



BVN
Umwelt · Haut · Allergie
BUNDESVERBAND
NEURODERMITIS e.V.

UMWELT · HAUT · ALLERGIE

SELBSTHILFEORGANISATION FÜR NEURODERMITIS, ALLERGIEN,
ASTHMA, PSORIASIS, UMWELTERKRANKUNGEN UND URTIKARIA

Ausgabe 101
März 2024

**ONLINE-
ERFAHRUNGS-
AUSTAUSCH**
mit Betroffenen,
Therapeuten und
Referenten



ONLINE-SEMINAR „KLEINE PATIENTEN“

Die Bedeutung der Darmmikrobiota
für die kindliche Entwicklung

Frau Annemarie Gollsch

10 – 11 Allergien und Klimawandel
Prof. Dr. med. Hans Schweisfurth

12 – 14 Allergie am Auge
Dr. med. Susanne Meinrenken

26 – 29 Symptomlose
Knochenentzündung
Dr. med. dent. Johanna Graf

Photo: Alamy, stock.adobe.com



INTERVIEW MIT DR. KARIN BUCHART



NUTRAZEUTIKA

Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze

20

Was sind Nutrazeutika und welche Wirkung haben sie?

Nutrazeutika sind Zubereitungen aus Lebensmittel, die eine pharmakologische Wirkung entfalten. Sie können selbstständig zu Hause hergestellt werden.

Nahrungsmittel können eine pharmazeutische Wirkung entwickeln, das ist heute von offizieller Stelle anerkannt (Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit): Zubereitung, Dosis und Anwendung entscheiden darüber. Ihre Wirkung basiert auf ernährungswissenschaftlichen und pharmazeutischen Erkenntnissen.

Wie bereite ich mich vor und wo finde ich Rezepturen zur Herstellung?

Die Zutaten bekomme ich im Lebensmittelgeschäft, am Markt und teilweise sogar aus dem eigenen Garten. Wichtig sind unbehandelte Lebensmittel, am besten in biologischer Qualität, frisch oder getrocknet. Eine übliche Küchenausstattung reicht aus.

Eine Basis an Rezepten finden Sie im Buch „Nutrazeutika – Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze“.

Welche Arten der Zubereitung gibt es?

Um aus einem Lebensmittel ein Nutrazeutikum zu machen, muss es in jene Form gebracht werden, aus der die Pflanzenwirkstoffe besonders gut in den Körper aufgenommen werden können: manchmal ist das frische Lebensmittel bereits wirksam (eine Zwiebel für den Salat), manchmal braucht es nur ganz wenig, um den Wirkstoff in Szene zu setzen (Apfel fein raspeln, um Pektin zu quellen gegen Durchfall) und manchmal muss lange gekocht werden (Karottensuppe nach Moro, eine

Stunde Kochzeit, ebenfalls gegen Durchfall). Auszüge werden mit Wasser (Tee, kalt oder heiß), Korn oder Wein, Essig oder Öl gemacht, kleine Mengen an Salz oder Honig helfen oft, die Pflanzenwirkstoffe einzuschleusen. Auch Fermentationen machen Pflanzenwirkstoffe in vielen Fällen bioverfügbarer.

Brauche ich spezielle Hilfsmittel?

Nein. Schneidbrett, Messer, Kochtopf – es reichen übliche Küchenutensilien völlig aus. In einzelnen Fällen hilft eine Kräutermühle oder Küchenmaschine, um Zutaten zu pulverisieren, wenn man das selbst machen möchte.

Was muss man beachten?

Die Zutaten müssen völlig naturbelassen sein. Wichtig ist, dass sie keine Konservierungsstoffe oder Pflanzenschutzmittelrückstände (Bio-Qualität) enthalten. Diese würden das Mikrobiom von Haut und Darm schwächen und damit auch die Verwertbarkeit der Pflanzenwirkstoffe für den Körper. Auch die verwendeten Mengen und die kurmäßige Verwendung sind einzuhalten, eine höhere Dosis bringt meistens keine höhere Wirkung, manchmal sogar das Gegenteil. Und zu guter Letzt die individuelle Bekömmlichkeit: nicht für jeden passt das Gleiche!

Bei welchen Erkrankungen setzte ich die pflanzlichen Hausmittel ein?

Nutrazeutika können gesundheitsfördernd eingesetzt werden, etwa um das Immunsystem zu stärken oder auszugleichen, das Mikrobiom zu stärken, die Verdauung zu stärken und zu harmonisieren, Haut und Blutgefäße gesund zu halten und um die Psyche zu entlasten.



Therapeutisch helfen sie bei Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten und bei Infektionen der Harnwege. Komplementär werden sie bei rheumatischen Erkrankungen und zum Schutz vor Krebserkrankungen eingesetzt.

Wie wichtig ist eine ausgewogene Ernährung?

Die ausgewogene Ernährung kann viele der effizienten Pflanzenwirkstoffe ebenfalls liefern - täglich auf dem Teller! Im Alltag ist das manchmal anstrengend. Wer den Fokus auf die Pflanzenwirkstoffe durch Nahrungsergänzung legt, die noch dazu selbst zubereitet werden, wird sie im Hinterkopf behalten und fast automatisch diese Lebensmittel auch im kulinarischen Alltag vermehrt verwenden.

Was gibt es bei Nahrungsmittelunverträglichkeit (z. B. ätherische Öle) zu beachten?

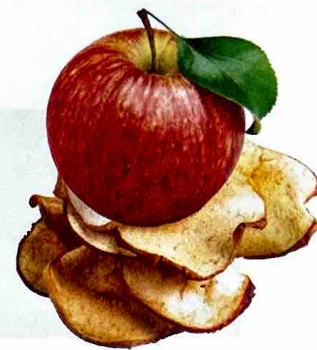
Alle natürlichen Zutaten können in Einzelfällen auch Unverträglichkeiten oder Allergien auslösen. Die Stärkung des Mikrobioms bietet einen gewissen Schutz, dennoch ist individuell immer darauf zu achten.

Ätherische Öle würde ich als Sonderfall betrachten, sie werden in isolierter Form oft überdosiert. Im natürlichen Kraut oder im Gewürz ist die Menge gering und die Gefahr der Unverträglichkeit geringer. Die begleitenden Pflanzenwirkstoffe aktivieren die Verdauung und damit auch die Zerlegung und die Aufnahme der Moleküle.

Wieviel Fruchtzucker verbleibt in getrockneten/gedörrten Früchten?

Als Beispiel die Angaben vom Apfel im BLS¹⁾:

APFEL ROH UND FRISCH	APFEL GETROCKNET
• 5,7 g Fruchtzucker/100 g	• 27,8 g Fruchtzucker/100 g
• 0,3 g Sorbit/100g	• 2,5 g Sorbit



Da bei getrockneten Früchten die Verzehrsmenge niedriger ist, als bei frische Früchten, ist die Fruchtzucker Menge ungefähr gleich. Beim Fermentieren wird der Fruchtzucker Gehalt meistens reduziert, deshalb kann man annehmen, dass er auch bei nicht-konservierten getrockneten Früchten niedriger ist. Es gibt nämlich den erstaunlichen Effekt, dass die Mikroben auf dem getrockneten Obst Pflanzenwirkstoffe und Kohlenhydrate abbauen und zerlegen. Wenn jedoch Früchte am Feld gespritzt wurden oder nach dem Trocknen konserviert (z. B. geschwefelt), so tritt dieser Effekt nicht ein.

1) German Nutrient Database – Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) Version 3.02, Max Rubner-Institut (MRI) – Federal Research Institute of Nutrition and Food, Germany 2014.

www.oceanwell.de/Spezialpflege

oceanwell
Care Now!

OCEANWELL BIOMARINE CELLSUPPORT

Therapiebegleitende Pflege zur Stärkung der Haut – Naturkosmetik mit Algen-Wirkstoffen und natürlichem Meerwasser.

Wir schenken Dir 10 € mit dem Gutscheincode: Spezialpflege23

BIOMARINE CELLSUPPORT NOURISHING CREAM
REGENERIERENDE UND KRÄFTIGT TROCKENE UND IRRITIERTE HAUT

BIOMARINE CELLSUPPORT MOISTURE CREAM
REMINERALISIERENDE UND GLÄTTET TROCKENE UND IRRITIERTE HAUT

BIOMARINE CELLSUPPORT REGENERATING LOTION
ENTSPANNENDE UND BERUHIGENDE TROCKENE UND IRRITIERTE HAUT

BIOMARINE CELLSUPPORT RESTRUCTURING OIL
HARMONISIERENDE UND KRÄFTIGT TROCKENE UND IRRITIERTE HAUT

BIOMARINE CELLSUPPORT SKINPOWER BATH
BERUHIGENDE UND STÄRKT TROCKENE UND IRRITIERTE HAUT

parfumfrei

NUTRAZEUTIKA – Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze

Autorin: Karin Buchart
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2023
ISBN Buch: 9783432116242
Preis: € 19,99 [D] | € 20,60 [A]
ISBN EPUB: 9783432116259
Preis: € 15,99 [D] | € 15,99 [A]
Erscheinungstermin: 11.01.2023



Aus dem Inhalt:

- Pflanzliche Hausmittel gezielt einsetzen
- Immunsystem, Darm, Haut, Atemwege, Harnwege

Gewürze wie Kurkuma und Ingwer, Kräuter sowie viele Obst- und Gemüsesorten gelten als pflanzliche Heilmittel. Wie ein gesundheitsfördernder Speiseplan aussieht und die heimische Küche zur Hausapotheke wird, zeigt Ernährungswissenschaftlerin Dr. rer. nat. Karin Buchart in ihrem Ratgeber „Nutrazeutika – Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze“.

(TRIAS Verlag, Stuttgart. 2023)

„Nutrazeutika sind Arzneimittel aus Nahrungsmitteln – selbst zubereitet und mit nachgewiesener Wirkung, da ihre Pflanzenwirkstoffe Körper und Geist stärken“, so die Autorin. „Sie sind allesamt in Lebensmitteln für jede*n von uns zugänglich. Es ist damit möglich, den Menschen mehr Selbstkompetenz und Eigenständigkeit im Bereich Gesundheitsförderung und Therapie an die Hand zu geben“, erklärt Buchart das Anliegen ihres Buches.

Darin stellt sie 120 einfache Anwendungen vor, die im Handumdrehen mit den 22 wirksamsten heilenden Lebensmitteln hergestellt werden können: Darunter ein Knoblauch-Elixier für gesunde Blutgefäße, Cranberry-Essig und Brennnessel-Tinktur gegen Blasenentzündung sowie Ingwer-Medizinalwein fürs Immunsystem. Auch für viele weitere Beschwerden wie Husten und Durchfall oder Erkrankungen der Atem- und Harnwege sowie der Haut sind entsprechende Rezepturen enthalten.



Dr. rer. nat. Karin Buchart
Foto: Carolina Auer

Über die Autorin:

Die Österreicherin Dr. rer. nat. Karin Buchart hat Ernährungswissenschaften in Wien studiert und danach die Diät- und Lehrküche einer Reha-Klinik in Bayern geleitet. In ihrer Doktorarbeit mit dem Titel „Biogene Arzneimittel im Salzburger Pinzgau“ befasste sie sich mit dem alten Heilwissen und der Esskultur ihrer Pinzgauer Heimat. Buchart ist Mitbegründerin des Europäischen Instituts für Angewandte Pflanzenheilkunde (EIAP) in Wien und Lehrbeauftragte der Universität Salzburg. Auch international gilt sie als Expertin im Bereich Traditionelle Heilpflanzen und Ernährung.