

Buchart  
Nutraceuticals – Heilende Nahrungsmittel,  
Kräuter und Gewürze

6	Vorwort	114	Leinsamen
9	<b>Nutrazeutika kennen lernen und nutzen</b>	120	Meerrettich
10	Eine kleine Einführung	126	Pfefferminze
12	Was sind Nutrazeutika?	132	Rosmarin
16	Pflanzenwirkstoffe für Körper und Geist	138	Salbei, echter
24	So bereiten Sie Ihre Nutrazeutika zu	144	Schwarzer Rettich
43	<b>Die 22 besten Nutrazeutika</b>	148	Thymian
44	Anis	156	Wacholderbeeren
50	Apfel	162	Zwiebel (gelbe Zwiebel)
56	Brennnessel	169	<b>Heilen und gesund bleiben</b>
62	Cranberry	170	So setzen Sie Nutrazeutika gezielt ein
66	Fenchel	170	Das Immunsystem stärken
72	Ingwer	172	Verdauungsbeschwerden lindern, die Verdauung fördern
78	Kamille, echte	176	Gesunde Gefäße und gute Blutwerte
84	Karotte (Möhre)	178	Entspannen und die Psyche ausgleichen
88	Kapuzinerkresse	180	Rundum gesunde Haut
92	Knoblauch	182	Wieder durchatmen bei Husten und Schnupfen
98	Kümmel	184	Entwässern und Harnwege durchspülen
102	Kurkuma	185	Der Entstehung von Krebs vorbeugen
108	Lavendel, echter	187	Entzündliche rheumatische Erkrankungen lindern
		189	Stichwortverzeichnis



# Liebe Leserin, lieber Leser,

schon seit meinen jungen Jahren begleiten mich die Themen Ernährung und Heilkunde, deren Verflechtung intensiv ist, denn lange Zeit in der Geschichte waren Kochen und Heilen untrennbar verbunden. Ist es nicht ein schöner Gedanke, das pharmazeutische Potenzial von Nahrungsmitteln selbst zu Hause zu nutzen?

Die Wirkungen pflanzlicher Lebensmittel sind für mich ein unendliches, spannendes Gebiet, in das ich mich so gern vertiefe. Als ich bereits 40 Jahre alt war, habe ich mich entschlossen, in einer Doktorarbeit traditionelle mitteleuropäische Heilpflanzen noch einmal strukturiert zu erforschen. Ich habe dazu das Erfahrungswissen von Salzburgerinnen und Salzburgern erhoben und es mit pharmazeutischen Monografien von Arzneipflanzen verglichen. Die Schnittfläche von Tradition und Wissenschaft, so vermutete ich, sei eine gute Basis für zeitgemäße Anwendungen. Diese Arbeit hat viel Beachtung gefunden, dennoch hatte ich das Gefühl, dass das Thema noch nicht ausreichend aufbereitet ist.

Deshalb habe ich einen weiteren Versuch unternommen und die Heilwirkung der Pflanzen zuerst von der ernährungswissenschaftlichen Seite bearbeitet. Ich habe nach Nahrungsmitteln gesucht, die ein Potenzial für pharmazeutische Wirkungen haben, und bin fündig geworden: 22 alltagsübliche Zutaten aus dem Lebensmittelgeschäft, vom regionalen Produzenten oder aus dem eigenen Garten, die in definierten Zubereitungen und Dosierungen Wirkungen auf Körper und Geist entfalten, bilden nun die Basis. So sind die hier beschriebenen Nutraceuticals entstanden.

Die Zubereitungen hängen davon ab, welche Pflanzenwirkstoffe aktiviert, aufgenommen und für den Körper verfügbar gemacht werden sollen. Dabei habe ich stets versucht, die Dinge auf den einfachsten Nenner zu bringen: die physiologischen Abläufe einfach zu beschreiben, die Zubereitungen praktikabel zu gestalten und am Alltag der Menschen anzuknüpfen. Und das Anknüpfen am Alltag bringt bei dieser Herangehensweise wieder das Erfahrungswissen mit ins Boot. Jene gewachsenen Zubereitungsweisen, die wir von Hausmitteln und aus der Volksmedizin kennen und die gleichzeitig in der Lage sind, Pflan-

zenwirkstoffe nach ernährungswissenschaftlichen Kriterien bioverfügbar zu machen, habe ich recherchiert, ausprobiert und beschrieben.

Insgesamt war es für mich ein langer beruflicher Prozess. Nach vielen Jahren der Vertiefung in ernährungswissenschaftliche Betrachtungen von pflanzlichen Nahrungsmitteln ist am Ende ein einfaches Konzept entstanden. Die Ergebnisse sind, so hoffe ich, gut anwendbare Zubereitungen, die vorsorglich wirken oder Gesundheitsprobleme in unserem Alltag spürbar lindern. Die Freude bereiten, weil sie das Gefühl geben, sich selbst und seinen Lieben helfen zu können. Die den Selbstwert heben, weil sie so einfach zugänglich sind. Die als erfüllend empfunden werden, weil sie eine Verbindung zu pflanzlichen Nahrungsmitteln aufbauen und ein Gefühl für den Kreislauf des Lebens entstehen lassen. Nutraceuticals erwecken Vertrauen und Überzeugung gleichermaßen und auf dieser Basis können sie ihre Wirkung entfalten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren, Entdecken und Anwenden Ihrer persönlichen Nutraceuticals.

Ihre Karin Buchart  
Im Herbst 2022





# Apfel



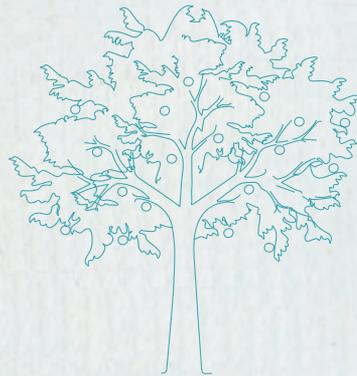
BLÜTEN

**Malus domestica** Der Apfel ist der Inbegriff von Obst, ist er doch die am meisten gegessene Frucht. Kein Wunder, seine Vielseitigkeit ist bemerkenswert, kulinarisch ebenso wie naturheilkundlich.

**Wirksame Inhaltsstoffe** Die inneren Werte des Apfels sind fruchtig und säuerlich. Dazu kommen eine Menge an Flavonoiden wie etwa das potente Antioxidans Quercetin. Seine Ballaststoffe machen uns satt und stärken das Mikrobiom.

**Zubereitungen** Es geht nichts über den frischen, knackigen Apfel. Beim Kochen oder Vergären gibt er weitere Pflanzenwirkstoffe frei und nach dem Schaben beruhigt er mild den Darm.

**Indikationen** Ein frischer, roher Apfel am Tag hält uns gesund! Bei Durchfall hilft uns die einfache und bekömmliche Anwendung des fein geraspelten Apfels und das Apfelmus gilt als bekömmliche Krankenkost.



APFELBAUM, WUCHSFORM



## Die Rezepte

### Apfelpulver

Unerhitzter Apfel, getrocknet und pulverisiert, ohne Konservierungsmittel.

#### Zutaten

- getrockneter Apfel, Apfelpulver oder Apfeltrester

#### Zubereitung

- den Apfel hobeln
- bei 30–40 °C trocknen,
- in der Küchenmaschine pulverisieren

#### Anwenden

- 1 gehäuften TL Apfelpulver zur Stärkung von Verdauung und Immunsystem in Speisen oder Getränke einrühren und kurz quellen lassen.
- 1–5 TL Apfelpulver bei akutem, unspezifischem Durchfall mit wenig Wasser oder Tee einnehmen.

#### Menge pro Tag

- bis zu 8 TL

#### Dauer der Anwendung

- 1–3 Tage, solange der Durchfall dauert; bei anhaltendem Durchfall ärztlichen Rat einholen.

### Apfelschalen-Tee

Heißer Aufguss aus Apfelschalen.

#### Zutaten

- Apfelschalen von 1 frischem Apfel oder 1 EL getrocknete Apfelschalen
- 1 Liter Wasser

#### Zubereiten

- Apfelschalen mit kochendem Wasser übergießen
- zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen
- abseihen

#### Anwenden

Den Apfelschalentee am Nachmittag oder am Abend trinken

- zur Beruhigung der Verdauung
- zur Stärkung des Immunsystems
- zur Entzündungshemmung

#### Menge pro Tag

- bis zu 1 Liter

#### Dauer der Anwendung

- als Dauergetränk geeignet

### Geschabter Apfel

Fein geraspelter, roher Apfel.

#### Zutaten

- 1 frischer Apfel

#### Zubereiten

- den Apfel vierteln
- mit der Schale ganz fein raspeln oder schaben
- einige Minuten quellen lassen

#### Anwenden

- Den geschabten Apfel bei akutem, unspezifischem Durchfall essen.

#### Menge pro Tag

- 1 Apfel

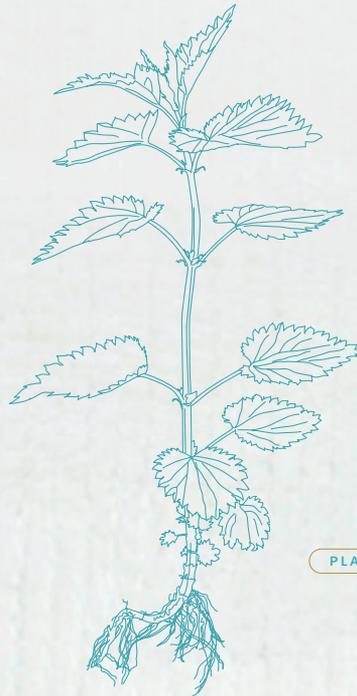
#### Dauer der Anwendung

- 1–3 Tage bei Durchfall; bei anhaltendem Durchfall ärztlichen Rat einholen.

# Brennnessel



FRÜCHTE



PLANZENFORM

**Urtica dioica** Die Brennnessel versteht es, auf sich aufmerksam zu machen, dafür reicht eine kleine Berührung. Sie kann hervorragend mit Wasser umgehen, Entwässerung ist ihr Spezialgebiet.

**Wirksame Inhaltsstoffe** Kaum zu glauben, was die Brennnessel in sich verbirgt: grüne Chlorophylle, orange Carotinoide und rote Flavonoide, dazu Mineralstoffe, Gerbstoffe und sogar biogene Amine wie Histamin.

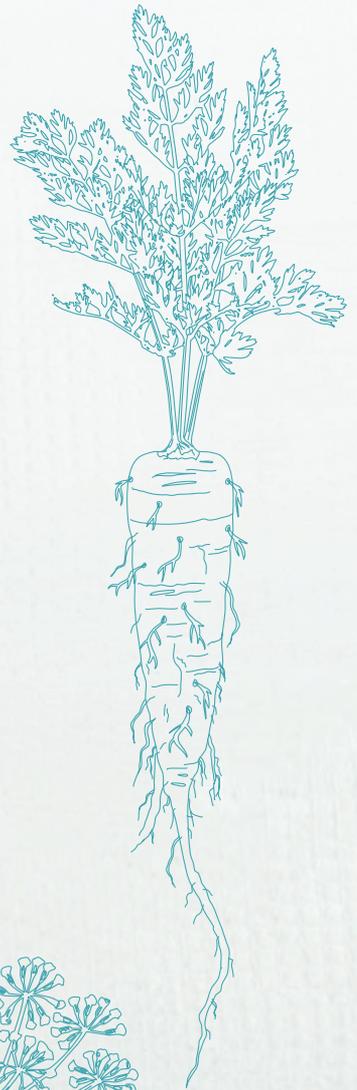
**Zubereitungen** Der Tee dient vorrangig zur Entwässerung. Auszüge, die auch fettlösliche Chlorophylle und Carotinoide herausholen, stärken das Immunsystem. Beinahe alle Zubereitungen sind entzündungshemmend.

**Indikationen** Die Brennnessel entwässert und spült durch, sie hilft bei Gicht und Rheuma, stärkt das Immunsystem und sie schützt unsere Zellen. Und sie führt uns sogar zur Ruhe.



# Karotte (Möhre)

PLANZENFORM

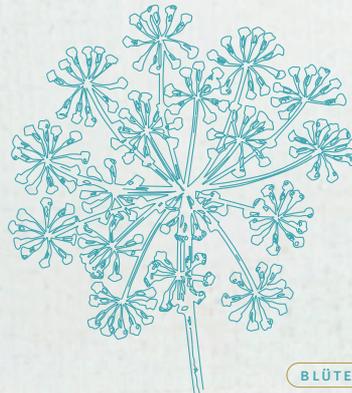


**Daucus carota** Strahlend orange und knackig, so stellen wir uns eine frische Karotte vor, zum Anbeißen! Ihre Süße, Aromen und Pflanzenwirkstoffe haben sie kulinarisch und gesundheitlich unersetzlich gemacht.

**Wirksame Inhaltsstoffe** Die orangen Carotinoide sehen wir gleich und ihre Düfte sind unverkennbar. Um die Pektine zum wirksamen Darmtherapeutikum zu machen, braucht es allerdings eine längere Verweilzeit im Kochtopf.

**Zubereitungen** Eine Karottensuppe muss schon eine Stunde gekocht werden, um die Karotten in jene Pflanzenarznei zu verwandeln, die dem Darm Wasser und Bakterien gleichermaßen entziehen kann.

**Indikationen** Akut hilft die Karottensuppe jung und alt bei unspezifischen Durchfällen. Zudem stärkt die Karotte das Immunsystem und die Sehkraft, wenn sie über Jahre roh und gekocht gegessen wird.



BLÜTENDOLDE



## Die Rezepte

### Karottensuppe

Lange gekochte Suppe aus Karotten.

#### Zutaten

- ½ kg Karotten
- ½ TL Salz
- 1 TL Butter
- 1 EL Honig
- Wasser

#### Zubereiten

- Karotten in Stücke schneiden
- in 1 Liter Wasser 1 Stunde lang köcheln lassen
- Suppe pürieren
- mit Wasser wieder ungefähr auf 1 Liter auffüllen
- Salz, Butter und Honig zugeben
- nochmal erwärmen

#### Anwenden

- Die Karottensuppe bei Durchfall oder bei Entzündungen im Magen über den Tag verteilt essen.

#### Menge pro Tag

- nach Bedarf

#### Dauer der Anwendung

- einige Tage

### Karotten-Shrub

Essigauszug aus Karotten als Getränk.

#### Zutaten

- 200g Karotten
- 1 EL Ingwer
- Zimt
- ½ Tasse Apfelessig
- ½ Tasse Honig

#### Zubereiten

- Karotten raspeln und Ingwer klein hacken (oder beides in der Küchenmaschine zerkleinern)
- Essig, Honig und Zimt dazumischen
- in ein Schraubglas geben, gut verschließen und 2 Tage ziehen lassen
- abseihen

#### Anwenden

- Den Karotten-Essigauszug zur Stärkung des Immunsystems und des Sehvermögens mit Wasser verdünnt trinken.

#### Menge pro Tag

- 1 Glas

#### Dauer der Anwendung

- einige Tage bis zu 4 Wochen

# Kapuzinerkresse

## SAMENKAPSELN



## PLANZENFORM



**Tropaeolum majus** Die Kresse der Kapuzinermönche aus Peru fühlt sich auch bei uns wohl, sobald im Mai die winterliche Kälte vorüber ist. Je länger der Sommer dauert, desto mehr Fülle und Blüten bringt sie hervor.

**Wirksame Inhaltsstoffe** Orange und gelbe Kapuzinerkresseblüten zieren die Gärten und verraten damit schon ihre wertvollen Pflanzenfarben. Die innere Schärfe der Senföle geben sie erst im Mund frei, dosiert und wohlschmeckend.

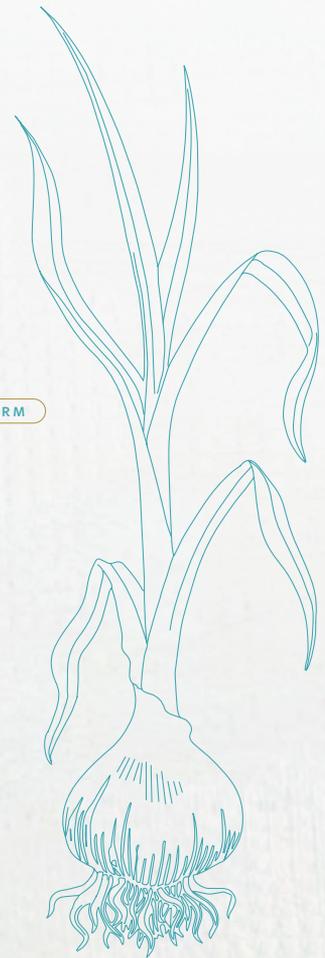
**Zubereitungen** Die Kapuzinerkresse essen wir am allerbesten frisch aus dem Garten. Als Erkältungsvorsorge eignet sich die Tinktur, die wirksame Senföle für mehrere Monate haltbar, bioverfügbar und alltagstauglich anwendbar macht.

**Indikationen** Kapuzinerkresse säubert mit ihren Scharfstoffen die Schleimhäute von unerwünschten Mikroben und schützt vor Erkältungen und Harnwegsinfekten. Sie unterstützt unsere Immunabwehr.

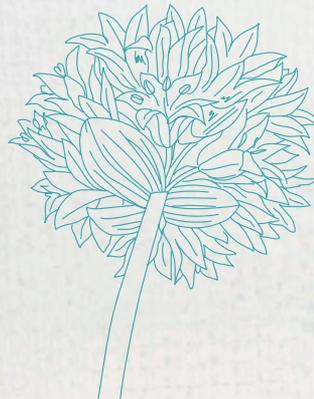


# Knoblauch

PLANZENFORM



BLÜTE



**Allium sativum var. sativum** Die scharfen Lauchöle sind im Knoblauch gut verpackt. Wenn sie freigelassen werden, sind sie für manche Menschen unangenehm und aufdringlich und für andere wunderbar appetitanregend.

**Wirksame Inhaltsstoffe** Die schwefeligen Verbindungen Alliin, Allicin und Ajoen haben hohes Reinigungspotenzial. Sie schaben Ablagerungen von den Gefäßwänden und ermöglichen guten Durchfluss des Blutes.

**Zubereitungen** Je nach Vorliebe sind das wässrige Knoblauch-Elixier, die Tinktur, der Essig und das Knoblauchöl geeignet, um die Lauchöle in wirksamer Form in den Körper zu schleusen.

**Indikationen** Die Pflanzenwirkstoffe aus Knoblauch lösen Ablagerungen aus den Blutgefäßen und halten das Blut dünnflüssig, sie stärken das Immunsystem und die Verdauung und verdrängen Bakterien und Pilze.

