

In diesem Dossier

Nutrazeutika

Die Pflanzenheilkunde im neuen Licht **Seite 34**

Hausapotheke

Diese fünf Pflanzen bilden den Grundstock für die Gesundheit aus der Küche **Seite 37**

Heilpflanzen selber ziehen

So gelingt der Schritt zum eigenen Apothekergarten **Seite 39**

Wildkräuter

Vielfältig anwendbar und herrlich aromatisch **Seite 42**

In vielen pflanzlichen Lebensmitteln steckt eine beinahe vergessene **Heilkraft**. Indem wir das alte Wissen reaktivieren, lernen wir wieder, für uns selbst zu sorgen

REDAKTION: DEBORAH WEINBUCH

„Lass deine Nahrung dein Heilmittel sein.“ Dieser Leitsatz geht auf den wohl berühmtesten Arzt des Altertums zurück. Hippokrates, der etwa 400 Jahre vor Christus lebte, benannte gleichzeitig auch die andere Seite der Medaille: „Eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Über viele Jahrhunderte hinweg war der heilkundliche Einsatz von Lebensmitteln selbstverständlich und eng mit dem Alltag verknüpft. Doch in unserer modernen Welt, zwischen hochverarbeiteten Lebensmitteln und kurzen Mittagspausen, können wir leicht vergessen, dass einer der wichtigsten Schlüssel zur Gesundheit auf dem Teller liegt – oder liegen sollte. Eine Frau, die systematisch die Heilkraft von Lebensmitteln erforscht, ist die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Karin Buchart. In ihrem Buch „Nutrazeutika“ (Trias, 2023) greift sie einen Begriff auf, der im asiatischen Raum und auch in Nordamerika schon gut etabliert ist. „Nutrazeutika sind Hausmittel, die eine gesicherte wissenschaftliche Basis haben oder auch pflanzliche Arzneimittel, die man selber einfach zubereiten kann“, erklärt Dr. Buchart im Gespräch mit **vital**. Dass Lebensmittel auch Heilmittel

sein können, war bis vor rund 100 Jahren auch noch in Europa allen klar. Doch dann kam das Expertentum. Wissen vertiefte sich einerseits immer mehr, fächerte sich andererseits aber immer weiter aus. Benachbarte Disziplinen grenzten sich voneinander ab, schildert Dr. Buchart. „Heilkunde und die Ernährungswissenschaft wurden zunehmend getrennt.“ Jetzt allerdings könnte der Zeitpunkt gekommen sein, wo Pharmazeuten, Ernährungswissenschaftler und weitere Gesundheitsberufe wieder das verfügbare Wissen zusammentragen und vollends nutzbar machen.

Wissen schafft Sicherheit, eine Basis der Salutogenese

Das Wissen um die Heilkraft von Kräutern und Lebensmitteln macht innerlich stark. Wer selbst handeln kann, wenn der Hustensaft in der Apotheke ausverkauft sein sollte, gewinnt eine neue Sicherheit. „Selbstbestimmtheit und auch die Selbstversorgung schaffen ein sehr gesundheitsförderndes Gefühl“, erklärt Dr. Buchart und erinnert dabei an das Konzept der „Salutogenese.“ Dieses hatte der Gesundheitswissenschaftler Prof. Aaron Antonovsky ins Spiel gebracht. →

Die Natur ist eine Heilerin, wir brauchen nur zuzugreifen

FOTO: ISTOCK / BOGDAN KYRIO

Dr. Karin Buchart beschäftigt sich von Jugend an mit dem alten Heilwissen und den Heilpflanzen ihrer Pinzgauer Heimat in Österreich. Durch ihr Studium der Ernährungswissenschaften kam der Aspekt der heilenden Nahrungsmittel hinzu. Auf ihrer Arbeit basiert das Konzept der Traditionellen Europäischen Heilkunde. Sie ist auch Gründungsmitglied des Europäischen Institutes für Angewandte Pflanzenheilkunde in Wien, bietet Seminare an und ist Lehrbeauftragte der Universität Salzburg. Mit ihrem Wissen möchte sie andere dazu befähigen, die Schätze in der eigenen Küche für die Gesundheit einzusetzen.



Er beschrieb, wie Gesundheit entsteht und wie sie bestmöglich erhalten bleiben kann. Eine wichtige Säule ist dabei laut Antonovsky, das eigene Leben als verstehbar, bewältigbar und sinnvoll zu erleben. Mit anderen Worten: Im besten Fall ist man den äußeren Umständen nicht hilflos ausgeliefert, sondern kann selbst etwas für sich tun.

Doch nicht in allen Familien ist das alte Wissen um die Heil- und Hausmittel noch präsent. Zu Großmutterns Zeiten wurde beispielsweise häufig ein Hustensaft aus schwarzem Rettich und Honig hergestellt, der für kleine Kinder und Alte gleichermaßen geeignet ist. Dazu

wird die obere Kappe des Rettichs abgeschnitten und ins Innere eine kleine Kuhle gelöffelt. Hin zur unteren Spitze wird ein kleines Loch gepikst. Oben in die Kuhle wird nun ein Esslöffel Honig hineingegeben, der Rettich in einem Glas positioniert und die Rettichkappe wieder aufgesetzt. Innerhalb von ein paar Stunden läuft der Honig durch und nimmt die heilsamen Senföle des Rettichs an.

Im ganz normalen Gemüse stecken heilkräftige Stoffe

„Oftmals werfen wir auch wertvolle Pflanzenteile einfach weg, weil wir es nicht besser wissen“, sagt Dr. Buchart. Ein Beispiel dafür sind Zwiebelschalen.

Die können mitgekocht werden; vor dem Servieren werden sie dann aus der Soße oder Suppe genommen. „Die Zwiebelschale gibt der Suppe eine schöne Farbe.“, sagt Buchart. „Wenn man nur eine getrocknete Gemüsebrühe verwendet, mit Karamell als Farbstoff, dann fehlt der wertvolle Wirkstoff Quercetin. Hochqualitative Bouillons werden allerdings zum Teil noch mit Zwiebelschale gemacht.“ Das Polyphenol Quercetin hat eine ausgleichende Wirkung auf das Immunsystem. Dieser harmonisierende Effekt ist besonders hilfreich für Menschen mit Allergien oder Autoimmunerkrankungen. Auch langgekochte Zwiebeln haben einen solchen Effekt. „Wenn wir eine Zwiebel hingegen roh essen, dann stimulieren die Scharfstoffe, also die Lauchöle, das Immunsystem eher“, erklärt Dr. Buchart. Das unterstützt den Körper effektiv bei einem Infekt. Eine lang gekochte Möhrensuppe ist wiederum ein wunderbares Mittel gegen Durchfall. Es gilt, die Weisheit vergangener Zeiten wiederzuentdecken, denn sie ist jetzt wissenschaftlich untermauert.

Buch-Tipp

Anwendungen für den Alltag

Dr. Karin Bucharts Buch „Nutraceuticals – Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze“ (Trias) zeigt, wie wir pflanzliche Hausmittel einsetzen, um Immunsystem, Darm, Haut, Atemwege und Harnwege zu stärken.



Anwendungstipps von Dr. Buchart →

In der Küche liegt die Kraft