

Alfalfa (Luzerne)

Alfalfa - Man sagt, sie sei die wertvollste Pflanze der Welt

Die Luzerne (*Medicago sativa*, auch Saat-Luzerne, Alfalfa, Schneckenklee oder Ewiger Klee, engl. lucerne) ist eine immergrüne, winterharte Nutzpflanze aus der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae), Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae).

Alfalfa - arabisch für „Vater aller Nahrungsmittel“ - ist nach Luther Burbank (amerik. Nobelpreisträger und einer der größten Botaniker des letzten Jh.) „Die Zukunftsnahrung der Menschheit“. Auch der berühmte Biologe Frank Bourer nannte Alfalfa den „Großen Heiler“ aufgrund seiner mannigfaltigen Wirkungen und Vitalstoffe. Die Heilanwendung Alfalfa bzw. der blauen Luzerne geht auf das Wissen der Indianer zurück. Sie verwendeten ein Mehl aus dem Samen sowohl als Brei, als auch in Brotform als Mittel zur Blutgerinnung.

Alfalfa-Sprossen sind die beliebtesten Sprossen zum roh essen. Sie keimen sehr einfach, sind pflegeleicht und schmecken wunderbar frisch. Die Sprossen der Luzerne sind kalorienarm, was sie zu einer geeigneten Nahrung zum Abnehmen macht.

Alfalfa ist die ursprünglich arabische Bezeichnung für die Luzerne. In Amerika wird die Luzerne auch Alfalfa genannt und so kam der Name für die Keimlinge der Luzerne auch zu uns nach Europa.

Als auswachsende Pflanze ist die Luzerne ein verbreitetes Futtermittel. Wie typisch für Hülsenfrüchte bindet die Luzerne Stickstoff aus der Luft und reichert so den Boden mit Nährstoffen an. Die Luzerne ist also eine wertvolle Nahrung für Menschen, Tiere und für den Boden.

Sie enthält viel Eiweiß in ihren Samen, reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem ist sie reich an sekundären Pflanzenwirkstoffen. Unter anderem enthält sie pflanzliche Hormone, die auf natürliche Weise gegen Wechseljahrsbeschwerden helfen können.

Geschichtliches und Botanisches

Schon in Persien war die Luzerne eine wichtige Futterpflanze für Pferde. Nach Überlieferungen wurde sie um etwa 470 v. Chr. nach Griechenland gebracht. Von dort kam sie etwa um 150–50 v. Chr. nach Italien, wo sie als Futter für Schafe genutzt wurde. Zu Beginn des 16. Jahrhundert n. Chr. brachten die spanischen Kolonialherren die Luzerne nach Amerika, primär nach Mexico und Peru. Nach Deutschland kam sie aus Italien durch Waldenser um 1700. Die Sicheluzerne wird erst seit etwa 200 Jahren in nördlichen Gebieten angebaut.

Als Luzerne und Wiesen(=Rot-)klee im 19. Jahrhundert nach Australien und Neuseeland eingeführt wurden, zeigte sich, dass wegen der dort nicht vorkommenden Hummeln kein nennenswerter Samenertrag erzielt werden konnte. Auf Vorschlag von Charles Darwin wurden daraufhin 1885 vier Hummelarten importiert, um die Bestäubung sicherzustellen.

Bis in die heutige Zeit hat sich Luzerne in gemäßigten bis subhumiden tropischen Gebieten behauptet.

Alfalfa spendet Vitalität

Alfalfa unterstützt die Aufnahme von Proteinen und Kohlenhydraten, beeinflusst die Verdauung positiv und wirkt entwässernd. Vor allem die regulierende Wirkung des körpereigenen

Wasserhaushaltes vermindert die Gefahr der Bildung von Cellulite und Übergewicht und trägt zur Leberentgiftung bei.

Die natürlichen Wirkstoffe von Alfalfa schwemmen freie Radikale aus dem Körper und verringern das Herzinfarktrisiko. Phytonährstoffe wie Saponine helfen, den Cholesterinspiegel niedrig zu halten. Alfalfa enthält darüber hinaus Chlorophyll, 8 wichtige Enzyme sowie die Vitamine A, E, K, B6 und D und eine Vielzahl von Mineralien und Spurenelementen.

Alfalfa ist besonders reich an Calcium und Phosphor. Diese beiden Elemente sind in einem ausgewogenen Verhältnis enthalten und stellen gemeinsam die Basis für unsere Knochen und Zähne dar, so dass sich der Verzehr von Alfalfa bei Beschwerden in Verbindung mit Knochen und dem Bewegungsapparat, wie z.B. Osteoporose oder Rheuma, anbietet. Alfalfa stimuliert darüber hinaus die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und regt diese zu einer optimalen Hormonausschüttung an.

Wertvolle Inhaltsstoffe in Alfalfa

Alfalfa enthält 8 wichtige Enzyme, Calcium, Magnesium, Mangan, Schwefel, Kupfer, Zink, Kobalt, Molybdän, Kalium und Phosphor (für Knochen und Zähne) sowie den Vitaminkomplex A, B1, B2, B3, B6, B12, C, D, E, K (Blutgerinnung), P und U. Es verfügt über alle 8 lebenswichtigen Aminosäuren. Außerdem enthält Alfalfa Chlorophyll: „essbare Lebenskraft“.

Sie wird auch als die nährstoffreichste Pflanze bezeichnet.

Wirkungen und Anwendungen

Alfalfa enthält neben einer Vielzahl an Vitaminen und leicht vom menschlichen Körper aufnehmbaren Mineralstoffen, essentiellen Aminosäuren und Spurenelementen vor allem das auch für den Menschen wichtige Chlorophyll.

Alfalfa bezieht seine Vitalität aus seinen lang ausgefahrenen Wurzeln, die bis 5 Meter tief in den Boden reichen und somit große Mengen an Mineral- und Spurenstoffen aufnehmen. Die Nähr- und Heilwerte von Alfalfa wurden durch verschiedene Studien untermauert. Aus amerikanischen Untersuchungen geht hervor, dass Alfalfa abschwellend und schmerzlindernd bei rheumatischen Erkrankungen wirkt, den Stoffwechsel anregt, sowie einen blutgerinnenden Effekt besitzt, der mittlerweile auch für die Behandlung von Hämorrhiden genutzt wird. Auch bei Verdauungsbeschwerden, Herzerkrankungen, schlechten Zähnen, Augenleiden und Altersbeschwerden wirkt Alfalfa hervorragend. Es ist als wertvolles Hautpflegemittel bekannt, das selbst bei hartnäckiger Akne hilft.

Die Zusammensetzung von Alfalfa neutralisiert den pH-Wert des Körpers (Säure- und Basenhaushalt) und hilft dem Körper, u.a. die Leber, sich zu reinigen und den Protein- und Calcium-Haushalt auszugleichen. Es sorgt für die optimale Aufnahme von Nährstoffen und trägt so dazu bei, Infektionen zu bekämpfen.

Alfalfa ist appetitregulierend, schmackhaft, leichtverdaulich, bekömmlich, cholesterinfrei, kalorienarm, kräftigend, sorgt für Wohlbefinden und für Energie. Besonders zu empfehlen ist Alfalfa für Raucher und Diabetiker. Es wirkt regenerierend und entgiftend.

Alfalfa macht die Knochen fest und wirkt gegen innere Blutungen, auch bei starken Monatsblutungen. Es hilft auch bei Magenbeschwerden und Blähungen, Geschwüren sowie Appetitlosigkeit. Alfalfa wirkt unter anderem abführend und harntreibend, und dient zur Vorsorge für Zähne und harten Knochen. Es unterstützt die Aufnahme von Eiweiß und Kohlehydrate und wirkt positiv auf die Verdauung und entwässert. Die regulierende Wirkung des körpereigenen Wasserhaushaltes vermindert die Gefahr der Bildung von Orangenhaut und Übergewicht.

Die natürlichen Wirkstoffe schwemmen freie Radikale aus und vermindern das Herzinfarkttrisiko (verdünnt das Blut). Es hilft den Cholesterinspiegel niedrig zu halten, bei Osteoporose und Rheuma, stimuliert die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und regt diese zu einer optimalen Hormonausschüttung an. Es hilft Wasseransammlungen im Körper zu eliminieren und mildert Harnstörungen. Es reinigt den Körper, bekämpft Infektionen und ist ein natürliches Deodorant.

Wissenswertes zu Chlorophyll

In unserer zivilisierten Gesellschaft haben Lebensmittel häufig nicht mehr den ausreichenden Nährstoffgehalt, um uns optimal zu ernähren und unseren Körper gesund und vital zu halten. Unser Organismus richtet sich auf den Mangel ein – Müdigkeit, Stress oder gar Krankheit sind die Folgen, wenn wir die notwendigen Mineralien und Spurenelemente, Enzyme, Vitamine und auch pflanzliche Energiespender mit viel natürlichem Chlorophyll nicht als Nahrungsergänzung zu uns nehmen. Alfalfa enthält neben einer Vielzahl an Vitaminen und leicht vom menschlichen Körper aufnehmbaren Mineralstoffen, essentiellen Aminosäuren und Spurenelementen vor allem das auch für den Menschen wichtige Chlorophyll.

Chlorophyll, das natürliche Lebenselixier, ist das grüne Pigment von Pflanzen. Für den Prozess der Photosynthese nimmt es die Energie des Sonnenlichts auf und lagert sie ein. Chlorophyll ist eine reiche Quelle von natürlichen Mineralstoffen, Vitaminen, Protein, Spurenelementen und Mikro-Nährstoffen. All diese sind lebensnotwendig, um die Gesundheit zu bewahren, insbesondere um den Säure-Basen-Haushalt in unserem Körper zu regulieren.

Ernährungswissenschaftler haben schon lange den Nährstoffwert von Chlorophyll bestätigt und empfehlen den regelmäßigen Verzehr.

Verschiedene Nobelpreis-Gewinner haben sich in ihren Arbeiten mit Gesundheit, Entgiftung und speziell mit Chlorophyll beschäftigt. So äußerte zum Beispiel schon 1912 Dr. Alexis Carrel, dass Zellen unsterblich sind. Mit Ihrer Forschung zeigte sie die Wichtigkeit auf, Giftstoffe aus dem Körper herauszuziehen, um gesund zu bleiben.

Im Jahr 1915 erhielt Dr. Richard Willstätter den Nobelpreis für seine Entdeckung der chemischen Struktur von Chlorophyll. Demnach besteht es aus einem Netzwerk aus Kohlenstoff-, Wasserstoff-, Stickstoff- und Sauerstoff-Atomen, die ein einziges Magnesium-Atom umgeben. Und 1930 erhielt Dr. Hans Fischer einen Nobelpreis für die Entdeckung der chemischen Struktur von Hämoglobin (Blutfarbstoff).

Er war damals sehr überrascht, dass diese Struktur fast identisch ist mit der chemischen Struktur von Chlorophyll.