oder 10 Datteln, 2 Kiwis oder 1 Orange, 1 EL rote Beeren, 1 Tasse Mandel- oder Reismilch, 2 Tassen Quellwasser. Alle Zutaten im Standmixer gut durchmischen.

Gefährlicher Brustkrebs gestoppt



Janine Manzl will mit Hilfe natürlicher Heilweisen ihren Krebs dauerhaft überwinden

Die Brustkrebsdiagnose kam aus heiterem Himmel und stellte das Leben von Janine Manzl aus Innsbruck völlig auf den Kopf. Im September 2012 wurde bei einer Routineuntersuchung ein Lymphknoten entdeckt, bei der weiteren Untersuchung dann auch ein Knoten in der Brust, den der Arzt sofort als bösartig einstufte. Dann ging alles Schlag auf Schlag – eine Woche später lag Janine Manzl schon auf dem OP-Tisch. Nach der brusterhaltenden Operation kam die übliche Chemotherapie, der sich die Innsbruckerin bereitwillig unterzog. Doch die schwere Diagnose, Brustkrebs Triple negativ, schwebte nach wie vor wie ein Damoklesschwert über ihr. Denn die Heilungschancen bei dieser Krebsart sind sehr ungünstig. Doch Janine nahm sich von Anfang an vor zu versuchen, mit Hilfe von natürlichen Heilweisen vollständig gesund zu werden.

Durch Zufall stieß Janine Manzl auf das Wildkräuterbuch von Ralf Brosius, in dem er seine Therapie durch Dr. Switzer beschreibt. Für Janine war sofort klar, dass sie den Ayurvedaarzt konsultieren würde. Und das tat sie dann auch. Nach einer Fastenvorkur von sechs Tagen, die sie nach ärztlicher Anleitung zu Hause durchführte, ging sie für zwei Wochen in die Klinik und unterzog sich der von Dr. Switzer konzipierten ayurvedischen Reinigungskur. BIO sprach mit Janine

GRÜNE MEDIZIN



Smoothies auf dem Vormarsch

Manzi über ihre Erfahrungen.
Ist Ihnen das sechstägige Fasten schwer gefallen?

Janine Manzi: Es war schon etwas hart, gar nichts essen zu dürfen außer Ghee, Suppen und einem bitter schmeckenden ayurvedischen Tee. Aber für mich stand so viel auf dem Spiel, dass es mir dann doch leicht fiel. Es ging ja schließlich um mein Leben.

Und wie ging es dann weiter?

Janine Manzi: In den zwei Wochen in der Klinik wurden täglich Einläufe zur Darmreinigung gemacht und es gab regelmäßig ayurvedische Massagen mit hochwertigen Kräuterölen. Außerdem wurden Marma-Energiepunkt-Behandlungen durchgeführt sowie Chiropraktik. Dazu kam die supergesunde Wildkräutervitalkost, die ich auch heute täglich zu mir nehme, vor allem in Form von leichtverdaulichen Smoothies.

Wie fühlten Sie sich nach dieser Zeit?

Janine Manzi: Ganz wunderbar. Mein Körper fühlte sich von innen her so leicht und sauber an wie schon ewig nicht mehr und ich hatte viel mehr Energie als vorher. Diese Kur werde ich jetzt ein oder zweimal pro Jahr für eine Woche durchführen. Und ich kann sie mit bestem Gewissen auch jedem empfehlen, der keine Krebserkrankung hat aber präventiv etwas für seine Gesundheit tun will.

Betrachten Sie sich nun als geheilt?

Janine Manzi: Ich bin da sehr positiv gestimmt. Aber ich gehe natürlich im Moment noch alle drei Monate zur Kontrolluntersuchung, um auf der sicheren Seite zu sein.

Was genau ist eigentlich ein Smoothie? Das Getränk kommt aus den USA und wurde ursprünglich nur mit Obst und Wasser oder Direktsäften gemixt. Ein guter Smoothie sollte mindestens zu 50 Prozent aus Fruchtpürees bestehen. Das unterscheidet den Smoothie von herkömmlichen Fruchtsäften. Denn durch das Pürieren kommen viel mehr sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Vitamine in den Trinkbecher als beim gepressten Saft.

Bei Gesundheitsbewussten sehr beliebt sind inzwischen die grünen Smoothies, in denen grünes Blattgemüse beziehungsweise heimische, frische Wildkräuter verwendet werden. Ein solcher Smoothie sollte zu einem Großteil aus grünen Pflanzen bestehen, ansonsten kommen Früchte, Beeren, Gewürze, Sprossen, Mikroalgen wie Chlorella und Spirulina und reines Wasser dazu.

Damit es ein echter Smoothie wird, sollten die Zutaten in einem Hochleistungsmixer aufbereitet werden, der über eine Drehzahl von mindestens 30 000 Umdrehungen pro Minute verfügt. Denn nur dann werden die Zellulosewände der Pflanzenzellen ausreichend aufgebrochen und wertvolle Vitalstoffe freigesetzt. Außerdem werden nur bei einem Supermixer die Smoothies „smooth“, das heißt schön glatt und geschmeidig.

Übrigens kann man fast alles in den Mixer geben: Kräuter mit allen Teilen, Obst mit Stielen



Smoothie statt Fast Food – Heiner Lauterbachs grünes Geheimnis

Der bekannte Schauspieler Heiner Lauterbach hatte sich über Jahrzehnte hinweg wenig um seine Gesundheit gekümmert. Fast Food, Zigaretten und Alkoholexzesse waren bei ihm oft an der Tagesordnung. Doch dann besann er sich eines Besseren und änderte seinen ungesunden Lebensstil. Die treibende Kraft hinter dieser Veränderung war seine Frau Viktoria.

Heute trainiert Lauterbach regelmäßig, ernährt sich mit viel Obst und Gemüse, trinkt gesunde Smoothies und ist mit über 60 Jahren nach eigenen Aussagen topfit. In seiner Biographie „Man lebt nur zweimal“ beschreibt er sein Leben vor und nach dem radikalen Sinneswandel. Darüber hinaus gibt es eine Fitness-DVD, auf der er nicht nur seine Trainingsgeheimnisse verrät, sondern auch seinen grünen Lieblings-Drink präsentiert.

und Schale sowie Gemüse mit Strünken, kleine Kerne und Nüsse. Was nicht in einen grünen Smoothie gehört sind Milch- und Sojaprodukte, tierisches Eiweiß, erhitzte Nahrungsmittel, raffinierte Öle und industriell hergestellte Zutaten.

Die Wirkung: Der Körper wird mit besten Vitalstoffen versorgt, die Verdauung verbessert sich postwendend und eine gesunde Darmflora wird aufgebaut. Das Stimmungsbarometer steigt wie von selbst und nebenbei nimmt man auch locker ein paar Kilo ab.



Nachdem Schauspieler Heiner Lauterbach seine Frau Viktoria kennenlernte, änderte er seine ungesunde Lebensweise

Foto: imago/Future Image



REZEPT TIPP

● Wildkräuter-Frühlings-Smoothie

Zutaten: 1 Handvoll Sauerampfer, 8 Blatt Löwenzahn, 6 Stängel Weißer Gänsefuß, 8 Blätter Giersch, 2 Äpfel.

Die Äpfel waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen, das Kerngehäuse belassen. In Achtel schneiden und in den Mixer geben.

Die Wildkräuter waschen, kleinschneiden und in den Mixer geben. Das Wasser zufügen und alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Den Smoothie in Gläser füllen und mit einigen Wildkräuterblättchen dekorieren.

Tipp: Kreieren Sie Ihre ganz persönliche Note, indem Sie das Rezept leicht variieren. Beispielsweise indem Sie ein paar Datteln, Himbeeren oder Heidelbeeren, eine Banane oder auch Kiwis zugeben. Probieren Sie aus, was Ihrem Gaumen am besten schmeckt. Mit dabei sein müssen in jedem Fall die Wildkräuter als gesunde Vitalstoffbombe!

Dr. Wolf-Dieter Storl: Empfehlungen

Dr. Wolf Dieter Storl ist der unangefochtene Maestro im Umgang mit Pflanzen und Kräutern und weit über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt. Schon in jungen Jahren weihte ihn seine kräuterkundige Großmutter in die Geheimnisse der Pflanzenwelt ein. Später fand er auf ausgedehnten Reisen weitere Lehrmeister, darunter nordamerikanische Indianer sowie indische Ayurvedakundige. Auch von den Anthroposophen, den Anhängern Rudolf Steiners, hat Dr. Storl viel Interessantes gelernt.



Sauerampfer (links) und Weißer Gänsefuß sollten in keinem Frühlings-Smoothie fehlen

Foto oben: imago/blickwinkel



Neben seinem profunden Wissen über traditionelle Kräuterheilkunde hat er als promovierter Ethnobotaniker auch einen soliden wissenschaftlichen Hintergrund. Heute lebt Storl auf einem Bauernhof bei Isny im Allgäu, wo man ihn besuchen und sich vor Ort ein Bild von seinem Wirken machen kann. BIO sprach mit dem „Herrn der Pflanzen“.

Was fasziniert Sie denn so an den Heilpflanzen?

Dr. Wolf-Dieter Storl: Sie sind die ältesten und universellsten Heilmittel der Menschheit und wurden uns als Nahrung und Medizin vom Kosmos geschenkt. Die Pflanzen

Dr. Wolf-Dieter Storl: Das kann ich so nicht sagen, denn jede Pflanze, jedes Kraut hat seine Wirkung. Sie wirken im Übrigen auch dann, wenn der Kopf, sprich der Verstand, das gar nicht mitkriegt. Denn unserer Seele teilt sich die Botschaft der Pflanzen, die wir einnehmen, dennoch mit. Das geschieht über ihren Duft und ihre ätherischen Kräfte.

Gerade im Frühjahr haben die frisch sprießenden Kräuter eine ungeheure vitale Kraft und sind damit ideal zur Entschlackung und zur Anregung des Stoffwechsels. So kann man die weit verbreitete Frühjahrsmüdigkeit ganz schnell mit frischen Kräutern und



Junge Birkenblätter können als Tee oder als Salat verarbeitet werden

los fühlen. Meiner Meinung nach wirkt sie genauso stark wie zum Beispiel der viel gepriesene Ginseng.

Dann empfehle ich frische **Birkenblätter**, die den Menschen aus der Winterstarre erlösen. Das ist nicht zuletzt auf die vermehrte Harnausscheidung zurückzuführen, die die Birkenblätter bewirken. Sie haben unter anderem auch eine positive Wirkung auf die Gelenke und fördern den Aufbau neuer Zellen. Junge Birkenblätter kann man mit der Nahrung zu sich nehmen oder als Tee trinken.

Sehen Sie die Vermittlung des Pflanzenwissens als Ihre Berufung?

Dr. Wolf-Dieter Storl: Das ist richtig. Ich sehe es tatsächlich als meine Berufung, den Menschen wieder den Zugang zu den Pflanzen zu vermitteln. Ich möchte aufzeigen, wie wertvoll die Pflanzen für uns sind, wie wir mit ihnen Kontakt aufnehmen können und ihre Heilkräfte für uns nutzen können. Meines Erachtens könnten wir sogar weitgehend auf die Pharmaindustrie verzichten, wenn die Menschen die Pflanzen und ihre Heilkraft wirklich kennen und sie im täglichen Leben anwenden würden.

Buchtipps & Infos

- Ralf Brosius: „Wildkräuter - meine Lebensretter aus der Natur“, Kösel, ISBN 978-3-466-34571-7, € 19,99
- John Switzer: „Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten“, Ayurveda Health & Beauty Verlag, ISBN 978-3-942607-02-5, € 12,90
- Wolf-Dieter Storl: „Kräuterkunde“, Aurum, ISBN 978-3-89901-372-6, € 14,80
- Ch. Guth/B. Hickisch/M. Dobrovicova: „Grüne Smoothies“, GU, ISBN 978-3-8338-3257-4, € 7,99
- Constanze von Eschbach: „Selbstversorgung aus der Natur mit essbaren Wildpflanzen“, Kopp, ISBN 978-3-86445-079-2, € 14,95

Websites

- Dr. Switzer: www.ein-langes-leben.de
- Dr. Storl: www.storl.de
- Internetplattform Ralf Brosius: www.germanygoesraw.de



vom „Herrn der Pflanzen“



Der Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl lebt auf seinem Hof Herrenberg hoch oben in den Allgäuer Bergen mit seiner Familie als Selbstversorger

kommunizieren ständig mit uns, wollen uns auf sich aufmerksam machen, aber wir bemerken es nicht, weil wir zu sehr mit anderen Dingen beschäftigt sind. Es ist doch sehr aufschlussreich, dass trotz der mächtigen internationalen Pharmakonzerne auch heute noch etwa zwei Drittel der Menschheit auf Heilpflanzen zurückgreift. Sei es, um Krankheiten vorzubeugen, sie zu heilen oder zumindest zu lindern. Das zeigt doch, dass die Heilpflanzen eine nachweisbare Wirkung haben. Und viele konventionelle Arzneien beruhen ohnehin auf Pflanzenbasis.

Welche Pflanzen haben die größte Heilwirkung?

Salaten vertreiben. Einmal täglich ein frischer Wildkräutersalat reicht da schon aus. Am besten ist es, man setzt die Kräuter ganz natürlich auf den Speiseplan, streut sie in Salate, Soßen usw. oder aufs Brot. Das Wichtigste ist, dass die Kräuter frisch sind, denn dann sind sie am heilkräftigsten.

Welche Kräuter empfehlen Sie im Frühling ganz besonders?

Dr. Wolf-Dieter Storl: Auf jeden Fall die **Brennnessel**, da sie den Körper von innen her gründlich reinigt. Und das tut gerade im Frühjahr besonders gut. Die Brennnessel ist auch ein exzellenter Eisenlieferant und gut für Menschen, die sich müde und antriebs-