

Ausleitungskräuter Clean-Me-Out (Reinigungskräuter)

Die Zusammensetzung der Ausleitungskräuter (Reinigungskräuter)

Die Ausleitungs-Kräuter bewirken eine Lösung der Ablagerungen, die Aufbaukräuter eine Unterstützung der durch die Lebensweise und den Reinigungsprozess strapazierten Organe. Besonders die Ausleitungskräuter sollte man nach individuellem Befinden dosieren können. Aus diesem Grund sind die Ausleitungskräuter nicht mit den Aufbaukräutern gemischt.

Pfefferminzblätter:

Die Pfefferminze ist eine bereits im Altertum begehrte Arzneipflanze. Sie enthält ätherisches Öl (bis zu 4 % in den Blättern und Blütenständen) mit über 50 % Menthol, zudem Gerbstoff, Bitterstoff und andere Substanzen. Der Hauptbestandteil des ätherischen Öles, das Menthol, reizt die kälteempfindlichen, zugleich aber auch die wärmeempfindlichen Nervenendigungen. Die Pfefferminze vereinigt einen stark krampflösenden mit einem kräftig galletreibenden Effekt. Die antiseptische Wirkung des Menthols wiederum wirkt sich besonders günstig aus bei Entzündungsprozessen der Gallenwege, indem es durch die Galle ausgeschieden wird. Außerdem hat sie eine zentral beruhigende Wirkung. Die therapeutische Anwendung der Pfefferminze erstreckt sich vor allem auf entzündliche Leber- und Gallenerkrankungen, auf Gallen- und Darmkoliken sowie auf nervöse Zustände. Sie wirkt fördernd auf die Magensaftsekretion und -entleerung. Sie fördert den Speichelfluss und bietet dadurch Schutz vor Karies.

Brennnesselblätter:

Die Brennnessel enthält Histamin, Ameisensäure, Gerbstoffe, reichlich Vitamine und Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Eisen, außerdem Kieselsäure, Lecithin und andere wertvolle Inhaltsstoffe. Sie stärkt das Immunsystem und wirkt entgiftend. Dadurch hat sie insgesamt einen positiven Einfluss auf Stoffwechsel, Leber und Galle. Außerdem wirkt sie gegen Anämie, Diabetes und rheumatische Erkrankungen. Sie wird auch zur Blutreinigung, zum Blutaufbau und (sowohl innerlich als auch äußerlich) als Haarwuchsmittel eingesetzt. Sie löst Säuren aus dem Bindegewebe und wirkt sekretionsfördernd auf die Bauchspeicheldrüse, lymphregulierend und fördert den Stoffwechsel in den Kapillaren.

Malvenblätter (Malva silvestris und Malva neglecta):

Die wilde Malve wächst an Wegrändern, Feld- und Wiesenrändern, an Schuttplätzen, sonnigen Hängen und Mauern. Sie blüht von Juni bis August. Man verwendet Blüten, blühendes Kraut oder Blätter.

Wirkstoffe: Schleimstoff, ätherisches Öl, Spuren von Gerbstoff

Eigenschaften: Reizlindernd, entzündungshemmend, auswurfördernd, zusammenziehend, hautglättend

Die Malve wird verwendet bei Gastritis und Magengeschwüren, Hals- und Kehlkopftzündung, Katarrh und Bronchitis. Äußerlich nimmt man sie als Kompresse bei Abszess, Furunkel und leichteren Verbrennungen. Auch bei leichten Durchfällen tut sie gut.

Fenchelrüchte

Die im Mittelmeergebiet heimische Pflanze ist reich an ätherischem Öl. Infolge der Beschleunigung der Flimmerepithelien in der Luftröhre fördert der Fenchel die Befreiung der Atemwege. Die Droge wirkt außerdem krampflösend, harntreibend, gegen Blähungen und ist günstig bei Magen- und Darmkatarrhen, insbesondere auch bei Verdauungsstörungen infolge mangelhafter Magensaftsekretion. Der Zusatz der Droge zu Abführmitteln verhindert einmal eine manchmal auftretende Erlahmung der Darmaktivität und zum anderen die durch abführende Bestandteile manchmal hervorgerufenen krampfartigen Schmerzen. Daneben wird dem Fenchel eine nervenberuhigende Wirkung zugeschrieben. Er wirkt gegen Hunger und Übelkeit und ist ein verbindendes Element für die Wirkungen der anderen Kräuter.

Hirtentäschelkraut

Die wertvollen Inhaltsstoffe des Hirtentäschels sind unter anderem Gerbsäure, Cholin, Acetylcholin, Enzyme und Flavonoide. Neben der blutreinigenden hat das Hirtentäschel eine blutstillende Wirkung und wirkt ausgleichend auf die Herzstätigkeit. Es hilft bei Erkrankungen der Harnwege, vor allem auch zur Auflösung von Nierengries. Wegen der Hormon ausgleichenden Wirkung ist es gut gegen Menstruationsbeschwerden. Bei Schwangerschaft ist es aber nicht zu empfehlen.

Goldrutenwurzel (Solidago virgaurea)

Die Goldrute ist eine Staude, die bis zu 1 m hoch wird, sie blüht von August bis Oktober . Man verwendet das Kraut oder auch die Wurzeln.

Wirkstoffe: Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine und Flavonoide

Eigenschaften: Entzündungshemmend; antiseptisch, schweißtreibend, entwässernd, verdauungsanregend, antikatarrhalisch, krampflösend, antioxidativ.

Der Apotheker M. Pahlow schreibt in „Das große Buch der Heilpflanzen“: „Die Goldrute hat sich einen festen Platz erobert bei der Behandlung von Blasen- und Nierenentzündungen, bei schmerzhafter Harnentleerung, besonders aber auch zur Durchspülungstherapie. Zur Anregung des Stoffwechsels, bei Hauterkrankungen und auch bei Leberleiden kann die Goldrute unterstützend wirken. In zahlreichen Tees (besonders in solchen gegen Rheuma und Gicht oder in den sog. Blutreinigungstees) ist Goldrutenkraut enthalten....“

Die Saponine wirken gezielt gegen Candida-Pilzinfektionen, die Erreger von Scheiden- und Mundsoor. Goldrute hilft zudem bei Halsschmerzen, chronischem Schnupfen und Durchfall. Wegen ihrer sanften Wirkung verwendet man die Pflanze auch bei kindlichen Magen-Darm-Infekten. Die Pflanze beugt Harnsteinen und -griß vor.

In der Volksmedizin wird sie zudem bei Keuchhusten und Asthma empfohlen. Hier werden auch frisch zerquetschte Blätter zum Auflegen bei Zahngeschwüren, eiternden Wunden und Geschwülsten verwendet. Martin Luther soll Goldrute sehr geschätzt und damit seine zahlreichen Gebrechen behandelt haben. Der Kräuterarzt John Gerard schrieb 1597, dass „Goldrute allen anderen Kräutern zur Stillung blutender Wunden überlegen ist.“

Meerrettichwurzel

Die Wurzel enthält ein beißend schmeckendes Senföl. In kleinen Mengen wirkt es verdauungsfördernd und harntreibend. Die Droge wirkt antimikrobiell, erhöht die Durchblutung und lindert Katarrhe der Luftwege. Sie bietet eine unterstützende Therapie bei Infekten der ableitenden Harnwege, der Stirn- und Nasennebenhöhlen.

Rhabarberkraut

Rhabarber enthält bis 12 % Anthranoide. Diese wirken allgemein abführend. Sie steigern die Sekretion des Dickdarms und wirken antiresorptiv, d. h. sie hemmen die Aufnahme von Toxinen. Gleichzeitig bewirken sie durch Stimulierung nicht nur der stationären sondern insbesondere der weiterleitenden Darmkontraktionen den Weitertransport des Nahrungsbreis. Rhabarberwurzel ist ein beliebtes, schonendes Mittel bei Verstopfungen sowie Erkrankungen, bei denen eine leichte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist. Rhabarberkraut wirkt gegen Verstopfung. Ein Rezept dazu gibt es von Dr. Ronald Hoffmann: Pürrieren Sie drei Stangen Rhabarber. Geben Sie eine Tasse Apfelsaft, ein Viertel Zitrone und zwei Esslöffel Honig dazu und trinken Sie den Mix.

Löwenzahn (Taraxacum officinale)

Dieses Allerwelts-Unkraut besitzt erstaunliche therapeutische Fähigkeiten. Es wächst in den meisten Teilen der Welt wild. Die jungen Blätter verwendet man im Frühling für anregende Salate und später im Jahr als Arznei. Die Wurzel zweijähriger Pflanzen wird im Herbst geerntet.

Wirkstoffe: Glycoside, Triterpene, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Flavonoide, Cholin, Vitamin A,B,C und D, bis zu 5% Kalium, viel Calcium und Spurenelemente

Eigenschaften: Wassertreibend, galleanregend und gallenabführend, leberstärkend, abführend, antirheumatisch, anregend

Weil Löwenzahn die Ausscheidung fördert sowie Niere und Leber aktiviert, wird er gern für entschlackende Frühjahrskuren verwendet (4 bis 6 Wochen lang zweimal täglich eine Tasse Löwenzahntee). Die günstige Wirkung der Pflanze auf das Bindegewebe erklärt seine heilende Wirkung bei Rheuma und Gicht, denn es handelt sich um Stoffwechselstörungen, die auch das Bindegewebe schädigen. Durch das Zusammenspiel aller Wirkstoffe bessert sich das Allgemeinbefinden geschwächter Menschen. Die Wurzel sorgt für die Ausscheidung angesammelter Toxine durch Infektion oder Umweltbelastung.

Neuere Forschungen zeigen, dass eine Löwenzahnkur zweimal jährlich die Neubildung von Gallensteinen verhindern kann. Sie löst jedoch nicht vorhandene Steine auf.

Wacholderbeeren (Juniperus communis)

Ein bis zu 15 Meter hohes Nadelgehölz, meistens ist es jedoch kleiner. Der Wacholder kommt in Eurasien und Nordamerika vor, er wächst in Heiden und Moore sowie an Berghängen. Man verwendet die blauschwarzen Beeren, die im Herbst geerntet werden.

Wirkstoffe: Reichlich ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonylglykoside, Harze, Invertzucker und organische Säure

Eigenschaften: Keimtötend, wassertreibend, antirheumatisch, menstruationsfördernd, entgiftend, verdauungsfördernd

In den ableitenden Harnwegen wirkt Wacholder harntreibend und sehr antiseptisch. Er hilft bei Blasenentzündung und Harnverhalten, sollte aber bei Nierenleiden vermieden werden, weil es die Nieren anregt. Im Verdauungstrakt wirkt Wacholder beruhigend und wärmend, er lindert Blähungen und Koliken und stärkt den Magen. Bei chronischer Arthritis, Gicht und Rheuma wird er innerlich und äußerlich verwendet. Verdünntes ätherisches Öl, auf die schmerzenden Stellen gerieben, wärmt und fördert vermutlich den Abtransport von Stoffwechselschlacken aus den darunter liegenden Geweben. Früher verbrannte man Wacholderzweige, um die Pest abzuwenden oder vor bösen Geistern zu schützen. Wacholderbeeren sind auch ein beliebtes Gewürz in der Küche. Das Aroma des Öls gibt dem Gin seinen typischen Geschmack.

Ingwer (*Zingiber officinale*)

Der aus Asien stammende Ingwer wird heute überall in den Tropen angebaut. Er braucht fruchtbaren Boden und viel Feuchtigkeit. Man verwendet den Wurzelstock (Rhizom), wenn die Pflanze 10 Monate alt ist.

Wirkstoffe: Ätherisches Öl, Zingiberen, Scharfstoffe, Gingerole, Shogaole

Eigenschaften: Anti-Brechmittel, kreislaufanregend, entzündungshemmend, hustenlindernd, blähungstreibend, antiseptisch

Ingwer gehört zu den besten Kreislaufmitteln, besonders bei schlechter Durchblutung der Hände und Füße. Gleichzeitig hilft er bei hohem Blutdruck. Er ist schweißtreibend und fiebersenkend. Ingwer wirkt wärmend und lindernd bei Husten, Erkältungen, Grippe und anderen Atemwegsbeschwerden. Er lässt sich auch sehr gut verwenden bei Verdauungsbeschwerden wie Magenverstimmung, Übelkeit, Blähungen und Koliken. Er hilft bei Reisekrankheit und Schwangerschaftserbrechen. Durch seine antiseptischen Wirkstoffe lässt er sich auch bei Magen-Darm-Verstimmungen und Lebensmittelvergiftungen einsetzen. Sogar bei Magengeschwüren kann eine Behandlung mit Ingwer erfolgreich sein. Der auch als Gewürz bekannte Ingwer ist eine der besten Natur-Arzneien. In Asien wird er seit Urzeiten hoch geschätzt, im mittelalterlichen Europa glaubte man, die Pflanze stamme direkt aus dem Garten Eden. Frischer Ingwer erinnert im Geschmack etwas an Zitrone.

Artischocke (*Cynara scolymus*)

Sie ist als Feinschmeckergemüse bekannt und hat ihre Heimat im Mittelmeerraum. Die distelähnliche Pflanze gehört zu den Korbblütlern, kann bis zu 2 Meter hoch werden und hat große violette Blütenstände. Als Gemüse verzehrt man die Blütenhüllblätter und den Blütenboden, arzneilich werden auch Blätter und Wurzeln genutzt. Die Blätter sind besonders wirksam, da nur in ihnen das leberschützende Cynarin steckt.

Wirkstoffe: Cynaropikrin, Cynarin, Flavonoide, Gerbstoffe, Inulin

Eigenschaften: Verdauungsanregend, leberschützend, Gallensekretion fördernd, harntreibend, antirheumatisch

Übelkeit, Völlegefühl und Blähungen durch schlechte Lebertätigkeit und mit Schmerzen verbunden, lassen sich mit Artischocken-Präparaten günstig beeinflussen. Bei Patienten mit Gallensteinen werden die Koliken seltener. Die Blutfette sinken, das Blutholesterin vermindert sich ebenfalls. Artischocke schützt die Leber vor Toxinen und Infektionen. Auch im Frühstadium von Altersdiabetes wendet man die Pflanze an, weil sie den Blutzuckerspiegel deutlich senkt. Sie wirkt zudem harntreibend und wird in Frankreich zur Behandlung rheumatischer Erkrankungen eingesetzt. Bei den alten Griechen und Römern waren Artischocken sehr geschätzt. Der berühmte Arzt Dioskorides empfahl, die pürierte

Wurzel auf die Achselhöhlen oder andere Körperstellen aufzutragen, um unangenehme Gerüche zu beheben.

Hopfenzapfen

Beim Hopfen werden vor allem die weiblichen Blütenzapfen eingesetzt. Sie enthalten ein Gemisch aus Harzen, ätherischen Ölen, Wachsen, Lupulin und Humulon als Bitterstoffe. Dieses Gemisch fördert den Appetit und regt die Verdauung an. Der Hopfen hat auch leicht entgiftende, entzündungshemmende Eigenschaften. Außerdem beruhigt er und hilft beim Einschlafen. Schwangere sollten ihn nicht in hoher Dosierung zu sich nehmen, denn er enthält Phytoöstrogene.

Klettenwurzel

Die Klettenwurzel enthält Inulin, Schleimstoffe, Polyacetylen, ätherisches Öl, Gerbstoff, Bitterstoffe, Sitosterin, antibiotisch wirkende Stoffe, fungizid (pilztötend)- und tumorhemmende Substanzen. Sie wird u.a. zur Blutreinigung, bei gestörter Leber- und Gallenfunktion, Zuckerkrankheit, gegen Nierensteine und zur Schwermetallausleitung eingesetzt.