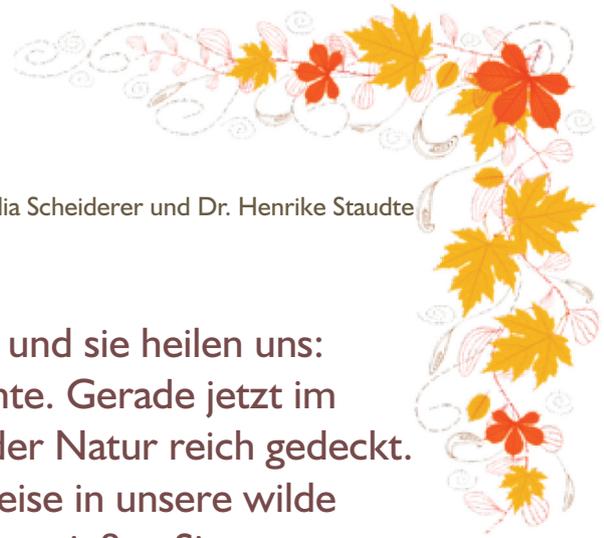


Gesundes
Schlemmen
mit
Wildpflanzen





Claudia Scheiderer und Dr. Henrike Staudte

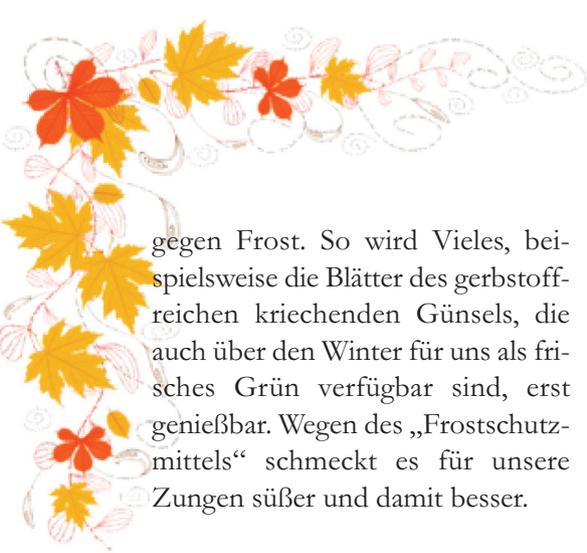
Sie machen satt, sie nähren und sie heilen uns: Wildpflanzen und Wildfrüchte. Gerade jetzt im Herbst ist der Gabentisch der Natur reich gedeckt. Kommen Sie mit auf eine Reise in unsere wilde Natur vor der Haustür und genießen Sie ganz neue und vor allem sehr gesunde Geschmackserlebnisse. Pralles Eiweiß, viele ungesättigte Fettsäuren und gesunde Kohlenhydrate in Brennesselsamen oder Hagebutten. Doch in sich haben es vor allem die sekundären Pflanzenstoffe in wilden Kräutern und Früchten.

Herbst. Leuchtende Farben und eine unendliche Fülle der Natur: dunkelroter Weißdorn, blauer Schlehdorn, orangefarbene Vogelbeeren, braunglänzende Kastanien oder hellrote Hagebutten – sie alle haben die Sonnenstrahlen eines ganzen Sommers gespeichert und stärken unser Immunsystem auf Körper- und auf Seelenebene. Die bunte Palette an Wildobst und Beeren enthält konzentriert Vitamine, allen voran Vitamin C, ausgewogene Mineralstoffe und Naturfarbstoffe, die unsere Zellen schützen und stärken. Sie werden vom Organismus weit besser aufgenommen und verwertet als chemisch extrahierte, isolierte und konzentrierte Substanzen. Ihre Flavonoide wirken als Radikalfänger ersten Ranges. Sie wirken gegen Bakterien, Viren und Pilze und spenden neue

Lebenskraft. Zeit also, sich einen Vorrat für den Winter anzulegen, noch einmal aus dem Vollen zu schöpfen.

Besonderheiten der Herbstpflanzen

Die Natur gibt uns reichlich, bevor sie sich zurückzieht und winterfest macht. Langsam wandern dann die Nährstoffe und Säfte ins Innere, in die Wurzeln, was diese wiederum für uns besonders wertvoll macht. Neue Knospen werden mit duftenden Wachsen vor Frost und Schimmel geschützt – schon bereit für den kommenden Frühling – und für uns ein wertvolles Antibiotikum. Die Biene nimmt für das bekannte Propolis, das ihren Stock vor Schimmel und Bakterien schützt, nichts anderes. Viele Wildpflanzen wappnen jetzt ihre verbleibenden Blätter



gegen Frost. So wird Vieles, beispielsweise die Blätter des gerbstoffreichen kriechenden Günsels, die auch über den Winter für uns als frisches Grün verfügbar sind, erst genießbar. Wegen des „Frostschuttmittels“ schmeckt es für unsere Zungen süßer und damit besser.

Bitter gegen süß

Während Süße den Gaumen wohlighitzelt, löst die Geschmacksrichtung bitter oftmals Abwehr aus. Doch Bitterstoffe unterstützen nicht nur unsere Verdauungsorgane und lassen sie besser arbeiten – nein, sie kräftigen auch das Herz und halten es jung. Außerdem bremsen sie den Appetit und unterstützen damit ein natürliches Essverhalten. Und weil Bitterstoffe die Funktion von Leber und Galle ankurbeln, stärken sie den gesamten Organismus. Das verleiht neuen Schwung und wirkt auch positiv auf das Gemüt. Deshalb sind sie vor allem jetzt, am Anfang der lichtarmen Jahreszeit wichtig, um Stimmungsschwankungen und De-

pressionen vorzubeugen. Leider liefern unsere Kulturpflanzen wie Chicorée, Endiviansalat, Rosenkohl, Grapefruits oder Radicchio kaum noch Bitterstoffe. Sie wurden in den vergangenen Jahren systematisch herausgezüchtet. Warum? Weil wir bitter nicht mögen. Im Laufe der Evolution haben wir gelernt: extrem bitter lässt oftmals auf Giftpflanzen schließen. Mit Bitterstoffen schützen sich die Pflanze vor Fraßfeinden.

Manche davon sind deshalb auch giftig, nicht aber Löwenzahn, Beifuß, Schafgarbe oder Gänseblümchen. So enthalten Wildpflanzen noch auf natürliche Weise Bitterstoffe, die wir nutzen sollten. Am Ende ist es eine Frage der Gewöhnung. Auch der Volksmund weiß: „Was bitter im Mund, wirkt im Magen gesund.“ Bitterstoffe steigern die Magen- und Gallensaftabgabe, was wiederum für eine bessere Verdauung sorgt.

Winterzeit einer allzu großen Gewichtszunahme vorbeugen.

Geballte Heilkraft

Aber auch Gerbstoffe, Senfölglykoside, natürliche Antibiotika, verschiedenste ätherische Öle, Schleimstoffe, Farbstoffe wie Flavonoide oder Phyto-Östrogene sind in großer Zahl in Wildpflanzen vertreten.

Viele Menschen haben zum Beispiel Probleme mit empfindlichem Zahnfleisch, Zahnfleischbluten und -entzündungen. Hier könnten beispielsweise die Gerbstoffe im Gänsefingerkraut oder in Brombeerblättern helfen, entzündete Oberflächen wieder zu verschließen. Einfach immer mal wieder ein paar dieser Blätter kauen. Gerbstoffe wirken zusammenziehend, adstringierend – außerdem bekämpfen die ätherischen Öle in den Blättern Bakterien und die enthaltenen Flavonoide unterstützen die Heilung. Entscheidend ist die Kombination der Wirkstoffe in einer Pflanze, so ergänzen sich die Komponenten gegenseitig, wodurch sich die gesundheitlichen Effekte verstärken. Es lohnt sich also die Wildpflanzen zu probieren und sich neuen intensiven Geschmackserlebnissen zu öffnen. Die frische Luft und die Bewegung beim Sammeln tun das Übrige.



pressionen vorzubeugen. Leider liefern unsere Kulturpflanzen wie Chicorée, Endiviansalat, Rosenkohl, Grapefruits oder Radicchio kaum

Fäulnis- und Gärungsprozesse werden dadurch verhindert. Erstaunlicherweise vertreiben Bitterstoffe die Lust auf Süßes, so lässt sich über die

Kleines Wildpflanzen-ABC wertvoller sekundärer Stoffe



Bitterstoffe:

Fördern Magen- und Gallensaftsekretion und damit eine gute Verdauung ohne Fäulnis- oder Gärungsprozesse, helfen bei der Fettverdauung und wirken positiv auf die Psyche und das allgemeine Wohlbefinden.

Gerbstoffe:

Sie wirken zusammenziehend, entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral und sie neutralisieren Gift. Dadurch haben sie eine wichtige Stellung unter den therapeutisch wirksamen Bestandteilen von Heilpflanzen.

Schleimstoffe:

Schützen Schleimhäute vor Reizung – im Atem- wie im Verdauungssystem. Sie können außerdem Giftstoffe absorbieren, Entzündungen hemmen und Blutzucker sowie Cholesterin senken.

Saponine:

Wirken entzündungshemmend, harntreibend, schleimtreibend und schleimlösend und hormonstimulierend. Außerdem setzen sie die Durchlässigkeit der Zellwände des Darms herab, so dass weniger Giftstoffe in die Blutbahn gelangen. Man sagt ihnen auch eine präventive Wirkung bei Darmkrebs nach.

Senfölglykoside:

Sind schwefel- und stickstoffhaltige chemische Verbindungen, die Infektionen und Krebs vorbeugen.

Sie wirken antibakteriell und keimtötend. Senföle sind scharfschmeckend und kommen z. B. in Meerrettich, Senf, Kresse und Kohl vor.

Phytosterine:

Hemmen die Entstehung krebserzeugender Stoffe und vermindern das Risiko für Brust-, Darm-, Magen- und Prostatakrebs. Zudem wirken sie cholesterinsenkend.

Ätherische Öle:

Der Pflanze dienen sie zur Abwehr von Fressfeinden, Bakterien, Viren und Pilzen. Ähnlich wirken sie auch im menschlichen Körper, vor allem bei Husten oder Problemen im Verdauungstrakt. Besonders reich an ätherischen Ölen sind Kümmel, Salbei, Thymian und Fichtennadelspitzen. Ätherische Öle können über die Haut und die Schleimhäute von Magen, Darm, Lunge und Nase aufgenommen werden.

Farbstoffe/Flavonoide/Polyphenole:

Viele wirken als Radikalfänger, sind also wirksame Antioxidantien und schützen die Zellen vor Schädigungen. Zudem bieten sie einen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, beeinflussen die Blutgerinnung, hemmen Entzündungen und können den Cholesterinspiegel senken, ohne dabei das günstige HDL-Cholesterin zu vermindern.

Brennnessel – der unterschätzte Schatz

Die Natur hat eine Menge zu bieten. Wir müssen es nur wissen, kennen und finden. Beginnen wir mit der Brennnessel. Jeder kennt und fürchtet sie. Sie ist die wahrscheinlich am meisten unterschätzte Pflanze! Der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle war sich sicher: „Hätte die Brennnessel keine Stacheln, wäre sie schon längst ausgerottet worden, so vielseitig sind ihre Tugenden!“ Ihre



Blätter sind sehr nahr- und schmackhaft und können roh als Salat, als Tee oder als Gemüse genutzt werden. In den Hungerjahren nach dem zweiten Weltkrieg gingen die Menschen regelmäßig in die Brennnesseln, um für Brennnesselspinat oder für eine Suppe Brennnessel-Spitzen zu sammeln. Sind ihre Blätter doch proppenvoll mit Nährstoffen (wie Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße), Flavonoiden (v. a. Quercetin), Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen: Magnesium, Kalium, Eisen, Silicium, Vitamine A, C, E. In wilden Pflanzen ist der Gehalt an