

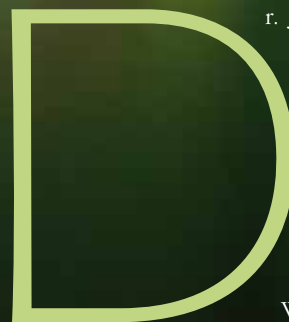


Wildkräuter- Vitalkost

INTERVIEW ■ MARIANNE SCHERER

Die optimale Ernährung für Yogis: **Der Ayurveda-Arzt Dr. med. John Switzer** erklärt in **YOGA AKTUELL**, dass man mit Wildkräutern gespeichertes Sonnenlicht zu sich nehmen kann

Interview



Dr. John Switzer, Ayurveda-Arzt und Homöopath, stammt aus Oregon, USA. Seit über 20 Jahren lebt und arbeitet er am Starnberger See und bietet dort neben seiner Tätigkeit als Arzt auch regelmäßig Wildkräuterwanderungen, Wildkräuter-Vitalkostseminare und eine speziell von ihm entwickelte, ayurvedische Panchakarma-Kur an. Mit seinen besonderen Behandlungsmethoden, zu denen u.a. eine spezielle Wildkräuter-Vitalkost in Kombination mit



Dr. John Switzer

traditionellen ayurvedischen Heilmitteln gehört, konnte er in den letzten Jahren vor allem bei der Behandlung von chronischen Krankheiten sehr gute Erfahrungen sammeln.

Sein profundes Wissen auf diesem Gebiet hat er sich in den vergangenen zwölf Jahren erarbeitet und gibt es seither an Kranke und an Menschen, die gar nicht erst krank werden wollen, weiter. Besonders bei Krebspatienten konnte er oft erleben, dass es möglich ist, Immunsystem und Stoffwechsel zu optimieren, um den Krebs besser in Schach zu halten. In seiner Ayurveda-Klinik in Feldafing am Starnberger See bietet er Ayurveda-Panchakarma-Kuren an, die auf der Reinigung und Entschlackung der inneren Organe und des Magen-Darm-Trakts basieren. Die Kur wird durch die Wildkräuter-Vitalkost

ergänzt, die auf eine Belebung des Stoffwechsels und des Immunsystems abzielt. Dr. Switzer legt besonderen Wert auf eine Anpassung der Wildkräuter-Vitalkost an die individuelle Konstitution des Patienten.

Dr. Switzer ist Verfasser von zwei Büchern über die Heilkraft der Wildkräuter mit von ihm selbst kreierten kulinarischen Gerichten, die nicht nur kerngesund sind, sondern auch köstlich schmecken. Viele seiner Gerichte befinden sich auf Gourmet-Niveau.

YOGA AKTUELL: Was ist das Geheimnis der Wildkräuter?

Dr. Switzer: Wildkräuter sind eine Kraftquelle der ersten Klasse und durch nichts zu ersetzen. Wenn man frisch gepflückte Wildkräuter und grüne Blattgemüse isst, bedeutet das eine massive Zufuhr an Biophotonen für den Körper. Das ist Lichtnahrung pur, die das Immunsystem stärkt, einen Schutzschild gegen potenzielle Erkrankungen darstellt und bestehende Krankheiten heilen kann. Damit die Wildkräuter ihre enorme Wirkung entfalten können, dürfen sie allerdings nicht gekocht werden, denn wenn sie über 40°C erhitzt werden, werden die Biophotonen und Enzyme zerstört, und das Chlorophyll wird geschädigt. Am besten verarbeitet man sie roh zu Salaten oder mixt sie zu grünen Smoothies, die man sehr gut mit verschiedenen Beeren und Früchten geschmacklich variieren kann.

Wie sind Sie auf diese Therapie gestoßen?

Als Ayurveda-Arzt habe ich mich lange Zeit rein ayurvedisch ernährt, weil ich davon überzeugt war, dass dies die optimale Ernährung für mich sei. Mit der Zeit wurde ich aber immer schwächer, und mir wurde klar, dass meinem Körper etwas fehlte. Ich begann nach einer Lösung zu suchen und stieß auf die Wildkräuter. Ich experimentierte damit und hatte sehr schnell eindrucksvolle Erfolgserlebnisse. Durch den Verzehr heimischer Wildkräuter

Grüne „Fastfood“-Suppe



Schneller kann man eine Suppe wirklich nicht kochen!

Zutaten:

- 2 Handvoll Wildkräuterblätter
- 2 Tassen heißes Wasser (60 °C)
- 2 Esslöffel vegetarisches Suppenpulver
- 2 Esslöffel Bio-Butter, Ghi oder Kokosöl (Bioladen oder siehe Bezugsquelle)
- 1 Esslöffel Tamari-Sojasauce

Zubereitung in 2 Minuten:

Alle Zutaten pürieren und genießen! Zubereitungszeit: ca. zwei Minuten, schneller kann man eine Suppe wirklich nicht kochen!

Ernährungsprinzip:

Das Mixen der Blätter ersetzt den Kochvorgang, dadurch können die Nährstoffe in die Flüssigkeit geschwemmt und vom Darm leichter aufgenommen werden. Butter, Ghi und (kalt gepresstes) Kokosöl steigern die Assimilation der Mineralien und geben der Suppe einen angenehm sähnigen Geschmack. Der Körper profitiert von den gesättigten Fettsäuren dieser Fette, da sie die allgemeine Nährstoffaufnahme optimieren.

wurde ich immer vitaler und innerlich auch glücklicher und gelassener. Da wusste ich, dass ich den Schlüssel für eine optimale Ernährung gefunden hatte! Ich entwickelte im Folgenden mit viel Elan eine spezielle Therapie unter Einbeziehung der heimischen Wildkräuter und des Ayurveda. Dass dies der richtige Schritt war, zeigen auch die positiven Erfahrungen vieler Patienten während der letzten Jahre.

Auf welche Art soll man die Wildkräuter zu sich nehmen?

Die beste Art, Wildkräuter zu verzehren, besteht darin, sie in einem leistungsstarken Mixer zu mixen, so dass ihre wertvollen Stoffe erhalten bleiben. Wenn man den Wildkräuter-Mix dann noch zusätzlich mit hochaktiven Mikromineralien veredelt, berichten viele von einer Steigerung ihrer Vitalität. Auch die Sättigung nach einem solchen Vitalkost-Mix ist oft enorm. Inner-



lich erlebt man mehr Stressresistenz und weniger Gelüste auf Süßigkeiten, stärkehaltige Kohlenhydrate und Stimulanzien wie Kaffee und Alkohol.

Helfen Wildkräuter bei Stress und Burn-out?

Unbedingt! Der größte Killer unserer Zeit ist Stress. Viele Menschen leiden heutzutage unter Stress und Angstsymptomen, zwei lebensgefährlichen Energieräubern. Fast jeder zweite Patient, der in meine Sprechstunde kommt, klagt über Schlafstörungen und Stresssymptome. Eine andauernde Stressbelastung führt irgendwann nahezu unweigerlich zum Burn-out-Syndrom. Als Folge davon kann man auf der psychischen Ebene in eine Depression rutschen, auf der körperlichen Ebene in einen chronischen Erschöpfungszustand. Mit Wildkräuter-Cocktails kann man dem Stress auf natürliche Weise wunderbar entgegenwirken. Chlorophyll ist der beste Speicher für die lebenspendenden Biophotonen aus den Sonnenstrahlen. Das in den Pflanzen gespeicherte Sonnenlicht kann innere Spannungen lösen und wirkt auf die gesamte Physiologie entkrampfend. Es bringt innere Gelassenheit, die Basis für einen friedvollen Geist. Diese positiven Wirkungen werden durch die überragenden Nährstoffe in den Wildkräutern ermöglicht.

Welche Rolle spielt das Sonnenlicht?

Grünes Blattgemüse ist nicht nur wegen seines Kalzium- und Magnesiumgehalts so wichtig, sondern weil es ebenso viel Chlorophyll, Bitterstoffe und Enzyme ent-



© Foto: Thinkstock

wirklich braucht, und man nimmt fast von alleine ab.

Warum ist Fastfood so populär, obwohl doch jeder weiß, dass es ungesund ist?

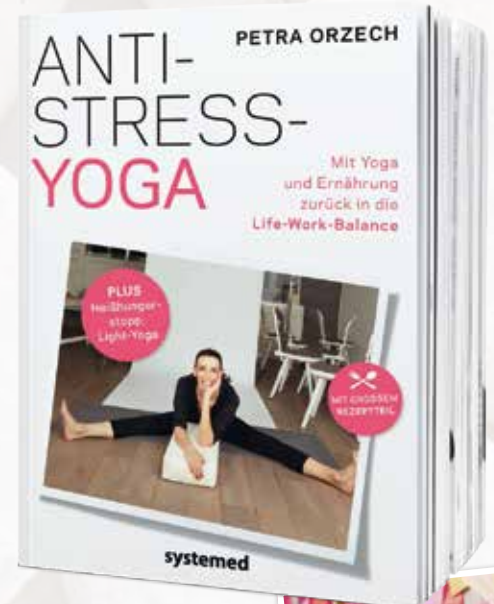
Es passt in unsere Zeit, in der viele Menschen darauf programmiert sind, reibungslos zu funktionieren. Man nimmt sich kaum noch Zeit, bewusst zu essen, geschweige denn über die Gesundheit nachzudenken, solange man sie noch hat. Alles muss schnell gehen, und das Essen sollte möglichst auch nicht allzu teuer sein. Viele Menschen nehmen also aus Zeitmangel häufig Fastfood zu sich und machen sich die schädliche Wirkung dieser Ernährungsweise, die früher oder später zu Krankheiten führen kann, nicht klar. Erst wenn sie krank sind und die Krankheit ihnen signalisiert, dass es so nicht weitergehen kann, beginnt unter Umständen ein Umdenken. Unsere modernen Zivilisationskrankheiten wie Krebs, hoher Cholesterinspiegel, Herzkrankheiten usw. stehen in engem Zusammenhang mit falscher Ernährung. Fastfood macht nicht wirklich satt, und man isst als Folge davon immer mehr. Übergewicht und die damit verbundenen Krankheitssymptome sind mit einer Fastfood-Ernährung vorprogrammiert!

»Das in den Pflanzen gespeicherte Sonnenlicht kann innere Spannungen lösen und wirkt auf die gesamte Physiologie entkrampfend.«

hält. Stoffe, die wir unbedingt brauchen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Durch Chlorophyll wird Sonnenlicht in Energie und Stärke umgewandelt und in den Pflanzen gespeichert. Die Sonnenstrahlung wird in Form von Biophotonen vom Chlorophyll wie ein Schwamm aufgesaugt. Wenn wir diese Nahrung zu uns nehmen, können wir von dieser Sonnenenergie enorm profitieren. Bitterstoffe sind übrigens auch erstklassige Appetitzügler. Nimmt man sie täglich zu sich, wird man automatisch weniger essen, weil der Körper mit dem versorgt wird, was er

Wie sieht das im Ayurveda aus?

Der Lehre des Ayurveda zufolge braucht der Mensch sechs verschiedene Geschmacksrichtungen, um gesund und vital zu bleiben: süß, salzig, sauer, herb, bitter und scharf. Jedes Essen sollte diese Mischung enthalten. Die bittere Geschmacksrichtung kann man wunderbar durch Wildkräuter und frisches grünes Blattgemüse integrieren. Damit hat man schon jede Menge für seine Gesundheit getan.



Der Bucherfolg im Frühjahr 2013

Yoga + Ernährung = Balance



- SOS-YOGA · RELAX-YOGA · ENERGY-YOGA · IMMUN-YOGA
- LIGHT-YOGA · SMILE-YOGA · GOOD-NIGHT-YOGA · FOKUS-YOGA · BREATH-YOGA · SILENCE-YOGA



Anti-Stress-Yoga.
Mit Yoga und Ernährung zurück in die Life-Work-Balance.
Petra Orzech
978-3-942772-46-4 — 19,99 €



ernährung · yoga
bewusstes leben

**Gibt es die „Top-Ten“ der Wildkräuter?**

Brennnessel, Löwenzahn und Giersch sind für mich die absoluten Spitzenreiter. Insbesondere die Brennnessel, die Königin der Wildkräuter, hat überragende Heilkräfte. Sie sollte am besten täglich auf dem Speiseplan stehen. Denn sie macht aufgrund ihres hohen Serotoningehalts 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.

Welche Gerichte kann man aus Wildkräutern und Co. zubereiten?

In meinen beiden Büchern mit Vitalkost-Rezepten wird eine Vielzahl von veganen, kulinarischen Gerichten vorgestellt, die köstlich schmecken – angefangen mit Cocktails, Smoothies, Wraps, Salaten, Suppen, Crackern, Brot und Desserts. Sie sind relativ leicht zuzubereiten, und man kann alles mit bestem Gewissen essen.

Wie steht es mit Gluten?

Ich halte eine glutenfreie Kost für essenziell für die Gesundheit. Durch eine glutenfreie Ernährung wird die Passagezeit der Nahrung im Darm erheblich verkürzt, und die Darmwände werden nicht verklebt und verkleistert. Durch die verkürzte Passagezeit nimmt man auch leichter ab bzw. setzt erst gar kein überflüssiges Fett an.

Sollte man auf Milchprodukte verzichten?

Das wäre am besten. Wenn man das nicht kann, sollte man so wenig wie möglich davon zu sich nehmen. Etwas Ghee, etwas normale Butter und kleine Mengen roher Ziegenkäse und Sahne sind erlaubt. Auch bei Sojaprodukten sollte man vorsichtig sein, denn sie führen, wie auch Kuhmilch, zur übermäßigen Schleimbildung. Reis- oder Mandelmilch sind z.B. ein gesunder Ersatz.

Empfehlen Sie Ihren Patienten, zu fasten?

Im Prinzip ja, aber das ist natürlich von Fall zu Fall verschieden. Es hängt von der Krankheit und vom Zustand des Patienten ab. Aber ich empfehle grundsätzlich auch gesunden Menschen, einen Fastentag pro

Woche einzuplanen. Das entlastet den Darm und schwemmt zahlreiche Giftstoffe aus. Allerdings muss man darauf achten, an Fastentagen genügend zu trinken, z.B. ayurvedischen Vata-Tee, Ingwer-Tee oder Wasser, das zehn Minuten gekocht werden muss. Gekochtes Wasser ist ein altes Rezept zur körperlichen Entschlackung aus dem Ayurveda.

Wenn man regelmäßig fastet, wird der Körper nach und nach von alten Schlacken und Giften befreit. Zahlreiche Krankheiten entstehen durch Gifte im Darm. Deshalb sollte man nicht warten, bis man krank ist, sondern das Fasten am besten zur Gewohnheit machen. Neben der körperlichen Entschlackung bringt ein Fastentag auch eine geistige Entschlackung mit sich. Man fühlt sich leichter und beschwingter, und oft stellen sich regelrechte Glücksgefühle ein.

Sie praktizieren selbst Yoga und Meditation. Unterstützt die Vitalkost-Ernährung diese Praktiken?

Ich halte sie sogar für die optimale Ernährung für alle Yogapraktizierenden und Menschen, die tiefer in die Meditation eintauchen wollen. Das habe ich an mir selbst eindeutig festgestellt. Durch diese Kost, die alle wichtigen Nährstoffe wie Chlorophyll, organische Spurenelemente, Probiotika, Biophotonen und sekundäre Pflanzenstoffe enthält, werden nicht nur die inneren Organe und Zellen gereinigt, sondern auch die Nadis, die feinstofflichen Energiebahnen, die im Yoga eine so große Rolle spielen. Da die Vitalkost rein vegetarisch bzw. vegan ist, entspricht sie auch den ethischen Grundsätzen der Yogaphilosophie.

Sie bieten regelmäßig Kräuterwanderungen und Kochkurse an?

Kräuterwanderungen mache ich fast jeden Monat, und auch Vitalkost-Kochkurse finden regelmäßig statt. Bei den Wanderungen lernen die Teilnehmer die verschiedenen Wildkräuter kennen, bei den Kochkursen lernen Sie, wie vielseitig man die Kräuter einsetzen kann. Die Kräuterwanderungen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, da immer mehr Menschen, darunter auch viele Yogis, die gesund leben wollen, zu den Schätzen der Natur zurückfinden. Wer einen eigenen Garten hat, wird seine reine Freude an Wildkräutern haben. Aber sogar auf einem Balkon kann man viele der Kräuter selbst ziehen.

Wie lange dauert eine Ayurveda-Kur in Ihrer Klinik?**Leinsamen-Paprika-Wrap**

Ein „Wrap“ ist wie ein mexikanisches Tortilla, ein toller Ersatz für Brot.

Zutaten:

2 Tassen gekeimter Leinsamen (Leinsamen wird für drei Tage in Wasser eingeweicht, während dieser Zeit muss das Wasser nicht ausgetauscht werden)
5 rote Paprika
4 Tassen (oder mehr) Wasser

Ernährungsprinzip:

Paprika und Wasser erst im Mixer pürieren, danach die Leinsamensprossen hinzugeben. So viel Wasser verwenden, bis die Samen püriert sind. Das funktioniert am besten durch den Einsatz eines Industrie-Mixers. Die pürierte Masse auf Backpapier oder Backfolie dünn verteilen, im Dörrgerät bei 40 °C trocknen und dann in großen Stücken abziehen.

Ein „Wrap“ ersetzt ein Sandwich, die Zutaten können darin aufgerollt werden!

Man kann es mit verschiedenen Inhalten füllen: Paprikastreifen, Möhren, (Essig-)Gurken, Avocadostreifen, Sprossen, Cashew- Käse, Guacamole etc.

FeetUp® für alle: Testen Sie den FeetUp®-Hocker



119,- €
portofrei

NEU: mit
Handbuch

inspired and powered
by
FeetUp

Anastasis
Zorba Yoga



Michael Forbes
Iyengar Yoga



Pau Castellsagué
AcroYoga



David Lurey
Vinyasa Yoga



Ronald Steiner
Ashtanga Yoga



Andrea Weiß
Sivananda Yoga



Amir Jaan
Kundalini Yoga

FeetUp® - TESTWOCHE

- Diese Aktion gilt für Yogaschulen und Studios in Deutschland und Österreich
- **14 Tage** gratis und unverbindlich testen, danach kaufen oder zurückgeben
- gültig ab 1. Oktober bis 20. November

NEU: FeetUp®-Handbuch als PDF zum
Download auf www.feetup.de

Gleich testen: www.feetup.de Beratung & Bestellung:
+49 8363 92406



interview → wildkräuter-vitalkost

Cashew-Eiscreme



Wie Vanille-Eis!

Zutaten:

- Cashew-Kerne
- 2 gefrorene Bananen oder
- 2 Tassen gefrorene Himbeeren oder Heidelbeeren
- 1/2 Teelöffel Vanille-Konzentrat
- 1 Tasse Reis- oder Mandelmilch
- 1/2 Tasse Kokos-Chips bzw. Kokosraspel
- 4 Datteln

Zubereitung:

Dieses Eis-Dessert ist mindestens so schmackhaft wie echtes Vanille-Eis! Klingt unglaublich, aber es ist wahr. Überzeugen Sie sich selbst! In einem Mixer pürieren und ohne schlechtes Gewissen und ohne Schleimbildung genießen!

Ernährungsprinzip:

Mit diesem Rezept ist es mir gelungen, meinen 83-jährigen Vater von herkömmlichem Eis wegzulocken. Hätte er herkömmliches Eis weitergegessen, wäre ein Schlaganfall so gut wie sicher gewesen.

Im Allgemeinen sieben Tage. Es gibt allerdings verschiedene Modelle. Man kann die Vorbereitungsphase auch selbst zu Hause nach genauer Anleitung durchführen und dann nur einige Tage in der Klinik bleiben. Bei schweren Erkrankungen wie z.B. Krebs kann sich die Behandlungszeit natürlich verlängern.

Kann man die Ayurveda-Kur in Verbindung mit der Vitalkost auch präventiv durchführen?

Natürlich. Am besten macht man das einmal pro Jahr. Dann wird das ganze System gereinigt und gleichzeitig neu aufgebaut. Man fühlt sich danach wie neugeboren und meist auch um einige Jahre jünger.

Wie lange leben Sie schon nach Ihren Ernährungsprinzipien?

Seit über zwölf Jahren. Ich habe dadurch nicht nur etliche Kilo abgenommen und habe nun seit Jahren mein stabiles Idealgewicht, sondern ich fühle mich auch jünger, als ich tatsächlich bin. Die innere Beschwingtheit und Leichtigkeit des Seins, die durch ein Zusammenspiel von Wildkräutern, Vitalkost, Yoga und Meditation entstehen kann, möchte ich nicht mehr missen. Durch die Wildkräuter erfährt man mehr Harmonie mit der Natur und mit seinen Mitmenschen.

Vielen Dank für dieses Interview. ■

Infos

Dr. John Switzer ist seit 20 Jahren Ayurveda-Arzt. Er bietet in seiner Praxis „Ayurveda Health & Beauty“ am Starnberger See in Bayern verschiedene Behandlungen und Kuren an.

Internet: www.ayurveda-bayern.com,
www.ein-langes-leben.de



Literatur:

Mit "Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten" hat der Gesundheit Verlag eine illustrierte Adaption des Buches "Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-

Vitalkost-Rezepte" geschaffen. Das Buch ist in Zusammenarbeit mit dem Ayurveda Health & Beauty Verlag im Jahre 2012 entstanden.

Die abgedruckten Rezeptvorschläge und Fotos dieses Artikels wurden mit freundlicher Genehmigung des Gesundheit Verlages, München aus dem Buch von John Switzer "Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten" entnommen.



Marianne Scherer studierte Literaturwissenschaft und Philosophie und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit östlicher und westlicher Weisheit. Sie lebt als Journalistin, Autorin und Seminarleiterin in München. Ihre Schwerpunkte sind integrale Spiritualität, Yoga und Meditation, Astrologie und Kabbala sowie ganzheitliche Heilweisen.

Internet: www.mariannescherer.de