

Margret Madejsky

Entgiften mit Heilkräutern

Heilkräuterrezepte
und Entgiftungskonzepte

Entgiftungsorgane stärken
Schadstoffe gezielt ausleiten
Praxiswissen für Therapeuten
und Betroffene

atVERLAG

Margret Madejsky

Entgiften mit Heilkräutern

Heilkräuterrezepte
und Entgiftungskonzepte

Entgiftungsorgane stärken
Schadstoffe gezielt ausleiten
Praxiswissen für Therapeuten und Betroffene

atVERLAG

Wichtiger Hinweis

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Buch aufgeführten Heilkräuterrezepte und Therapiekonzepte ausschließlich Lehrbeispiele sind. Vor der Einnahme oder Anwendung der Rezepturen oder auch der aufgeführten Naturheilmittel und Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie sich daher unbedingt über die genaue Dosierung sowie über mögliche Nebenwirkungen informieren.

Die Heilkräuteranwendungen ersetzen auch keine heilkundliche Beratung durch Ärzte oder Heilpraktiker. Vor allem Allergiker, Schwangere, Stillende und sehr alte oder schwerkranke Menschen sollten keine Selbstbehandlung durchführen, sondern sich stets therapeutisch beraten und begleiten lassen.

Weder die Autorin noch der Verlag haften für Folgeschäden, die aus der falschen Anwendung oder Einnahme der aufgeführten Naturheilmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Heilkräuterrezepte oder Therapiekonzepte resultieren. Die Anwendung oder Einnahme erfolgt stets auf eigene Verantwortung.



Mit dem QR-Code gelangen Sie zu einer Internetseite mit den Original-Interviews und weiterführenden Informationen.

Trotz sorgfältiger Recherchen konnten die Rechtsinhaber der verwendeten Zitate in Einzelfällen nicht ermittelt werden. Entsprechende Rechtsinhaber mögen sich bitte mit dem Verlag in Verbindung setzen.

Inhaltverzeichnis

9	Wegweiser zu den Rezepten und Praxistipps
12	Übersichten und Tabellen
14	Vorwort
18	Wissenswertes rund um Blutreinigung, Entgiftung und Ausleitung
19	So fang alles an ...
24	Das wichtigste Entgiftungsmittel: Wasser
29	Einige Grundregeln der Entgiftung
29	Entgiften ist Stress für den Körper!
29	Eine gründliche Entgiftung braucht Zeit!
29	Akute Leiden haben immer Vorrang!
30	Das Entgiftungskonzept muss passen wie ein Paar Schuhe!
30	Die eigenen Grenzen beachten
32	Wer muss überhaupt entgiften?
34	Wer sollte nicht im Alleingang entgiften?
34	Schwangere und Stillende
35	Allergiker und Personen mit Autoimmunerkrankungen
35	Schwerkranke, Krebspatienten oder Hochbetagte
35	Wie wir unsere Kinder vor Umweltgiften schützen
37	Berufsgruppen, die besonders giftexponiert sind
38	Krankheiten und Symptome, die auf toxische Belastungen hindeuten
39	Welcher Entgiftungstyp sind Sie?
39	»Es muss schnell gehen!«
39	»Ich will nicht ständig in die Praxis kommen müssen.«
39	»Ich bin bereit, ein Entgiftungskonzept konsequent durchzuführen.«
39	»Eine Entgiftung muss vor allem effektiv sein!«
40	»Es soll vor allem günstig sein!«
40	»Es muss vor allem sanft sein!«
40	»Es darf kein Alkohol dabei sein!«
41	Geschmacksvorlieben als Organschwächezeichen
41	Leitsymptom: Verlangen nach Süßem
42	Leitsymptom: Verlangen nach Saurem
43	Leitsymptom: Verlangen nach Bitterem
44	Leitsymptom: Verlangen nach Salz
46	Leitsymptom: Verlangen nach Scharfem
48	Die Blutreinigungskuren der Volksmedizin
58	Die Signaturen der Blutreinigungs- und Entgiftungspflanzen

58	Entgiftungspflanzen beweisen Umweltresistenz
60	Bewehrt mit Stacheln und Brennhaaren
61	Klettfrüchte zeigen Stoffwechselfpflanzen an
62	Weitere Merkmale von Entgiftungspflanzen
63	Heilkräuterrezepte – von der Natur diktiert
68	Wann spricht man von Entgiftung?
73	Wie funktioniert Entgiftung?
77	Einsatz von Arsen und Schwefel als Ergänzung zu Entgiftungspflanzen
79	Was versteht man unter einer professionellen Ausleitung?
79	Anamnese und Labordiagnostik
81	So funktioniert die professionelle Ausleitung
84	Das Binden von Giften
84	Medizinalkohle, ein giftbindendes Multitalent
87	Weitere giftbindende Maßnahmen
87	Die adsorbierenden Kräfte der Heil- und Nahrungspflanzen
92	Wie man die Entgiftungsorgane stärkt
92	Die Leber – Stoffwechselorgan und Entgiftungszentrale
99	Die Nieren – Ausscheidungsorgane und Schadstofffilter
105	Die Bedeutung der Lymphe im Entgiftungsprozess
110	Die Darmschleimhaut – Ein- und Austrittspforte für Schadstoffe
120	So zeigt sich eine Bauchspeicheldrüsenschwäche
124	Was die Haut uns sagt
130	Wie man die Lungen reinigt

135 Die wichtigsten Entgiftungskräuter von A bis Z

136	Angelikawurz/Erzengelwurz
139	Bärlauch
141	Beifuß
143	Birke
146	Blutwurz/Tormentill
149	Brennnessel
151	Brunnenkresse
154	Fingerkraut, Weißes
156	Gelbwurz/Kurkuma
158	Goldrute
160	Grüntee
163	Gundelrebe/Gundermann
165	Hirtentäschel
167	Kaffee
170	Kardobenediktenkraut
172	Knoblauch
175	Koriander
178	Liebstock/Maggikraut

180	Löwenzahn
183	Mariendistel
185	Meisterwurz
187	Odermennig
189	Okoubakabaum
191	Rosmarin
194	Schafgarbe
198	Schöllkraut
201	Schwarzkümmel
204	Sonnenblume
207	Stiefmütterchen
210	Storchschnabel/Ruprechtskraut
212	Wacholder
214	Walnuss
216	Wegwarte
219	Wermut
221	Zinnkraut/Ackerschachtelhalm
224	Zitrone

227 Umweltproblemstoffe und ihre Auswirkungen

228	Umweltproblemstoffe einst und heute
236	Hormonaktive Chemikalien/endokrine Disruptoren
237	Endokrine Disruptoren und ihre Wirkung auf das Hormonsystem
239	Pflanzenhormone sind keine endokrinen Disruptoren
240	Wie lassen sich die Belastungen durch endokrine Disruptoren reduzieren?
244	Einmaleins der Umweltproblemstoffe
244	Aluminium (Al)
245	Arsen (As)
246	Blei (Pb)
247	Cadmium (Cd)
247	Kupfer (Cu)
248	Palladium (Pd)
249	Quecksilber (Hg)
250	Zinn (Sn)
251	Problemstoffgruppen
251	CKW (Chlorkohlenwasserstoff-Verbindungen)
253	Flammschutzmittel
253	Weichmacher (Phthalate) und Mikroplastik
255	Holz- und sogenannte Pflanzenschutzmittel (Pestizide)

261 Therapie und Nachweis von Giftstoffen

262	So lassen sich Giftstoffbelastungen nachweisen
262	DMPS-Test

263	Kaugummitest
263	Haaranalyse
264	Urintest
265	Erfassung mittels Umweltfragebogen
268	Ausleitungskonzepte
268	Ausleitung von Antibiotika
271	Ausleitung von Cortison/Kortikoiden
273	Ausleitung von Impftoxinen
276	Ausleitung bei Schwermetallbelastung
278	Ausleitung von Hormonen
280	Ausleitung von Psychopharmaka
283	Der Umgang mit Umweltsyndromen wie der multiplen Chemikaliensensitivität (MCS)
286	Die Ausleitung von Agrargiften und Industriechemikalien oder Was ist eine Mitochondrientherapie?
291	Beispiel für eine kombinierte Mitochondrientherapie
292	Giftbindung bei Schwangeren und Stillenden
293	Ausleitung von Betäubungs- und Schmerzmitteln nach Operationen
294	Ausleitung von Radioaktivität und Röntgenkontrastmitteln
297	Lungenreinigung bei Feinstaubbelastung
299	Danksagung
300	Anhang
301	Abkürzungen
301	Abkürzungen Substanzen
302	Abkürzungen Erkrankungen und Allgemeines
303	Adressen und weiterführende Informationen
303	Veranstaltungen der Autorin
303	Bezugsquellen
304	Beratungsstellen, Fachgesellschaften und Labore
306	Interviews und Reportagen
307	Literaturverzeichnis
318	Die Autorin
319	Stichwortverzeichnis

Wegweiser zu den Rezepten und Praxistipps

Die Rezepte

28	Die ayurvedische Blutreinigungskur
43	Leberentlastungstrank mit Kurkuma
53	Bittertee nach Jutta Tappeiner Ebner
54	Gründonnerstagsuppe – »Ach, du grüne Neune!«
55	Gierschsemmeln nach Gabriele Maier
56	Bärlauchpesto
64	Von der Natur diktiert: Leber-Galle-Tee
76	Schweißtreibender Kräutertee
88	Porridge – köstlich entgiftend!
103	Nierentee
107	Lymphreinigungstee
116	Kräutertee für eine starke Darmbarriere
126	Hautfunktionstee
132	Lungenreinigende Teemischung
137	Historisches Entgiftungsrezept nach Hieronymus Tragus
140	Bärlauchsuppe
142	Beifußteekur zum Entgiften über den Schweiß
145	Teemischung zur Anregung der Nieren
145	Kräutertee zur Ausleitung von Blei
148	Tormentilltinktur selbst gemacht
157	Goldene Milch
164	Gundelreben Tee zur Ausleitung von Blei
166	Myomteemischung
166	Kolitistee
171	Darmreinigungstee bei Neigung zu Darmpolypen
174	Ayurvedischer Knoblauchtrank
174	Mischung zur Mobilisierung von Blei
179	Die Bergarbeitermischung zur Schwermetallausleitung
182	Leber-Lymph-Smoothie
182	Löwenzahnpesto
188	Reizdarntee
192	Raumluftreinigungsmischung
193	Rosmarinöl zur Lebereinreibung
193	Stoffwechsellanregender Kräutertee bei Prädiabetes
196	Schleimhautregenerierender Kräutertee
203	Blähungswidriger Schwarzkümmeltee

206 Entgiftungsölmischung
208 Hautentlastungstee bei Kraurose
211 Antivirale Teemischung
215 Reizdarmmischung
220 Wermuttrank nach Hildegard von Bingen
226 Zitronenwasser für das Säure-Basen-Gleichgewicht
226 Lymphreinigendes Zitronenpeeling
272 Kräutertee zur Nebennierenstärkung
277 Ausleitungstee bei Schwermetallbelastung
279 Kräutertee bei Post-Pill-Amenorrhoe
283 Schlaf- und Nerventee
293 Blutreinigungstee für Schwangere und Stillende
296 Taigawurzelextrakt bei Strahlenkater
298 Lungenreinigender Kräutertee
298 Asthmamischung

Die Praxistipps

26 Geeignete Wässer und Wasseraufbereitung
31 Trinkflaschen-Entgiftungskur für Gestresste
42 Kur bei Nahrungsunverträglichkeiten
44 Heidelberger's 7-Kräuter-Stern Bio-Kräuteraufgusspulver
45 Kleine Nierenstärkungskur
46 Ingwer-Dekokt zur Darmreinigung
49 Frühlingskur nach Künzle
90 Chlorella bei Schwermetallbelastung
90 Mundspülung bindet Quecksilber
93 Hepatogene Durchschlafstörungen
101 Potenzierte Milchsäure contra Übersäuerung
107 Einige bewährte Naturheilmittel für die Lymphe
115 Wie man die Darmwandbarriere stärkt
117 Stuhlverstopfung muss nicht sein
120 Der Einsatz von Backnatron
123 Kleine Bauchspeicheldrüsen-Entgiftungskur
147 Tormentill statt Cortison
150 Harnsäureausleitung mit Vollmers Grünem Hafertee
153 Brunnenkresse contra Leaky-Gut-Syndrom
155 Weißes Fingerkraut contra Strahlenschäden der Schilddrüse
159 Pflanzenextrakte zur Nierenstärkung
162 Grüntee richtig zubereiten
162 Schwarztee bindet Darmgifte
169 Erste Hilfe bei Kopfschmerz und Migräne
169 Kaffeekohle bindet Darmgifte

177 Schwermetalle entgiften mit Koriander und Chlorella
181 Stoffwechselaktivierung mit Löwenzahnpflanzenaft
182 Lymphentlastung
184 Leberschutz vor Medikamententoxinen
186 Solunat Nr. 2 bei vergiftungsbedingten Erschöpfungszuständen
190 Darmgifte binden und Darmbarriere stärken mit Okoubaka
197 Schafgarben-Leberwickel
199 Schöllkraut bei Detox-Blockade
200 Schöllkraut bei Gallenkopfschmerz und Migräne
203 Schwarzkümmel bei Allergien und Ekzemen
209 Schönheit kommt von innen
213 Wacholderbeeren-Zählkur für den Magen
218 Wegwarte für die Bauchspeicheldrüse
223 Zinnkrautwickel
223 Kieselsäure bei Aluminiumbelastung
269 Engystol von Heel nach Antibiotikagabe und Virusinfekten
272 Injektionskur zur Ausleitung von Kortikoiden
276 Bewährte Injektionspräparate zur Ausleitung von Impftoxinen
277 Trinkflaschenkur zur Schwermetallausleitung
280 Vorzeitiger Wechsel nach Hormonstimulation
280 Injektionskur zur Ausleitung von Hormonpräparaten
283 Injektionskur zur Ausleitung von Psychopharmaka
285 Beispiel für ein Entgiftungskonzept bei multipler Chemikaliensensitivität
298 Unspezifische Lungenstärkung

Wissenswertes rund um Blutreinigung, Entgiftung und Ausleitung



So fing alles an ...

Bevor ich hier einen ganzen Bauchladen voller Entgiftungsmöglichkeiten und Ausleitungskonzepte ausbreite, möchte ich meine eigene Geschichte erzählen. Sie handelt, wie soll es auch anders sein, vom Vergiftet-Werden und vom langen, genau genommen bis heute andauernden Weg der Entgiftung.

Vermutlich wurde ich – wie so viele in meiner Generation – schon im Säuglingsalter durch die Muttermilch mit Problemstoffen wie Quecksilber konfrontiert. Auch mit Wohngiften, etwa mit Holzschutzmitteln, dürfte ich von Kindesbeinen an in Kontakt gekommen sein, denn diese wurden in den 1960er-Jahren für Holzverschalungen im Innen- und Außenbereich vieler Häuser verwendet. Ganz zu schweigen von Impftoxinen, Weichmachern, Pestiziden, Dioxin usw.

Bewusst wurde mir meine schleichende Vergiftung durch meine vielen Amalgamfüllungen Mitte zwanzig, als ich mich entschloss, meine Zähne sanieren zu lassen. Damals diskutierten wir viel über den Zahnwerkstoff Amalgam. Mein Zahnarzt, der mit zu den ersten Amalgamkritikern gehörte, hatte damals Untersuchungen in Auftrag gegeben. So stellte er fest, dass er in seinen Haaren und mit seiner Kleidung reichlich Quecksilber nach Hause getragen hatte. Man fand Quecksilber im Fell seines Hundes und bei ihm daheim im Wohnzimmerteppich! Er selbst sah grau und fahl aus, weswegen wir schon dachten, dass er wohl nicht mehr lange praktizieren würde. Doch bald nachdem wir uns kennengelernt hat-

ten, fing er an, sich auch mit Pflanzenextrakten zu entgiften, und wurde wieder richtig fit!

Im Rahmen der Vorbesprechung meiner Zahnsanierung fragte mich mein Zahnarzt einmal, ob ich mongolische Wurzeln hätte, weil Mongolen oftmals geschecktes Zahnfleisch hätten. Ich musste verneinen. Erst einige Jahre später stieß ich bei meiner Vorbereitung auf die Heilpraktikerprüfung auf den Begriff »Metallsaum«, eine bläuliche Verfärbung des Zahnfleischs durch Metall-einlagerung. Mir ging sofort ein Licht auf: Mein Zahnfleisch war also durch eingelagerte Metalle dunkel gefleckt!

Nachdem mein Zahnarzt die alten Füllungen herausgebohrt hatte, fragte er mich, ob ich einmal das »Amalgam-Tattoo« sehen wolle, und er reichte mir einen Spiegel. Unter den Füllungen waren die Zähne rabenschwarz verfärbt. Das Quecksilber war aus den Amalgamplomben über die Dentinkanälchen in die Tiefe diffundiert. Weil Quecksilber auf diesem Weg in den Kiefer gelangt und noch Jahrzehnte später krank machen kann, haben sich manche Amalgamkranke sogar den Kiefer abtragen lassen, um den giftigen Zahnwerkstoff wieder loszuwerden. Ob das der Weisheit letzter Schluss ist, wage ich jedoch zu bezweifeln.

Als meine Zahnsanierung abgeschlossen war, genoss ich das Leben erst einmal in vollen Zügen. Das Amalgam hatte ich vergessen und verdrängt. Schließlich war ich jung, fit und – abgesehen von ein paar kleinen hormonellen Dysbalancen wie etwa einer leichten Akne sowie gelegentlichem Brust-

Das wichtigste Entgiftungsmittel: Wasser

Zweifelsohne ist unser wichtigstes Entgiftungsmittel schlicht und ergreifend Wasser. Daher ist es während einer volksmedizinischen Blutreinigungskur oder einer naturheilkundlichen Entgiftung wie auch begleitend zu professionellen Ausleitungsinfusionen unerlässlich, viel Flüssigkeit zuzuführen, am besten in Form von gesunden Quell- oder Heilwässern, Kräutertees oder Suppen. Warum?

Stellen Sie sich bitte nur einmal vor, Sie wollen Hausputz machen und haben für Keller, Erdgeschoss und den ersten Stock insgesamt nur einen Eimer Wasser. Wenn Sie nun alle Fenster, Böden und Flächen damit reinigen, dann ist das Wasser in diesem Eimer ruckzuck stark verschmutzt. Wer also »Hausputz« im eigenen Körper machen möchte, sollte vor allem viel trinken.

Doch was versteht man überhaupt unter »gutem« und »gesundem« Wasser? Leitungswasser ist oft mehr oder weniger stark belastet, z. B. mit Nitrat aus der Landwirtschaft oder mit Chemikalien zur Keimreduzierung.

Am besten erkundigt man sich einmal beim örtlichen Wasserwerk nach der Wasserqualität. Dort erhält man Informationen zu aktuellen Wasseranalysen, welche u. a. den pH-Wert, den Nitratgehalt, den Chlorgehalt, die Keimbelastung und Messwerte zu Metallen wie etwa Arsen, Blei, Cadmium oder Quecksilber umfassen. Was aber weder gemessen noch deklariert wird, sind beispielsweise harngängige Abbauprodukte von Medikamenten wie Antibiotika oder Hormonen.

Leider sagt die Analyse durch das zuständige Wasserwerk auch nichts über die tatsächliche Trinkwasserqualität in den eigenen vier Wänden aus. Verunreinigungen des Trinkwassers können durch beschädigte oder veraltete Wasserrohre nämlich auch erst in Hausnähe oder innerhalb des Hauses erfolgen. Je nach Baujahr und Gegend kann es also vorkommen, dass das Trinkwasser mit Kupfer oder Blei belastet ist. In



manchen Städten, z. B. Berlin oder Rom, gelangt das Wasser in älteren Vierteln teilweise immer noch durch Bleirohre zum Endverbraucher.

In Neubaugebieten wurden mitunter Kupferleitungen verlegt. Dies kann ebenfalls zu Schadstoffanreicherungen im Wasser führen. Mit Kupfer verunreinigtes Trinkwasser eignet sich beispielsweise nicht für Babynahrung. Kupfer begünstigt u. a. Krämpfe und kann unter bestimmten Bedingungen hochgiftigen Grünspan bilden. Dagegen war Blei dafür verantwortlich, dass einst viele Römer unfruchtbar wurden (→ Seite 172). Doch bleibelastetes Trinkwasser ist keineswegs nur ein historisches Problem. Denn grundsätzlich können eben auch ältere Wasserrohre beispielsweise an den Lötstellen Blei ins Trinkwasser abgeben. Daher empfiehlt es sich, die Trinkwas-

FRISCHWASSERANALYSE

Auf dem langen Weg von der Quelle über das Wasserwerk, durch die Wohngegend und durch das Haus bis zum Wasserhahn in der Küche kann unser Trinkwasser mit allerlei Schadstoffen kontaminiert werden. Daher empfiehlt sich eine Frischwasseranalyse am Haupthahn in der Küche, um die tatsächliche Trinkwasserqualität zu ermitteln. Eine solche Frischwasseranalyse bietet z. B. die Firma Salus an (www.salus.de/frischwasser-analyse-01009804, Abruf: 5.1.2024).

Dazu werden zwei Proben vom gleichen Wasserhahn im Labor auf verschiedene Problemstoffe untersucht, u. a. auf Aluminium, Antimon, Arsen, Blei, Cadmium, Chrom, Kupfer, Nickel, Nitrat und Quecksilber. Die Analyse soll vor allem Verunreinigungen des Trinkwassers aufdecken, die vielleicht erst in der näheren Umgebung oder innerhalb des Hauses entstehen.

serqualität individuell zu überprüfen (siehe den Kasten »Frischwasseranalyse«).

Wer ernsthaft entgiften will, sollte vor allem Nitrate, Hormone und Metalle aus dem Trinkwasser herausfiltern. Insbesondere Nitrate blockieren die Jodverwertung. Jod ist aber wichtig, damit wir genügend Schilddrüsenhormone produzieren können, und diese sind wiederum wichtig, damit unser Stoffwechsel inklusive aller Entgiftungsprozesse gut funktioniert.

Von Endokrinologen hören Patienten oftmals Sprüche wie »Ihre Schilddrüse schreit nach Jod«. Das mag stimmen. Allerdings genügt es nicht, einfach nur Jod zu supplementieren. Einerseits vertragen immer weniger Menschen Jod, weil sie vielleicht unerkannt unter einer – höchstwahrscheinlich umweltbedingten – Autoimmunerkrankung der Schilddrüse wie der Hashimoto-Thyreoiditis leiden. Andererseits ist wie gesagt die Belastung des Grundwassers mit Nitrat eine der Ursachen für die in der Bevölkerung häufig vorkommenden Jodverwertungsstörungen. Wo der Nitratgehalt im Grundwasser hoch ist, leiden der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge bereits die Kinder vermehrt unter Schilddrüsenerkrankungen. Bei Erwachsenen begünstigt die Nitratbelastung die Schilddrüsenunterfunktion sowie Strukturveränderungen der Schilddrüse wie etwa Knotenbildung. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn im Umland der Trinkwasserquelle konventionelle Landwirtschaft betrieben wird und nitrathaltige Düngemittel ins Grundwasser gelangen.

Bereits einfache Kohlefilter können den Nitratgehalt des Leitungswassers reduzieren. Dagegen handelt es sich bei den harngängigen Abbauprodukten von Hormonpräparaten und endokrin disruptiven Chemikalien (EDC) um winzigste Moleküle, welche die meisten Filter passieren. Abbauprodukte von Hormonen oder hormonaktiven Umweltchemikalien binden sich aber an körpereigene Hormonrezeptoren und fördern hormonelle Dysbalancen bis hin zu Endometriose, Myomen oder schlimmstenfalls auch hormonsensitivem

Bärlauchpesto

Nicht zuletzt gehört auch Bärlauchpesto zu den blutreinigenden Frühlingspeisen. Bärlauch mobilisiert vor allem Schwermetalle und hemmt sogar das Wachstum von Dampilzen.

Mehrere Handvoll junge Bärlauchblätter sorgfältig verlesen, also angelegte und verschmutzte Blätter entfernen.

Dann das Sammelgut gründlich waschen und beispielsweise in einem Handtuch trocken schleudern. Je weniger Wasser zwischen den Blättern bleibt, umso geringer ist die Gefahr, dass das Pesto gärt!

Die möglichst trockenen Blätter sehr fein zerschneiden und randvoll in ein sauberes Schraubglas füllen, nicht stopfen!

Nun ein hochwertiges Speiseöl darübergießen, z. B. Oliven- oder Sonnenblumenöl.

Schließlich rührt man pro Glas à 300 ml noch zirka 2 bis 3 Esslöffel geriebenen Parmesan, 3 oder 4 Esslöffel zerhackte Pinienkerne oder Haselnüsse sowie 1 bis 2 Teelöffel Kräutersalz unter. Nun alles gut umrühren.

Zum Schluss gibt man noch so viel Öl nach, dass das Pesto gut bedeckt ist, und stellt das verschlossene Glas zur Aufbewahrung in den Kühlschrank; kurzfristig genügt ein kühler und dunkler Platz.

Besonders gut schmeckt Bärlauchpesto auf Brot oder über Nudeln.



Das Bild zeigt die Autorin zusammen mit dem Wildkräuterexperten Ulle Dopheide.

FRÜHLINGSKRÄUTER MIT BLUTREINIGENDER WIRKUNG

PFLANZENNAME	WIRKSTOFFE UND WIRKUNG
Bärlauch (Allium ursinum)	Schwefelhaltige Inhaltsstoffe verleihen seinen Blättern antibiotische und pilzfeindliche Kräfte. Bärlauch mobilisiert Schwermetalle aus den Depots und reinigt das Blut u. a. von Blei.
Brennnessel (Urtica dioica)	Die Blätter liefern Eisen, entwässern und leiten Harnsäure aus. Brennnessel eignet sich als Umstimmungsmittel bei Rheuma sowie zur Desensibilisierung bei Allergien. Weil die Brennnessel Harnstoff anreichert, ist sie bei Nierenkranken kontraindiziert!
Brunnenkresse (Nasturtium officinale)	Senfölglykoside verleihen dem Kraut blutreinigende Kräfte. Volkshelkundlich wird sie zur Ausleitung von Schwermetallen und Bakterientoxinen eingesetzt. Brunnenkresse stimuliert Leberenzyme und zeigt antitoxische Effekte (Blaschek 2016, S. 449).
Gänseblümchen (Bellis perennis)	Blüten und Blätter enthalten pilzfeindliche und antivirale Saponine, die vor allem den Hautstoffwechsel aktivieren. Bellis empfiehlt sich bei Milzschwäche mit Neigung zu Lippenherpes (z. B. Ceres Bellis Urtinktur innerlich und äußerlich).
Giersch (Aegopodium podagraria)	Gichtkraut der Volksmedizin. Leitet als Wildgemüse oder in Form von Alkoholauszügen Harnsäure aus.
Gundermann (Glechoma hederacea)	Blutreinigender Hauptbestandteil der traditionellen Gründonnerstagsuppe. Das Kraut wurde einst von Malern zum Ausleiten von Blei verwendet, seine Labiatengerbstoffe hemmen das Wachstum von Eitererregern (Staphylokokken) – daher der Beinamen »Herr des Eiters«.
Klebkraut (Galium aparine)	Die jungen Triebe eignen sich für Wildkräutersalate oder Smoothies. Sie enthalten krebsfeindliche Enzyme. Klebkraut aktiviert den Stoffwechsel, entlastet und reinigt die Lymphe.
Löwenzahn (Taraxacum officinale)	Der volksmedizinische »Reiniger der Bauchorgane« gilt als Spezifikum bei Pestizidbelastung, aktiviert die Bauchspeicheldrüse, regt den Gallenfluss an, treibt den Harn und zeigt Sympathie zur Lymphe. Löwenzahn ist die »All-in-one-Entgiftungspflanze«, weil sie auf Lymphe, Leber-Galle und Nieren gleichermaßen wirkt.
Vogelmiere (Stellaria media)	Volksmedizinisches Rekonvaleszenzmittel und Vitaminlieferant mit antiviraler Wirkung. Beliebtes essbares Wildkraut mit harntreibender und Harnsäure ableitender Wirkung.

Das Binden von Giften

Medizinalkohle, ein giftbindendes Multitalent

Egal, ob es sich um eine Lebensmittelvergiftung handelt, um eine Überdosierung von Arzneimitteln oder um eine Schwermetallintoxikation: Medizinalkohle ist eines der wichtigsten Mittel, um Toxine zu binden und zu neutralisieren.

Zur Herstellung von medizinischer Kohle (Carbo medicinalis) werden die Ausgangssubstanzen wie etwa Birken- oder Buchenholz, grüne Kaffeebohnen oder Kokoschalen bei sehr hohen Temperaturen unter Zuleitung von Wasserdampf oder CO₂ schonend getrocknet. Auf diese Weise werden die Pflanzenzellen hochporös, was deren innere Oberfläche extrem vergrößert und die Aufnahmekapazität von Bakterien und Toxinen steigert. Eben weil das Ausgangsmaterial durch die Verkohlung hochporös wird, wirkt es wie ein Schwamm und verbindet sich mit einer Vielzahl von Giftstoffen, was man »Adsorption« nennt.

Diese adsorbierende Wirkung kannten die Alten schon. Denn in der Volksmedizin war Holzkohlenpulver gebräuchlich bei Brandwunden, Wundbrand oder Rotlauf. Bereits Hildegard von Bingen erwähnte die »Asche von Kohlen« als Geschwulstheilmittel (Hildegard von Bingen 1993, Kap. 8–11). Samuel Hahnemann (1755–1843), der Begründer der Homöopathie, schrieb in seinem »Apothekerlexikon« über Kohle:

»Der Nutzen der Holzkohlen in der Arzneikunst scheint von großem Be-

lange zu seyn. Sicher ist es, daß sie den faulen Geschwüren den Gestank benehmen, so wie sie zum Ausspülen des Mundes und Abreiben der Zähne gebraucht, den stinkenden Odem tilgen, wenn er aus den inneren Theilen des Mundes entsteht. (...) und ich sah von zwei Quentchen Kohle täglich, den Stuhlgang eines Ruhrkranken seinen Gestank völlig verlieren. (...) Am besten wird sie noch glühend gepulvert, und sogleich unter eine Flüssigkeit oder Saft gerühret, zum innerlichen Gebrauch zubereitet« (Hahnemann 1793, Bd. 1, S. 500).

Die Anwendungsgebiete von Pflanzenkohle (Carbo vegetabilis) reichen von Durchfällen und Lebensmittelvergiftungen bis hin zur Geruchsneutralisierung von eitrigen Wunden und Geschwüren von Haut und Schleimhaut. Sogar unangenehmer Fußschweißgeruch lässt sich durch Einlegesohlen mit Aktivkohle reduzieren. Kohle bindet und inaktiviert nämlich Bakterien sowie deren Toxine und neutralisiert Fäulnisgase. Heute weiß man, dass Medizinalkohle in der Lage ist, ebenfalls Arzneimittel, Schwermetalle, Chlorkohlenwasserstoffe, Feinstaub, Pollen und sogar Teerpartikel im Darm zu binden, sodass die Schadstoffe mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

Wenn medizinische Kohle Gifte binden und neutralisieren soll, dann muss jedoch relativ viel davon eingenommen werden. Bei einer akuten Lebensmittelvergiftung nimmt man initial, also zu Behandlungsbe-



Kohle wird in der Volksmedizin schon seit Jahrhunderten als giftbindendes Mittel genutzt.

ginn, 50 bis 100 g in Wasser aufgeschwemmt ein. Weil diese hohe Dosierung eine Stuhlverstopfung bewirken kann, empfiehlt sich insbesondere bei Lebensmittelvergiftungen nach einer halben bis ganzen Stunde, die Darmpassage mithilfe von Glaubersalz zu beschleunigen. Dadurch werden die Bakterien und deren Toxine rascher durch den Darmtrakt geschleust und mit dem Stuhl ausgeschieden.

Eben wegen des hohen Adsorptionsvermögens darf Medizinalkohle nicht dauerhaft eingenommen werden, und die Einnahme sollte auch frühestens 2 Stunden nach wichtigen Medikamenten erfolgen. Sonst werden die Medikamente ebenfalls gebunden und in ihrer Wirksamkeit beeinträchtigt. Bei Dauereinnahme verhindert Kohle zudem die Resorption wichtiger Vitamine im Darm, sodass es langfristig zu Mangelzuständen kommen könnte. Wenn man jedoch verdorbene Speisen gegessen hat oder unter bakteriellem Durchfall, beispielsweise unter einem Reisedurchfall, leidet – oder auch nach dem Herausbohren von Amalgamplomben –, kann man bedenkenlos eine Zeit lang Medizinalkohle einsetzen. Ebenso, wenn durch pflanzliche oder mineralische Schwefelverbindungen

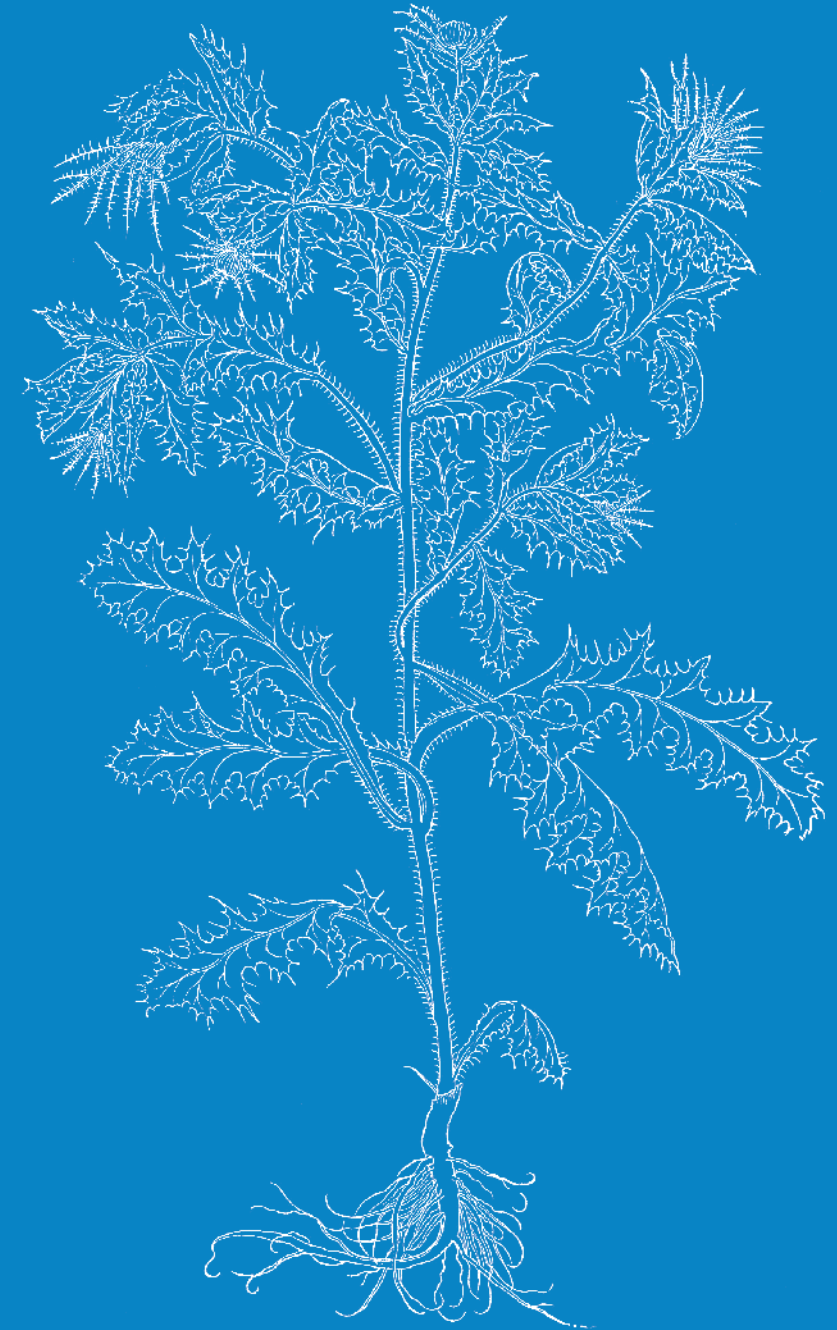
Schwermetalle mobilisiert wurden. Denn ein Teil der gelösten Toxine gelangt mit der Galle in den Darm und sollte ebendort auch gebunden werden. Dazu genügen meist schon kleinere Mengen medizinischer Kohle (z. B. zwei- bis dreimal täglich 3 bis 4 **Kohle Hevert Tabletten**), die man vor und nach der Zahnbehandlung zuführen kann, jedoch immer mit mindestens 2 Stunden Abstand zu wichtigen Medikamenten!

Bei chronischen Darmleiden wie etwa Sodbrennen, Blähungen und Reizdarm sind vor allem homöopathische Tiefpotenzen von Pflanzenkohle (z. B. Carbo vegetabilis D6) hilfreich. Diese verfügen immer noch über giftbindende, säureneutralisierende und gärungswidrige Heileigenschaften, wirken jedoch wesentlich sanfter als hochdosierte Medizinalkohle, sodass Carbo vegetabilis D6 auch bei Blähungen oder bei Reizdarm über längere Zeiträume hinweg eingenommen werden kann.

MERKE: Alle Kohlepräparate verfügen – je nach Dosierung – über ein großes Adsorptionsvermögen und sollten daher unbedingt zeitversetzt, mindestens 2 Stunden nach wichtigen Medikamenten eingenommen werden!

PFLANZENNAME	WIRKSTOFFE UND ANWENDUNGSGEBIETE
Efeu (Hedera helix)	Triterpensaponine verflüssigen den Bronchialschleim, wirken antimikrobiell, entzündungswidrig und krampflösend auf die Bronchien. Daher gebräuchlich als Extrakt (z. B. Ceres Hedera helix Urtinktur) oder in Tees bei Husten, bei Altersbronchitis, COB, bei Asthma sowie bei Benzolbelastung indiziert. Gegenanzeigen: nicht geeignet bei Jodunverträglichkeit.
Meisterwurz (Peucedanum ostruthium/ Imperatoria ostruthium)	Ätherische Öle, Cumarine und Gerbstoffe verleihen der Wurzel den scharfen Geschmack und die lungenreinigende Wirkung. Von Paracelsus zur Pestprophylaxe gebraucht. Heute zur Abwehrsteigerung bei Virusinfekten sowie zur Stärkung von Lungen und Dickdarm (z. B. Ceres Imperatoria ostruthium Urtinktur). Schwermetallentgiftungspflanze. Gegenanzeigen: nicht bei Reizdarm!
Süßholz (Glycyrrhiza glabra)	Triterpensaponine verleihen der »Lakritzwurzel« beachtliche antimikrobielle und antivirale Kräfte (z. B. Influenza, Corona-Infektion). Aufgrund einer Enzymblockade werden Abbau und Ausscheidung von Cortisol und Cortison gehemmt. Süßholzwurzel verflüssigt das Bronchialsekret, lindert zuverlässig den Hustenreiz, wirkt leber- und schleimhautschützend. Tee oder Extrakte eignen sich bei Asthma, Reizhusten, Staublunge etc. Gegenanzeigen: keine Dauereinnahme! Nicht geeignet bei Bluthochdruck.
Vogelknöterich (Polygonum aviculare)	Trittfeste und umweltresistente Ruderalpflanze mit potentem Wirkstoffgemisch (Kieselsäure, Flavonoide, Gerb- und Schleimstoffe sowie Aviculin). Wirkt schleimlösend und entzündungswidrig bei chronischen Lungenleiden aller Art.

Die wichtigsten Entgiftungskräuter von A bis Z



Angelikawurz/Erzengelwurz (*Angelica archangelica*)

»Aus täglicher Erfahrung haben wir erlehrt / daß die Angelickwurtz eine sonderliche Eigenschaft hat alles Gifft auszutreiben (...).«

— TABERNAEMONTANUS 1731, SEITE 232

Einer der vielen Volksnamen der Angelikawurz lautet »Giftwurz« (Marzell 1972, S. 374), denn sie war einst Bestandteil von Entgiftungstränken der Bergarbeiter. Die Rede ist von der Erzengelwurz, die der Volksmund auch »Angelikawurz« nennt.

Ihre aromatischen Bitterstoffe bringen alle Verdauungssäfte ins Fließen, stärken den Magen und reinigen den Darm, weshalb sie eine der wichtigsten Zutaten vieler Klosterschnäpse und Magenbitter ist. Ähnlich wie die Meisterwurz regt die Angelikawurz die Verdauung und den Stoffwechsel an, treibt den Harn und den Schweiß und leitet Schwermetalle aus. Doch die Meisterwurz eignet sich mehr für die Männer und die Angelikawurz mehr für die Frauen, da sie auch über hormonähnliche Kräfte verfügt. Angelika wirkt nämlich mild östrogenähnlich und kann die Gebärmutterschleimhaut aufbauen (z. B. **Ceres Angelica archangelica Urtinktur**), was bei Kinderwunsch oder bei vorzeitig versiegender Blutung im Wechsel oder beispielsweise beim PCO-Syndrom hilfreich sein kann.

Angelica archangelica, der Erzengel unter den Heilpflanzen, eignet sich besonders für diejenigen, denen es an innerem Licht, an Abgrenzung und Erdung mangelt. Sie

vermittelt Lebenswärme und spendet Lebenskraft. Angelikawurzel empfiehlt sich außerdem als Kraftspenderin bei Umwelt-erkrankungen wie etwa der multiplen Chemikaliensensitivität (MCS) oder beim Chronischen Fatigue Syndrom (CFS). Als kreislaufanregende und nervenstärkende Lebenselixiere erweisen sich in solchen Fällen das **Solunat Nr. 2** (ehemals »Aquavit«) von Soluna oder auch der **Balsamische Melissengeist** von Weleda.

Zubereitungen aus der Wurzel, z. B. der Tee, die Tinktur oder die **Ceres Angelica archangelica Urtinktur**, befeuern den Stoffwechsel, erwärmen den unteren Menschen, regen die Verdauung an und empfehlen sich als pflanzliches Begleitmittel zur Schwermetallausleitung. Der Geruch der Wurzel oder der Urtinktur ist warm-würzig und sollte wie auch der leicht scharfe Geschmack und die erwärmende Wirkung gemocht werden. Als Räucherstoffe reinigen und durchlichten die Samen die Raumatmosphäre.

GEGENANZEIGEN: nicht geeignet für Kinder, Schwangere, Stillende und lichtempfindliche Personen.



Erzengelwurz, *Angelica archangelica*, bewährt sich u. a. in der Schwermetallausleitung.

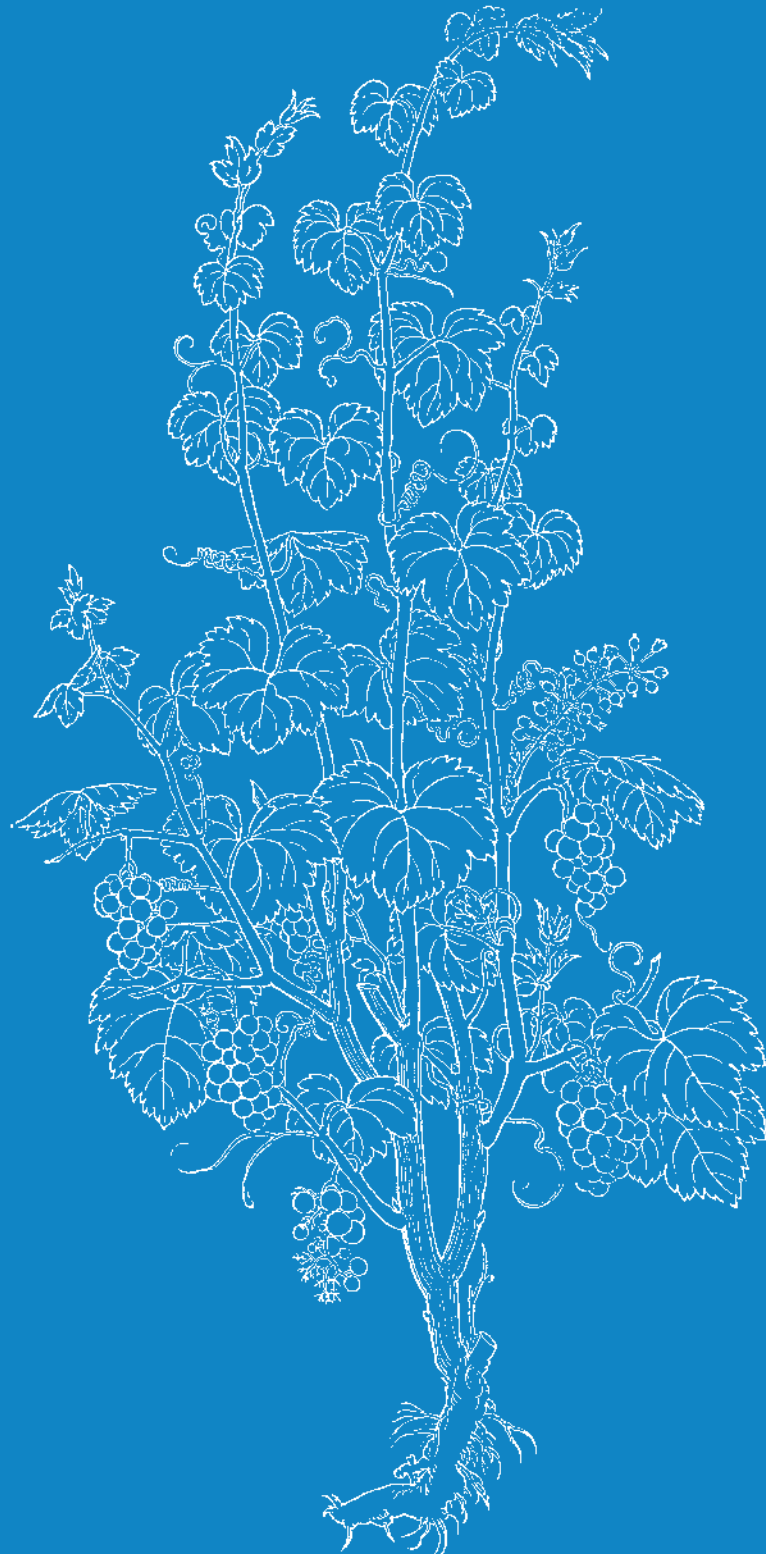
REZEPT

Historisches Entgiftungsrezept nach Hieronymus Tragus

(zitiert nach Tabernaemontanus 1731, Seite 236 C/D/E)

»Nimm der ausgedörten Engelwurtzel / 6 Loth / weiß Bibernellwurtzel / dritthalb Loth / Cardobenediktenkraut / 2. Loth / Tormentillwurtzel / Meisterwurtzel / jedes anderthalb Loth / weiß Diptamwurtzel / 5. Quintlein / S. Johannskraut die obersten Gipfel davon / Wacholderbeeren ein wenig gequetschet / Betonienkraut / Zitwanwurtz / jedes 1. Loth / Pestilenzwurtzel / Eisenkraut / Kalmuswurtzel / Galgenwurtz / Weinrauten / Ochsenzungenblümlein / Borrageblümlein / jedes ein halbes Loth.

Alle Wurzeln soll man zerschneiden und groblecht stossen / die Kräuter aber allein zerschneiden / und die Blumen darnach gantz mit allen obgemeldten Stücken vermischen / darnach mit Haselen- oder Hanbüchen-Spähen in ein vier und zwanzig mäßiges Fäßlein einmachen / mit gutem Most zufüllen und verjähren lassen. Über sechs Monat den Wein ablassen / die Spähne und die Species hinwerffen / und den Wein über Jahr behalten und verwahren / wie anfangs von dem ersten ist gelehrt worden.



Abkürzungen

Abkürzungen Substanzen

CKW: Chlorkohlenwasserstoff.

DDT: Abkürzung für die frühere Bezeichnung des Insektizids Dichlordiphenyltrichlorethan.

DEPH: Diethylhexylphthalat, gehört zu den meistverwendeten Weichmachern.

EDC: steht für »endokrin disruptive Chemikalien«. Zu den EDC gehören alle hormonaktiven Chemikalien, die schädigend in das Hormonsystem hineinwirken.

FCKW: Fluorkohlenwasserstoffe; als Treibgase und Kältemittel verwendete Chemikalie mit schädigender Wirkung auf die Ozonschicht.

HCB: Hexachlorbenzol.

MSM: Methylsulfonylmethan ist eine natürliche Schwefelverbindung, die zur Entgiftung, Entzündungshemmung und Schmerzlinderung vor allem bei chronischen Muskel- und Gelenkserkrankungen genutzt wird.

PAK: polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe; Schadstoffe, die durch Industrie, Müllverbrennung oder Autoabgase in die Umwelt gelangen.

PBDE: polybromierte Diphenylether.

PCB: Polychlorierte Biphenyle gelten als Auslöser der Yusho-Krankheit, die mit Leberkrebs, Polyneuropathien, Hormonstörungen bis hin zu Fehl- und Totgeburten einhergeht (Wortberg 2015, S. 106 f.).

PCP: Pentachlorphenol; gehört zu den CKW und war bis vor zirka 20 Jahren als Holzschutzmittel, im Bautenschutz sowie in der Lederimprägnierung gebräuchlich.

PVC: Polyvinylchlorid ist einer der wichtigsten Ausgangssubstanzen von Kunststoffen und wird zur Herstellung von Bodenbelägen, Rohren oder Kabelummantelungen verwendet. PVC findet sich auch in Kinderspielteppichen und Spielzeugen wie Lego.

SERM: steht für »selektive Estrogen Rezeptor Modulatoren« und umfasst Pflanzen oder einzelne pflanzliche Inhaltsstoffe, die an den Hormonrezeptoren binden und Teilfunktionen der echten Hormone übernehmen. Die Wirkung wird von Experten bis zu 10 000-mal schwächer als die der EDC eingeschätzt.

TBT: Tributylzinn ist eine Organozinnverbindung, die für Anstriche von Hochseefrachtern genutzt wird und sich auch in Sportbekleidung, Sportschuhen, Gummistiefeln oder PVC-Fußböden findet. TBT gehört zu den Leber, Blut und Hormonsystem schädigenden Umweltgiften.