

ANDREA WICHTERICH

HEILPFLANZEN SMOOTHIES FÜR FRAUEN

LESEPROBE

Mit 27 Smoothie-Rezepten
für Gesundheit, Vitalität
und hormonelle Balance

**man
kau**

Inhalt

Einleitung	4
------------------	---

Grundlagen 7

Grünkraft zum Trinken	8
Phytotherapie und Smoothies	10
Ein paar Worte zum Sammeln der Pflanzen	16
Was mache ich im Winter?	18
Was tun, wenn ich in der Stadt wohne?	20
Zur Rohkostfrage	21
Von der Süße des Lebens	26
Wasser – das Lebenselixier	27
Zur Zubereitung	30

Rezepte 33

Smoothies zur hormonellen Regulation	34
Estrogenia 37 ~ Alchemillas Geheimnis 38 ~ Adebars Nestbereiter 40	
Smoothies zur Entgiftung	42
Metall-Detox 44 ~ Ein Freund für die Leber 46	
Smoothies rund um die Menstruation	48
Die besten Tage 50 ~ Irony 52	
Smoothies in der Schwangerschaft	54
Grünkraft für zwei 55 ~ Magenfreund 56 ~ Feuerlöscher 58 ~	
Aus Sandmännchens Beet 60 ~ Pfad-Finderin 62 ~ Im Fluss des Lebens 64	
Smoothies für die Geburt	66
Die perfekte Welle 67 ~ Ginger High 68	
Smoothies für Wochenbett und Stillzeit	70
Die Kraft des Augenblicks 71 ~ Am Busen der Natur 72 ~ Abstiller 74	
Smoothies bei Blasenentzündungen	76
Sonnengold 77 ~ Beerenkraft 77	
Smoothies für das Klimakterium	78
Hitzefrei 79 ~ Knochenfreund 80	
Smoothies für die ur-weibliche Kraft	82
Amazonen-Drink 83 ~ Charisma 84 ~ Im Garten der Lust 85	
Smoothies für die Seele	86
Sonnenschein für die Seele 88 ~ Traublüten 89	





Heilpflanzenkunde 91

Ackerschachtelhalm 92 ~ Ananas 92 ~ Apfel 93 ~ Apfelbeere 94 ~ Aprikose 95
Avocado 95 ~ Baldrian 96 ~ Basilikum 97 ~ Beifuß 97 ~ Beinwell 98 ~ Berberitze 99
Bertram 100 ~ Birke 100 ~ Borretsch 101 ~ Brennessel 102 ~ Cashewnuss 103
Chiasamen 103 ~ Chlorella 104 ~ Damiana 104 ~ Eisenkraut 105 ~ Engelwurz 106
Feige 106 ~ Fenchel 107 ~ Fichte 108 ~ Flohsamen 108 ~ Franzosenkraut 109
Frauenmantel 110 ~ Gänseblümchen 110 ~ Gänsefingerkraut 111 ~ Gelbwurz 112
Gerstengras 112 ~ Giersch 113 ~ Goldrute 114 ~ Granatapfel 115 ~ Gundelrebe 115
Hafer, grüner 116 ~ Hagebutte 117 ~ Hexenkraut 118 ~ Himbeere 119
Hirtentäschelkraut 119 ~ Holunder 120 ~ Ingwer 121 ~ Johannisbeere, schwarze 121
Johanniskraut 122 ~ Kamille 123 ~ Kapuzinerkresse 124 ~ Kardamom 124
Kartoffel 125 ~ Koriander 126 ~ Lavendel 127 ~ Lein 127 ~ Linde 128 ~ Löwenzahn 129
Mädesüß 130 ~ Malve 131 ~ Mandel 131 ~ Mango 132 ~ Mariendistel 133 ~ Melde 133
Minze 134 ~ Möhre 135 ~ Muskatnuss 135 ~ Papaya 136 ~ Preiselbeere 137 ~ Rose 137
Rosmarin 138 ~ Rote Bete 139 ~ Rotklee 139 ~ Salbei 140 ~ Schafgarbe 141
Schaumkraut, behaartes 142 ~ Sesam 142 ~ Spitzwegerich 143 ~ Stiefmütterchen 144
Storchenschnabel, stinkender 145 ~ Taubnessel, weiße 145 ~ Vanille 146
Vogelmiere 146 ~ Walnuss 147 ~ Weizengras 148 ~ Zimt 148 ~ Zitronenmelisse 149

Sammel- und Erntekalender 150

Schlusswort 152
Danksagung 153
Adressen für Kräuterwanderungen und -seminare 154
Bezugsquellen 155
Literaturverzeichnis 156
Impressum 157
Sach- und Pflanzenregister 158

Einleitung

Willkommen, du wundervolle Frau!

*Schön, dass du da bist,
dass du deine Schritte hierhergelenkt hast!
Magst du dich setzen?
Ja, mach es dir bequem. Ein Kissen vielleicht noch?
Rücke es dir ruhig noch ein wenig zurecht,
sodass du wirklich bequem sitzt. Gut so?*

Und nun erlaube dir erst einmal, wirklich hier anzukommen; du warst so lange unterwegs. Erlaube dir anzukommen, in diesem Raum, in deinem Körper. Vielleicht magst du für einen Moment deine Augen schließen. Lass vor deinem inneren Auge noch einmal vorbeiziehen, was vorher war, wie du hierhergekommen bist ... und nun bist du ganz da ... in diesem Moment ... in deinem Körper ... in diesem Kreis. Ja, in diesem Kreis von Frauen.

Hier sitzen wir miteinander und haben dies vielleicht schon seit Urzeiten getan. Der Kreis hat keinen Anfang, und er endet nicht. Er war und ist und wird ewig sein. Und so reihen wir uns ein in eine uralte Tradition.

Damals, als das Jahr noch dreizehn Monde hatte, saßen Frauen – Schwestern, Töchter, Mütter, Großmütter, Ur-Großmütter – beisammen und haben ihr Wissen, vor allem ihr Heilwissen, ihr Pflanzenwissen, ihr Fühlen und Empfinden, ihre Erfahrungen und Geschichten miteinander geteilt. So ist es gewesen, und so möge es auch heute wieder sein. Die Formen haben sich vielleicht gewandelt, doch ich freue mich, dass wir nun beisammensitzen. Fühle dich herzlich eingeladen. Denn die Tradition ist ungebrochen, was auch immer die Menschen erzählen mögen. Der Kreis endet nicht ... er existiert jenseits aller Zeit.

Ja, liebe Schwester, auch du bist Teil, hast teil daran. Du bist nicht getrennt.

Ah, sie haben dir so viele Lügen erzählt!

Nun ist es an der Zeit, wieder deiner eigenen Wahrheit zu lauschen. Es ist Zeit, dich zu erinnern, wer du bist. Die Pflanzen unterstützen dich dabei. Und wir unterstützen dich dabei. Doch dieses Erinnern ist nichts Aktives – du brauchst hier nichts zu tun. Hier geht es nur um das Sein. Und genau so, wie du bist, brauchen wir dich. Ohne dich wäre unser Kreis nicht vollständig.

*Nun lehne dich erst einmal zurück.
Darf ich dir einen Zaubertrank reichen?
Aus dem Großen Kessel in unserer Mitte stammt er.
Ja, trink erst einmal! Koste!
Lass ihn dir auf der Zunge zergehen!*

Er wird dir deine Kraft zurückbringen. Da sind so viele Pflanzen drin. Sie schenken dir ihre Grünkraft, ihre Vitalstoffe ... und so viele Geschichten.

Und sie helfen deiner Erinnerung ein wenig auf die Sprünge. Der Erinnerung an die Kraft deiner AhnInnen, an deine Wurzeln, die bis heute ungebrochen und tief in die saftige Erde reichen. Sie schenken dir die Erinnerung an deine Schönheit, die Erinnerung an dein Eingebundensein in den großen Kreis des Lebens, die Erinnerung an deine urweibliche Kraft.

Sie balancieren sanft, was balanciert werden möchte.

Sie bringen dir Heilung, wo du sie brauchst. Sie zeigen dir Wege auf, dein Gleichgewicht auch da wiederzufinden, wo du aus dem Einklang mit der Natur herausgetreten sein magst. Dein Körper ist sehr weise, er macht dich darauf aufmerksam mit seinen Symptomen, die der grüne Zaubertrank zu lindern vermag.

Sie sind Freunde an deiner Seite, deine grünen Geschwister. Sie lieben es, dich durch ein ganzes Frauenleben zu begleiten. Und darüber werden sie dir im Folgenden noch viel erzählen.

Ja, du wirst noch viel über den grünen Zaubertrank erfahren, über seine vielen verschiedenen Rezepturen, die Zubereitung, die Kräfte, die die Pflanzen offenbaren.

Doch nun ist es an der Zeit zu genießen.

Lass es dir munden.

Endlich angekommen.

Es ist an der Zeit, Dank zu sagen! All jenen wundervollen Frauen, die vor uns waren und in deren Tradition wir stehen und wirken dürfen, all jenen Frauen, die durch die Jahrtausende so viel Heil- und Pflanzenwissen zusammengetragen und bewahrt haben.

Es ist an der Zeit, auch dir selbst Dank zu sagen! Dass du genau jetzt hier bist, dass du bereit bist, dich von der grünen Welt rufen zu lassen, dich an deine Schönheit, deine Kraft als Frau zu erinnern und der Fülle in deinem Leben gewahr zu werden. Denn genau so, wie du bist, bist du vollkommen!

Es ist an der Zeit, Dank zu sagen! Auch und vor allem jenen Wesen, die noch viel älter sind als wir, die lange vor uns und unseren Ur-AhnInnen waren. Jenen Wesen, die uns den Weg ins Leben bereiteten und diese wundervolle Welt für uns bewohnbar machten, jenen Wesen, die uns lehren und nähren, die uns Häuser, Kleidung und ihre Heilkräfte schenken: den grünen Pflanzen.

Ihnen sei dieses Buch gewidmet.







GRUNDLAGEN

„Was die Pflanzenwelt für uns Menschen bedeutet, ist uns wohl so wenig bewusst wie dem Fisch die Bedeutung des Wassers oder dem Regenwurm die Bedeutung der Humuserde.“

Wolf-Dieter Storl

Nun möchtest du vielleicht gleich damit loslegen, dir deinen grünen Zaubertrank zu brauen, und natürlich kannst du auch gleich zum Rezeptteil gehen. Doch wenn du noch ein bisschen mehr zu den Hintergründen wissen möchtest und darüber, was es mit der „grünen Kraft“ und dem Wesen der Pflanzen auf sich hat, dann findest du im Folgenden dazu nähere Informationen. Vielleicht kann ich dir die eine oder andere Frage (z.B. zur Zubereitung, zur Haltbarmachung oder zum Sammeln der Pflanzen) beantworten.

Grünkraft zum Trinken

Viel ist bereits zum Thema Smoothies – und insbesondere zum Thema „grüne Smoothies“ gesagt worden. Und vielleicht hat der Genuss der schmackhaften grünen Kraftpakete auch dir schon zu mehr Vitalität und Gesundheit, zu einer klareren Haut und Ausstrahlung, besserer Verdauung, Lebensfreude und vielem mehr verholfen. In der Farbe der grünen Kraftgetränke liegt ein ganz besonderes Geheimnis:

Grün verkörpert ein Lebensgefühl.

Der Genuss grüner Smoothies, ganz besonders wenn diese aus Wildpflanzen hergestellt werden, ist weniger eine Modeerscheinung als ein Ausdruck eines neuen Gesundheitsbewusstseins, das geprägt ist von einer neu gewonnenen Mündigkeit, der Übernahme von Verantwortung für dich und deinen Körper, die auch die Verantwortung für die uns umgebende Welt und knapper werdenden Ressourcen mit einbezieht. Sie ist Ausdruck eines auf Nachhaltigkeit gründenden Lebensstils, einer (Rück-)Besinnung auf die heilenden Kräfte der Natur und die Verbundenheit allen Lebens, der (Rück-)Verbindung mit deinen Wurzeln. Und sie sind kraftvoll, diese Wurzeln. Möge daraus der Baum der Zukunft wachsen!

Die heilende Kraft des Chlorophylls

Grün ist die Farbe des Lebens und der Fülle, die Farbe der Harmonie und des Einklangs mit der Natur – auch mit deiner eigenen. Diesen Einklang wiederzufinden und zu bewahren, sind wir heute wohl mehr denn je aufgerufen.

Bereits die weise Äbtissin *Hildegard von Bingen* (1098–1179), die sich im frühen Mittelalter in die uralte Tradition Kräuter kundiger SeherInnen einreihete, beschrieb eine übergeordnete grüne Kraft („Viriditas“), welche die gesamte Schöpfung durchdringe und von der Sonne selbst, von Gott geschenkt werde. Und diese Grünkraft wirke auch in uns, im Menschen. So bezeichnet sie die „Seele als die grünende Kraft des Leibes“.

Anders als in der christlichen Tradition des Mittelalters üblich, sah *Hildegard von Bingen* die stoffliche Welt und unseren Körper nicht als sündig an, sondern erkannte in allem, was ist, einen Ausdruck göttlicher Liebe, durchdrungen von jener grünen Kraft. Diese sei das Lebensfeuer, der Funken, der das Leben entzündet, sie leuchtet in den Schönheiten der Natur und brennt in den Sternen, der Sonne und dem Mond. Sie ist das Fundament des Universums, auf dem das Leben beruht.

Die grüne Kraft zeigt sich uns ganz besonders offenkundig in den Pflanzen, deren Farbstoff, das Chlorophyll, tatsächlich als Stoff gewordenen Sonnenlicht

bezeichnet werden kann. Heute wissen wir, dass das Chlorophyll chemisch beinahe identisch mit unserem roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) ist. Beide unterscheiden sich nur in einem Atom: Magnesium im Blattgrün und Eisen im Hämoglobin. Ansonsten ist ihre Molekülstruktur gleich.

So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass Chlorophyll die Blutbildung anregt und Sauerstoff in deine Zellen befördert. Auf diese Weise reguliert Chlorophyll auch deinen Säure-Basen-Haushalt, reinigt das Blut und spült Ablagerungen und Gifte aus den Blutgefäßen und aus dem gesamten Körper hinaus. Zudem verbessert es den Geruch des Körpers. Es hemmt Entzündungen und fördert die Heilung von Wunden. Es aktiviert die Schilddrüse und reduziert den Insulinbedarf. Obendrein schenkt das Chlorophyll dir eine Fülle an Vitalstoffen, reichlich Vitamine und Folsäure (Quelle: Rose-Marie Nöcker „Das große Buch der Sprossen und Keime“).

Doch die Beschreibungen der Grünkraft Hildegards reichen ja noch sehr viel weiter. Es handelt sich eben nicht einfach um eine Farbe oder ein Gemisch an Vitalstoffen, sondern um ein übergeordnetes Wirkprinzip in allem Lebendigen, welches dem Prana der Indier, der Lebenskraft selbst entspricht.

Eines ist gewiss: Wir brauchen Grün zum Atmen und Leben. Wir brauchen Chlorophyll, und wir brauchen lebendige Nahrung. Beides ist in der allgemein üblichen Ernährung eher Mangelware, was zu einem wahren Heißhunger führt, der viel zu oft und viel zu reichlich mit degenerierten Nahrungsmitteln zu stillen versucht wird. Dabei kann es ganz einfach sein: Im grünen Smoothie liegt dir die grüne Kraft des Chlorophylls in einer Form vor, wie sie besser gar nicht vom Körper aufgenommen werden könnte. Wenn du diesen aus frisch gesammelten Pflanzen machst, dann bekommst du eine tolle Fülle an Biotin, Vitaminen und Mineralstoffen.



„Wie die sprossende Grüne der Erde will ich wirken.“ Hildegard von Bingen, Scivias



Irony

Hilft bei Eisenmangel

Zutaten

Saft von 2 Orangen
6 Brennesselspitzen
1 TL Weizengras (Pulver, getrocknet – alternativ 1 Handvoll frisches Weizengras)
½ Handvoll Vogelmiere
½ Handvoll Franzosenkraut
1 Prise Bertrampulver
2 TL Kokosflocken
etwas Honig bei Bedarf
Wasser nach Bedarf: (Edelsteinwasser: Rosenquarz, Rubin, Heliotrop, Hämatit)

Ein ausgeprägter Eisenmangel zeigt sich in Blässe, starker Müdigkeit und Schwäche, Kurzatmigkeit, Konzentrationsstörungen und anderem – und natürlich erfordert er eine sorgfältige Abklärung der Ursachen. Diese können vielfältiger Natur sein.

Manchmal wird einfach nicht genügend Eisen mit der Nahrung aufgenommen. Dass eine rein vegetarische Ernährung einen Eisenmangel begünstigt und Vegetarierinnen immer zusätzliche Eisenpräparate einnehmen sollten, ist jedoch ein Ammenmärchen, was sich in der Praxis nicht halten lässt – im Gegenteil: Grüne Pflanzen enthalten hochwertiges Eisen, welches der Körper viel leichter verwerten kann als das in Fleisch enthaltene.

Es gibt allerdings sogenannte „Eisenräuber“: Gerbsäuren (zum Beispiel in Kaffee und schwarzem Tee), aber auch die in vielen grünen Gemüsen vorhandene Oxalsäure zählen dazu. Vitamin C wiederum begünstigt die Aufnahme von Eisen ins Blut.

Mitunter liegt auch eine Eisenverwertungsstörung vor, das heißt, es wird zwar genügend Eisen mit der Nahrung aufgenommen – der Körper kann dies jedoch aus unterschiedlichen Gründen nicht aufnehmen. Auch chronisch schleichende Blutungen im Verdauungstrakt müssen diagnostisch ausgeschlossen werden.

Die häufigste Ursache von Eisenmangel bei uns Frauen ist jedoch eine verstärkte oder verlängerte Menstruationsblutung.

Auch hier steht natürlich an erster Stelle die Forschung nach den Ursachen für die Blutungsanomalie. Wenn beispielsweise Myome, Polypen oder eine Endometriose dahinterstecken, hilft es selbstverständlich nicht, deine Eisenspeicher mithilfe des Smoothies einfach wieder aufzufüllen, sondern zugleich müssen die Ursachen behandelt werden. Hier spielen die Hormone und deren Gleichgewicht eine große Rolle. Und es ist immer auch interessant, sich die Lebensthemen anzuschauen, die hinter solchen Prozessen stehen können. Was fordert hier Raum und möchte gesehen werden?

Oft fehlt es gerade dann an Eisen, wenn es ein wenig an Bodenhaftung fehlt, doch gibt es auch Phasen im Leben, während derer dies ganz physiologisch bedingt ist, zum Beispiel in der Schwangerschaft. Ein wenig befreit von der Erden schwere, tritt mehr das Intuitive und Feinsinnige in den Vordergrund. Im träumerischen Spüren fällt es der werdenden Mutter viel leichter, mit ihrem Kind in Verbindung zu treten, welches noch stark in der geistigen Welt verwurzelt und weniger im Körper angekommen ist. In vielen Kulturen heißt es sogar, dass Eisen die Geistwesen vertreibe. Um die Pflanzengeister nicht zu verscheuchen, werden



Fülle deine Eisenspeicher mit diesem Smoothie auf!

traditionell die Pflanzen nicht mit Eisen geschnitten oder gegraben. In Nepal werden alte Eisennägel in die Böden geschlagen, um einen Spuk im Haus zu beenden, und auch in unserem Kulturkreis gibt es ähnliche Bräuche.

Nichtsdestotrotz benötigt eine schwangere Frau laut gängiger Lehrmeinung ungefähr die sechsfache Menge an Eisen im Vergleich zu einer nicht Schwangeren; ihr Blutvolumen erhöht sich um ein Drittel.

In anderen Lebensphasen wiederum kann ein Mangel an Eisen ein Hinweis sein, dass es an Erdung fehlt, dass anstehende Schritte im Leben vielleicht (noch) nicht angegangen wurden oder die Verantwortung hierfür nicht übernommen werden will.

Wenn du herausgefunden hast, woher der Eisenmangel rührt, und mögliche Ursachen ausschließen kannst, sie bearbeitest beziehungsweise behandelst, kannst du parallel dazu mit dem Eisen-Smoothie zügig deine Speicher mit leicht verfügbarem Eisen auffüllen. Um zugleich die Aufnahme und Verwertung des Metalls zu verbessern, kannst du dem Smoothie *Irony* Eisen in homöopathischer Form (z.B. 5 Tabletten Schüßler-Salz Nr. 3 – Ferrum phosphoricum) sowie Vitamin C (z.B. reichlich in der Vogelmiere) hinzufügen.

Die Wirkungsweise

Die Eisenaufnahme verbessern. Eisen



Charisma

Hilft bei Wunsch nach mehr Ausstrahlung

Zutaten

1 kleine Mango (oder Mangomark aus dem Bioladen)

25 Hexenkrautblüten

10 Gänseblümchenblüten

5 Stiefmütterchenblüten mit Kraut

1–3 Rosenblüten oder 1 TL Rosenhydrolat

1 TL des Marks einer Vanilleschote

Wasser nach Bedarf (Edelsteinwasser: Granat)

Wer kennt nicht solche Menschen: Wir sind ihnen irgendwo einmal kurz begegnet und wissen: Dieses Gesicht würden wir selbst in der größten Menschenmenge wiedererkennen. Sie betreten den Raum und alle Blicke wenden sich ihnen zu; der Raum wird von ihrer Präsenz erfüllt.

Ein Grund, neidisch zu sein? Nein! Es gibt niemals einen wirklichen Grund für Neid. Damit versuchen wir lediglich, der eigenen (vermeintlichen) Unzulänglichkeit auszuweichen. Doch sei ehrlich mit dir! Da, wo du Neid fühlst, schau genau hin. Es macht keinen Sinn, dir deinen Neid schönzureden, weil er nicht deinen Idealvorstellungen von dir entspricht. Jenseits deiner Vorstellungen, in der Wirklichkeit, kann dir auch dein Neid zum Lehrer werden.

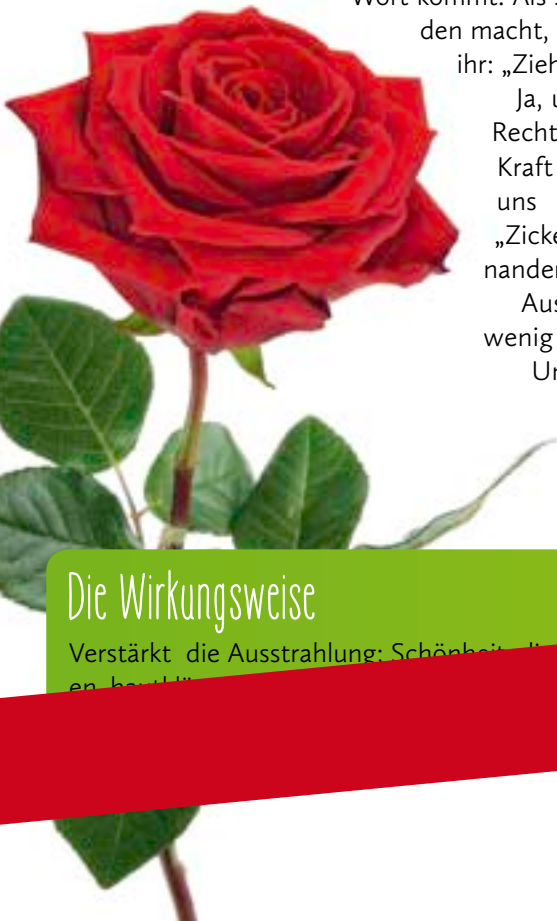
Eine liebe Freundin schrieb vor vielen Jahren folgende Geschichte. Sie handelt von zwei Frauen. Die eine steht ganz oben auf einer Leiter, sie strahlt. Während die andere Frau zeternd am Fuß der Leiter steht. Sie schimpft, dass die andere sich immer so groß mache, arrogant und überheblich sei. Sie schimpft so sehr, dass die andere gar nicht zu Wort kommt. Als sie endlich eine Pause in ihren Schimpftiraden macht, sagt die Frau, die oben steht, ganz sanft zu ihr: „Zieh mich nicht runter, komm lieber rauf.“

Ja, und genau das sollten wir tun! Es ist unser Recht und unsere Verantwortung, ganz in unserer Kraft zu sein, als Frauen miteinander zu wirken, uns gegenseitig zu bestärken, statt einen „Zickenkrieg“ zu führen und in Konkurrenz miteinander zu stehen.

Ausstrahlung ist eine Frage von Energie. Wo wenig Energie ist, da ist wenig Ausstrahlung.

Und für unser Energielevel können wir eine ganze Menge tun!

Der Smoothie *Charisma* kann uns dabei unterstützen.



Die Wirkungsweise

Verstärkt die Ausstrahlung; Schönheit durch
ein heult...

Sonnenschein für die Seele

Hilft bei Traurigkeit, Erschöpfung, depressiver Verstimmung

Zutaten

1 Pfirsich

ein paar Preiselbeeren/Cranberries (evtl. getrocknet und in etwas Wasser eingeweicht)

1 Handvoll Johanniskrautblätter und/oder -blüten

4 Löwenzahnblätter

1 TL Weizengraspulver

10 Cashewnüsse

je eine Prise Gelbwurz und schwarzer Pfeffer, gemahlen

1 TL Leinöl

Wasser nach Bedarf (Edelsteinwasser: Bernstein, Goldtopas)

Manchmal ist es einfach ein wenig Sonnenlicht, welches uns fehlt, wenn wir gerade mehr durch die Tiefen als auf den Höhen unseres Lebens zu wandern scheinen. Oft suchen wir die Gründe für unsere Befindlichkeit eher im Außen, doch mitunter haben wir vielleicht auch das Empfinden, uns von den nährenden Quellen in unserem Inneren abgeschnitten zu haben. Wenn du gar kein Licht und den Weg vor dir nicht mehr siehst, scheue dich nicht, dir professionelle Unterstützung zu suchen.

Dazu lade regelmäßig die folgenden Pflanzenhelfer in deinen Smoothie ein. Diese schenken dir Sonnenkraft und neue Energie – ohne dabei die Tiefen zu glätten, durch die du nun hindurchgehst. Die Tiefen gehören zu dir und machen deine Seelenlandschaft plastisch. Sie halten nicht selten große Geschenke für dich bereit. Die Pflanzen geben dir die Kraft, mutig deinen Weg weiterzugehen. Sicher leuchten sie dir mit ihrem Licht, auch und gerade dann, wenn es ganz schön dunkel ist.

Die Wirkungsweise

Stimmungsaufhellend, ausgleichend



Wenngleich es auch nicht der goldene Apfel zahlreicher Märchen ist, den du in deinem Smoothie genießt, so vermag er dich doch an die uralten Geschichten matrigenere Kulturen, an die Kraft und Fülle weiblicher Fruchtbarkeit in allen ihren Formen erinnern.

Apfel findet Verwendung in den Smoothies:

Magenfreund (Seite 56), Feuerlöscher (Seite 58), Pfad-Finderin (Seite 62), Beerenkraft (Seite 77), Hitzefrei (Seite 79), Amazonen-Drink (Seite 83)

Apfelbeere

(*Aronia melanocarpa*)

Indianischer Kraftbringer



Dieses feine, mit dem Apfel verwandte Rosengewächs ist einst aus dem Osten Kanadas über Russland zu uns gekommen. Obwohl die Beerenfrüchte der Pflanze auf eine lange Tradition als Nahrungs- und Heilpflanze zurückblicken und in Russland beispielsweise in der Therapie von Krebserkrankungen eingesetzt werden, wurde der kostbare Beerensaft in Deutschland zunächst lediglich als Farbstoff in der Lebensmittelindustrie verwendet.

Erst in den letzten Jahren erfährt das dunkelblaue Superfood die Ehre, die ihm gebührt. Die Apfelbeere lässt sich in unseren Breitengraden problemlos im Garten kultivieren. (Da die Wildtiere und Vögel die kleinen blauen Kraftpakete lieben, bleibt für die Zweibeiner jedoch unter Umständen nicht so viel von der Ernte übrig.)

Die Inhaltsstoffe, die die Beere für dich bereithält, machen ihren herben, zusammenziehenden Geschmack allemal wett: Neben den wasserlöslichen B-Vitaminen enthält sie auch reichlich Vitamin C, K, A und E, sowie Mineralien, Mangan und Polyphenole.

Mangan, wovon die Apfelbeere dir einiges liefert, ist zum Beispiel Bestandteil vieler Enzyme und mitbeteiligt am Aufbau gesunder Knochen, von Hormonen und Neurotransmittern (Dopamin). Die Polyphenole gelten als „Radikalfänger“, unterstützen die Entgiftung von Stoffwechselschlacken und die Zellregeneration, hemmen Entzündungen und schützen vor Krebserkrankungen.

Allgemein verbessert der regelmäßige Genuss von Aroniabeeren die Fließeigenschaften des Blutes und trägt Gefäßablagerungen ab. Der Cholesterinspiegel wird gesenkt und der Blutdruck reguliert.

Apfelbeeren finden Verwendung in den Smoothies:

Hitzefrei (Seite 79), Traublüten (Seite 89)

Aprikose

(*Prunus armeniaca*)

Mit samtener Haut und sonnigem Wesen

Die Frucht dieses Rosengewächses kam im 16. Jahrhundert aus Asien nach Europa. Funde in Armenien und Indien deuten darauf hin, dass es sich möglicherweise um die älteste, von Menschen kultivierte Obstsorte handelt. Der regelmäßige Genuss der Früchte stärkt Haut und Schleimhaut, belebt und hellt die Stimmung auf.

Für viele Hebammen gehören Aprikosen beziehungsweise deren Saft in den gerne empfohlenen „Wehencocktail“. Tatsächlich konnte nachgewiesen werden, dass Wehenschwäche und Erschöpfung unter der Geburt häufig auf einen Mangel an Vitamin C und B₁ zurückgehen. Beide Vitamine sind reichlich in der Aprikose enthalten, dazu auch weitere B-Vitamine, Vitamin E und das Provitamin Betacarotin sowie reichlich Mineralstoffe.

Darüber hinaus aktiviert die Aprikose das Immunsystem und schützt vor krebsauslösenden Faktoren. Die Hunza, ein Volk im Norden Pakistans, dessen Leben eng mit dem der dortigen Aprikosenbäume verwoben ist, kannten bis in die Neuzeit keine Krebserkrankungen. Sie nehmen vor allem auch reichlich das nahrhafte Aprikosenkernöl sowie die Kerne zu sich, die eine Blausäureverbindung enthalten, die zwar toxisch ist, deren gesundheitsfördernde, krebsfeindliche Wirkung in der richtigen Dosierung jedoch überwiegt (Quelle: G. Edward Griffin „Eine Welt ohne Krebs“).

Aprikosen finden Verwendung in den Smoothies:

Die besten Tage (Seite 50), *Die perfekte Welle* (Seite 67), *Am Busen der Natur* (Seite 72)

Avocado

(*Persea americana*)

Grüne Schwester indianischer Frauen

Indianerfrauen nutzen die Avocado schon seit alters her als hochwertiges Nahrungsmittel sowie zur Behandlung von Menstruationsschmerzen. Bereits seit vielen Tausend Jahren wird diese tropische Frucht von Menschen kultiviert. Sie versorgt

uns mit einem ganzen Cocktail hochwertiger Inhaltsstoffe: Ihr hoher Fettgehalt löst im Smoothie die fettlöslichen Vitamine aus den anderen Zutaten. Ob diese dadurch besser vom Körper aufgenommen werden können, wird noch diskutiert. Dabei wird von einer bis zu 50 bis 100 Prozent besseren Absorption ausgegangen.



Die reichlich enthaltenen ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Weiterhin enthält Avocado reichlich Vitamin E und A sowie Folsäure und Glutathion, ein Geschenk an dein Immunsystem, welches als Antioxidans auch eine krebsfeindliche Wirkung hat. Die Avocado gibt dem Smoothie besonders dann ein wenig mehr Substanz, wenn du einen Smoothie-Fasten-Tag einlegen willst. Zugleich gibt sie ihm eine wunderbar cremige Konsistenz.

Avocado findet Verwendung in den Smoothies:

Die besten Tage (Seite 50), *Im Fluss des Lebens* (Seite 64), *Die Kraft des Augenblicks* (Seite 71)

Baldrian

(*Valeriana officinalis*)

Ohne Wurzel keine Flügel

Das sanfte Wesen des Baldrians ist ätherisch und erdig zugleich. Er findet sich dort, wo es an Wasser nicht mangelt, denn er liebt feuchte, sumpfige Standorte. Wo Baldrian wächst, da sollen auch Feen hausen.



Das Wasser ist zugleich das Element der Emotionen, die – hormonell bedingt – vielleicht in dieser Zeit ein wenig mit dir Achterbahn fahren. Der Baldrian kommt damit klar; er gibt dir die Bodenhaftung zurück, wo du vielleicht das Gefühl hast, die Erde unter den Füßen zu verlieren. Sanft verhilft er dir zu einem ruhigeren Schlaf und legt sich wie Balsam auf deine Ängste. Zugleich aktiviert er mit dem feinen, fast überirdischen Leuchten seiner Blüten deine mondig-intuitive Seite, sodass du dich leichter der Kommunikation mit deinem Kind öffnen kannst. Traditionell finden die Wurzeln dieses Pflanzenengels medizinisch Verwendung in Tees (als Kaltauszug) und Tinkturen. Die Blüten(-knospen) und jungen Blättchen sind jedoch geschmacklich deutlich milder und für den Smoothie (vor allem in der Schwangerschaft) deutlich besser geeignet.

Da der Baldrian in seinen Wurzeln Stoffe enthält, die möglicherweise mutagen, das heißt das Erbgut schädigend sind, sollten auch die Baldrianblüten nicht in größeren Mengen beziehungsweise über einen längeren Zeitraum konsumiert werden. Allerdings scheiden sich hier die Geister in der Wissenschaft, und bisherige Studien konnten diesen Verdacht nicht bestätigen. Viele Ärzte empfehlen schwangeren Frauen auch weiterhin die Einnahme von Baldrian-Wurzel-Präparaten.

Baldrian findet Verwendung in den Smoothies:

Aus Sandmännchens Beet (Seite 60), *Traumblüten* (Seite 89)

Basilikum

(*Ocimum basilicum*)

Hingabe und heilige Liebe

Basilikum gilt seit alters her als mildes, den Bauchraum erwärmendes Aphrodisiakum, und ihm wird eine leicht östrogenartige Wirkung nachgesagt. Es enthält reichlich ätherische Öle, die gegen verschiedene Krankheitserreger wirksam sind und soll das Immunsystem stärken. Das ätherische Öl wirkt zudem entkrampfend und hellt die Stimmung auf. Neben seiner köstlichen Geschmacksnote im Smoothie schafft es damit perfekte Voraussetzungen für die Liebe.

Ein paar mächtige Verwandte hat das Basilikum noch in seinem einstigen Heimatland: In Indien darf Tulsi, das heilige Basilikum (*Ocimum sanctum*), auf keinem Hausaltar fehlen, denn in der Pflanze soll Gott Vishnu selbst wohnen. Die Darbringung von Opfern für die Pflanze, die die Präsenz und Hingabe in der Meditation zu vertiefen vermag, gehört für viele Hindus ebenso zur täglichen Routine wie der Genuss eines Blättchens, der auf allen Ebenen Gesundheit verleihen soll. Tulsi erhöht die Resistenz gegen jeglichen Stress; es „öffnet das Herz und klärt den Geist“ (Quelle: Ernst Schrott „Die köstliche Küche des Ayurveda“).

Basilikum findet Verwendung im Smoothie:

Im Garten der Lust (Seite 85)



Beifuß

(*Artemisia vulgaris*)

Ein Gruß der Mondgöttin

Als ältestes aller Kräuter wird der Beifuß als erste Pflanze bereits im angelsächsischen Neunkräutersegen (aus dem 9. oder 10. Jahrhundert) angesprochen. Und es ist kaum verwunderlich, dass dieser Pflanzenengel weltweit und seit undenklichen Zeiten in seinen unterschiedlichen Gestalten die Menschen vor allem in Zeiten des Übergangs mit seinen Heilkräften beschenkt und begleitet.

Niemand Geringeres als die Göttin Artemis stand dieser großen Pflanze als Namensgeberin zur Seite. Artemis ist die Schutzgöttin der Geburt und der Hebammen und gilt auch als die Mutter „des Beifußes und des ...“



Sammel- und Erntekalender

Besondere Sammelzeiten für den Wintervorrat:

- ▶ **Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche und/oder Beltane (5. Vollmond nach der Wintersonnenwende):** belebende, ausleitende Frühlingskräuter wie Löwenzahn, Brennnesseln, Vogelmiere, behaartes Schaumkraut, Gundelrebe
- ▶ **Sommersonnenwende:** Pflanzen auf der Höhe ihrer Kraft, z.B. Johanniskraut, Mädesüß, Baldrianblüten, Schafgarbe, Rotklee
- ▶ **Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche:** Früchte und Samen

● Blätter ● Blüten ● Samen/Frucht ● Wurzeln

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S.
Ackerschachtelhalm	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 92
Apfelbeere	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 94
Baldrian	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 96
Basilikum	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 97
Beifuß	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 97
Beinwell	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 98
Berberitze	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 99
Birkenblätter	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 100
Borretsch	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 101
Brennnessel	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 102
Eisenkraut	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 105
Engelwurz	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 106
Fenchel	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 107
Fichtentriebe	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 108
Franzosenkraut	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 109
Frauenmantel	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 110
Gänseblümchen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 110
Gänsefingerkraut	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 111
Gerstengras	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 112
Giersch	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 113
Goldrute	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 114
Gundelrebe	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 114
Hafer, grüner	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S. 114

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andrea Wichterich

Heilpflanzen-Smoothies für Frauen

Mit 27 Smoothie-Rezepten für Gesundheit,
Vitalität und hormonelle Balance
ISBN 978-3-86374-326-0
1. Auflage Oktober 2016

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth,

Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Gestaltung Innenteil: Sebastian Herzig,

Mankau Verlag GmbH

Energ. Beratung: Gerhard Albstin,
Raum & Form, Winhöring

Die Zitate in diesem Buch stammen aus folgenden Quellen: S. 7: Wolf-Dieter Stori: <http://spuren.ch/content/magazin/single-ansicht-nachrichten/datum/////ingruener-vorzeit.html> • S. 9: Hildegard von Bingen: *Wisse die Wege – Liber Scivias*. Beuroner Kunstverlag, 2012. • S. 24: Paracelsus: aus: *Die dritte Defension wegen des Schreibens der neuen Rezepte*. In: *Septem Defensiones 1538*. Werke Bd. 2, Darmstadt 1965, S. 510 • S. 76: Claude Bernard: [https://de.wikipedia.org/wiki/Claude_Bernard_\(Physiologe\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Claude_Bernard_(Physiologe)) • S. 91: Rig-Veda Teil 2. Lied des Arztes. [http://www.zeno.org/Philosophie/M/Anonym/Rig-Veda/Zweiter+Theil/Zehntes+Buch/Achte+Sammlung+\(85-191\)/X,+97.+%5B923.%5D/A.+Das+Lied+des+Arztes](http://www.zeno.org/Philosophie/M/Anonym/Rig-Veda/Zweiter+Theil/Zehntes+Buch/Achte+Sammlung+(85-191)/X,+97.+%5B923.%5D/A.+Das+Lied+des+Arztes) • S. 99: Jakob Dietrich Tabernaemontanus: zit. nach www.kraeuter.ch • S. 101: www.fid-gesundheitswissen/pflanzenheilkunde/borretsche/ • S. 102: Pietro Andrea Mattioli: zit. nach www.zauberpflanzen.de/urtica.htm, abgerufen Juli 2015 • S. 109: Hildegard von Bingen: zit. nach Wighard Strehlow: *Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen*, Knauer MensSana 2009, S. 220 • S. 122: Paracelsus: zit. nach Olaf Rippe et al.: *Paracelsusmedizin. Altes Wissen in der Heilkunst von heute*. AT Verlag 2001, S. 11 • S. 123: angelsächsischer Neunkräutersegen aus dem 9. Jahrhundert, Vers 23, Teil des Manuskripts der *Lacnunga* (altenglische Sammlung heidnischer Heilmethoden) – hier zit. nach www.galdorcraft.de/zs_9kraut_ueb.htm • S. 139: Margret Madejsky: *Lexikon der Frauenkräuter*, AT Verlag 2008, S. 211 • S. 142: *akademie.primaveralife.com/downloads/Pflanzenportrait-sesamuel.pdf* • S. 143:

Sebastian Kneipp: www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/spitzwegerich.htm

Bilder: Jenifoto - Fotolia.com (1); Colourbox.de (2, 3r, 5, 12/13, 25, 37, 48, 67, 94, 97o, 99, 100u, 101, 102, 103, 113, 116, 122, 124o, 127o, 133o, 134, 136, 137, 138, 139u); fotoknips - Fotolia.com (3l, 3m, 11, 17, 32/33); Sonja Birkelbach - Fotolia.com (6/7); CPN - Fotolia.com (9); Floydine - Fotolia.com (14); groisboeck - Fotolia.com (19); Veronika Telyatnikov - Fotolia.com (20); PhotoSG - Fotolia.com (23); stockphoto-graf - Fotolia.com (27); by-studio - Fotolia.com (29); karandaev - Fotolia.com (31, 90/91); pillpphoto - Fotolia.com (35); Andrea Wichterich (36, 39, 41, 45, 47, 51, 53, 57, 59, 61, 63, 65, 66, 69, 70, 73, 75, 76, 78, 81, 82, 87, 88, 96, 97u, 98, 105, 108, 109, 111, 114, 118, 119, 128, 131, 141, 142, 143, 144, 145o, 146); by-studio - Fotolia.com (43); Peter Wienerroither - Fotolia.com (49); Valentina R. - Fotolia.com (56); emuck - Fotolia.com (58); Angel Simon - Fotolia.com (74); womue - Fotolia.com (79); Natika - Fotolia.com (83); Smileus - Fotolia.com (84); Björn Wylezich - Fotolia.com (85); M. Schuppich - Fotolia.com (89); emer - Fotolia.com (92, 115); nata_vkusidey - Fotolia.com (95); Axel Gutjahr - Fotolia.com (100o); baibaz - Fotolia.com (104o); Stephan von Mikusch - Fotolia.com (104u); hjschneider - Fotolia.com (106); SemB - Fotolia.com (110); Printemps - Fotolia.com (112o); Lukas Gojda - Fotolia.com (112u); M.studio - Fotolia.com (121); Bydlińska - Fotolia.com (124u); PhotoSG - Fotolia.com (126); Lijuan Guo - Fotolia.com (127u); lembrechtsjonas - Fotolia.com (130); MIMOHE - Fotolia.com (133u); olllinka2 - Fotolia.com (139o); argenlant - Fotolia.com (145); Mara Zemgaliete - Fotolia.com (148o); hansgeel - Fotolia.com (148u); Nicolette Wollentin - Fotolia.com (149)



Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/
Sachsen

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf. Die vorgestellten Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt nicht ersetzen, sie können aber die persönliche Gesundheitsvorsorge sinnvoll und ganzheitlich ergänzen.