

GESUNDHEIT

Der 79-jährige von Däniken sammelt Wildkräuter.



Mit Wildkräutern gegen Arthrose

Dass Kräuter bei Arthrose helfen können, ist unbestritten. Wie gut das funktioniert, erstaunte die Luzernerin Carmen von Däniken aber doch. Ihr Mann wurde durch ihre Smoothies von seinen Schmerzen geheilt!

Von Verena Ingold

Es ging ihm gar nicht gut, dem damals 75-jährigen Felix von Däniken. «Er konnte keine Flasche mehr halten, und sämtliche sportlichen Aktivitäten wie Tennis spielen und Wandern musste er aufgeben», erinnert sich seine Ehefrau Carmen an die schlimme Zeit vor vier Jahren. Ihr Mann litt damals an Schmerzen an beiden Daumen und am Grosszeh, gehen konnte er nur noch in Militärschuhen. Sein Arzt fand, da könne man nichts mehr machen, das sei halt Arthrose, und empfahl ihm Schmerzmittel.

Ehefrau Carmen allerdings konnte sich mit dieser vernichtenden Diagnose nicht abfinden. Und als sie von einem Ayurveda-Arzt hörte, der mit Wildkräutern seine Patienten heilte, beschloss sie, selber diese Therapie auszuprobieren. Wildkräuter gab es schliesslich genug in ihrem Gar-

ten. Brennnesseln vor allem, aber auch Löwenzahn, Giersch und andere mehr, gegen die sie bis jetzt einen unermüdlichen Kampf geführt hatte. Jetzt holte sie sie ins Haus. Angereichert mit der Süsse von überreifen Bananen und Datteln ergaben sich daraus feinste Smoothies. Sechs Monate lang unterzog sie ihren Mann einer Wildkräuter-Kur mit viel

Felix und Carmen von Däniken starten jeden Tag mit einem Wildkräuter-Drink.



WILDKRÄUTER-GRUNDREZEPT

Mixbecher mit frisch gepflückten Wildkräuterblättern (Brennnessel, Löwenzahn, Spitzwegerich, Frauenmantel, Acker-Schachtelhalm, Gänseblümchen, Bärlauch, Wald-Erdbeerblätter, Giersch, im Winter Brombeerblätter) zu $\frac{2}{3}$ füllen. Zum Süßen 2 bis 6 weiche, süsse Datteln und 1 Apfel oder 1 reife Banane zugeben, 2 bis 3 Tropfen Zitronensaft, 1 Stücklein Ingwer, 1 Esslöffel Schwarze Melasse, 1 Esslöffel Gelatine-Pulver.

Mixbehälter mit Wasser füllen, im Standmixer pürieren. Evtl. weitere Zutaten wie Mandelmus oder Blütenpollen zufügen. Gemäss Ayurveda sollte der Drink sämtliche Geschmacksrichtungen enthalten: süß, salzig, sauer, scharf, bitter, herb.

FOTOS: KURT MEIER

Er spielte wieder Tennis und begann sogar mit Gleitschirmfliegen!

Seither gibt es bei von Dänikens täglich einen Wildkräuter-Drink zum Frühstück. «Wildkräuter enthalten viele Biophotonen, Phyto-Nährstoffe, Enzyme, organische Spurenelemente, Chlorophyll, Antioxidantien, Ballaststoffe und Vitamine», erklärt Carmen von Däniken. Vor allem schwört sie auf Brennnesseln: «Das ist die Königin der Pflanzen.» Die Kräuter müssen aber frisch sein, «dann enthalten sie noch die Kraft der Sonne im Blatt, und die braucht der Körper für jede Zelle, um den ganzen Organismus zu beleben.» Wer keinen Garten hat, in dem das Unkraut blüht, findet es an Wegesrändern und Bachbetten, an Orten, wo die Landwirtschaft nicht hinkommt und der Boden nicht ausgelaugt ist. Wenn Schnee liegt, verschwinden sie allerdings – dann weicht Carmen von Däniken auf Brombeerblätter aus, die ebenfalls viele Biophotonen enthalten und dem Winter trotzen können.

«Wildkräuter helfen langsam, sie brauchen Geduld», erklärt von Däniken. Sie ist inzwischen zur Expertin geworden, führt auch Kurse durch und hält Vorträge. Ihre Rezepte gibt sie auch im Internet preis, auf www.krautmineral.ch kann jedermann gratis nachlesen, wie man zu einem feinen Smoothie kommt. Für Geduldige empfiehlt die Fachfrau in ihren Rezepten jeweils einen Löffel Mikromineralien Ur-Essenz beizugeben, ein Konzentrat, das die Wirkung beschleunigt. «Aber es geht auch ohne!», versichert sie. Allein mit der Kraft der wilden Kräuter. *

Anzeige

Lieber pflanzlich oder tierisch?

Von Marie-Luce Le Febve

Proteine sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden, schlanken Ernährung. Müssen sie aber unbedingt von Fleisch und Fisch stammen?

Laut der Weltgesundheitsorganisation benötigen wir täglich 0,83 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht. Für eine Person, die 70 kg wiegt, sind das 58,1 Gramm Eiweiss pro Tag. Doch weshalb brauchen wir das?

Was proteinreiche Nahrung für uns so wichtig macht, sind die sogenannten Aminosäuren – insbesondere die acht essentiellen Aminosäuren, die unser Körper nicht selber herstellen kann. Deshalb müssen wir Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin über das Essen zuführen. Und zwar als Gesamtpaket, wenn daraus Eiweiss entstehen soll, das unser Körper gut verwerten kann.

Als ideal dafür gelten Nahrungsmittel, die sämtliche essentiellen Aminosäuren enthalten. Das sind in erster Linie tierische Produkte – also Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse und Milch. Im pflanzlichen Bereich können Amaranth, Buchweizen, Lupinen, Quinoa und Tofu mithalten. Weitere hochwertige pflanzliche Eiweissquellen wie Nüsse, Mandeln, Samen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen enthalten hingegen nicht die ganze Palette und müssen deshalb kombiniert werden, um zu einer ausgewogenen Proteinquelle zu werden. Ideale pflanzliche Kombinationen, um die biologische Wertigkeit zu erhöhen, sind beispielsweise Tofu mit Reis, Kartoffel mit Tofu sowie Bohnen mit Mais.

Es muss also nicht immer Fleisch sein! *



FOTOS: GETTY IMAGES (8), DDP IMAGES // IRI HERA

Carmol[®] tut wohl.

**Unwohlsein
Magenbeschwerden
Kopfschmerzen
Gliederschmerzen**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Enthält 64 Vol.-% Alkohol. Iromedica AG, St.Gallen

Seit Generationen die Marke Ihres Vertrauens