

Heilpflanzen zum Entwässern

Spargel, Petersilie, Sarsaparillenwurzel und Wacholder regen die Nieren an und fördern das Ausscheiden von Schadstoffen und Schlacken. Als Frühjahrskur durchgeführt bedeuten sie deshalb eine richtige Wohltat für den Körper. Gleichzeitig helfen sie mit, Ödeme (Wasseransammlungen) im Körper zu bekämpfen, und können damit zu einer spürbaren Entlastung führen. Wer allerdings regelmässig unter Wasseransammlungen leidet, sollte unbedingt die Ursache abklären lassen, da mit diesen wasser-treibenden Pflanzen meist nur das Symptom bekämpft wird.

Spargel und Petersilie ergänzen sich gut

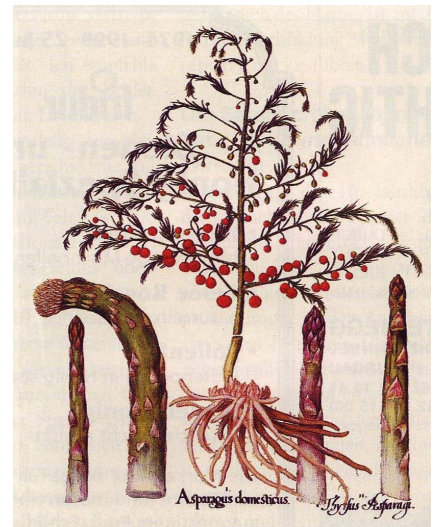
Interessanterweise hat bereits Hildegard von Bingen (1098 – 1179) die wohltuende Wirkung der Petersilie gekannt. Ihr Honigwein mit Petersilie ist eines ihrer bekanntesten Heilmittel. Sie empfiehlt ihn zur allgemeinen Entgiftung und Entlastung des Herzens. Verwendet werden können sowohl das Kraut, die Wurzel als auch die Samen, wobei in den Samen (botanisch gesehen handelt es sich eigentlich um Früchte) die grösste Wirkstoffkonzentration vorliegt. Die Nieren stimulierende Wirkung der Petersilie ist durch das ätherische Öl bedingt. Es kommt in den getrockneten Früchten der krausblättrigen Petersilie (*Petroselinum crispum*) in einer Konzentration von bis zu 6 % vor - die Gartenpetersilie (*Petroselinum sativum*) mit ihren flachen Blättern enthält etwas weniger (bis zu 4 %). Gleichzeitig kommen in der Petersilie wie bei vielen anderen Doldenblütlergewächsen (z.B. Wiesenkerbel) Cumarin-Derivate vor, die eine leichte Verdünnung des Blutes bewirken und somit einen dem Aspirin Cardio ähnlichen Effekt haben. Die Spargel galt lange Zeit als Gemüse der Reichen, da ihr Anbau Erfahrung braucht und sie normalerweise nur im Frühjahr zu ganz beschränkten Zeiten zur Verfügung stand. Trotzdem hat sie Pfarrer Künzle wärmstens empfohlen. In seinem grossen Kräuterheilbuch schreibt er: „Die Spargel ist nicht bloss ein köstliches – und teures Gemüse, sie besitzt auch grosse Heil-

kraft. Die Spargeln wirken vor allem wassertreibend, sie bewahren daher vor Wassersucht, bringen Nieren und Galle in Ordnung, lösen Nieren-, Gallen- und Blasensteine auf und stärken den Magen. Eine Spargelkur ist deshalb Rheumatikern, Gichtikern und solchen zu empfehlen, die an Gelbsucht und Hämorrhoiden leiden.“ Von der Signaturenlehre her wurde die Spargel auch als Mittel bei Impotenz des Mannes verwendet. Die Firma Pfarrer Künzle in Minusio vertreibt eine Tablette, die Spargel und Petersilie enthält. Wir selbst empfehlen eine Kombination der beiden homöopathischen Urtinkturen. Die Spargel enthält ausserordentlich



Gartenpetersilie

Sie wirkt – wie die krause Form auch – entgiftend über die Niere und verdünnt das Blut.



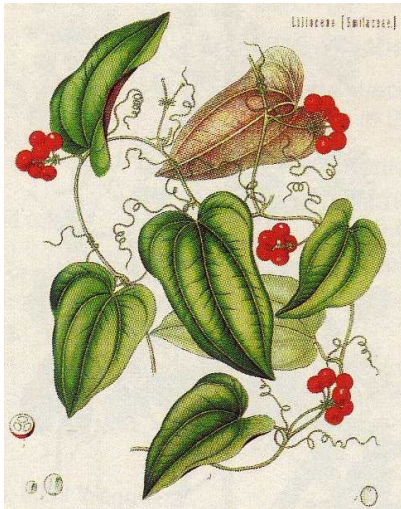
Spargelpflanze mit Früchten.
Spargeln gehören zu den selenreichsten Gemüsen und sind stark wassertreibend.

viele verschiedene Inhaltsstoffe: mit einem Gehalt von über 1100 µg Selen pro 100 g frische Wurzeln ist die Spargel das Selen reichste Gemüse überhaupt (gefolgt von den Kokosnüssen mit 810 µg Selen pro 100 g). Als weiteren Mineralstoff ist die Spargel speziell reich an Kalium. Vom lateinischen Gattungsnamen der Spargel (*Asparagus officinalis*) leitet sich der Name der Asparaginsäure ab, einer der 20 Aminosäuren, aus denen die menschlichen Eiweissverbindungen (Proteine) aufgebaut sind. Daneben enthält die Spargel verschiedene Saponine wie Asparagoside, Diosgenin und Yamogenin, die eine hormonähnliche Wirkung haben können. Der nach dem Genuss von Spargeln typische (schweflige) Geruch des Harnes ist auf die Schwefelverbindung Methylmercaptan zurückzuführen.

Die Sarsaparillenwurzel hat eine hormonähnliche Wirkung

In der Mitte des 16. Jahrhunderts brachten die Spanier die Sarsaparille (lateinisch: *Smilax aristolochiifolia*) aus den tropischen Wäldern Mittelamerikas nach Europa, in der Annahme, sie hätten in ihr ein Heilmittel gegen Syphilis gefunden. Es handelt sich dabei um eine bis 5 m hohe (lianenartige) Kletterpflanze. Die relativ dünnen,

kantigen und dornigen Stängel tragen herzförmige, bis 20 cm grosse Blätter und kleine, unscheinbare Blüten, aus denen rote Beeren entstehen. Die Pflanze wurde lange Zeit zu den Liliengewächsen gezählt; heute wird sie in die eigene Pflanzenfamilie der Stechwindengewächse (*Smilicaceae*) eingeteilt.



Die getrockneten Wurzeln enthalten

Sarsaparille

Verwendet wird die Wurzel bei hormonell bedingter Wasseransammlungen und entzündlichen Hautproblemen.

bis zu 3 % Steroidsaponine, die eine hormonähnliche (progesteronartige) Wirkung entfalten. Die Pflanze ist deshalb speziell geeignet zur Behandlung von hormonell bedingten Wasserstauungen. Sie gilt ausserdem als „Umstimmungsmittel“ bei chronisch-entzündlichen Hautproblemen wie Psoriasis (Schuppenflechte), Ekzemen und Neurodermitis. Die Wirkung bei den beanspruchten Anwendungsgebieten ist jedoch wissenschaftlich nicht hinreichend belegt. Da die Saponine in höheren Dosen Schleimhautreizungen verursachen können, ist die Wurzel mit Vorsicht zu verwenden. Zur Teezubereitung werden pro Tasse 1 Teelöffel voll in einem Pfännchen mit kaltem Wasser übergossen, zum Sieden erhitzt, 10 Minuten kochen und weitere 10 Minuten ziehen gelassen – dann absieben. Pro Tag werden bis 3 Tassen von diesem Tee getrunken.

Aufgepasst bei der Verwendung von Wacholderbeeren

Bei den im Volksmund als Beeren bezeichneten Scheinfrüchten des Wacholders handelt es sich im eigentlichen Sinne nicht um Beeren, sondern um Beeren-Zapfen. Der Wacholderstrauch gehört ja botanisch gesehen wie die Föhre, die Lärche und die Weisstanne zu den Nacktsamern und entwickelt Zapfen, zwischen deren Schuppen die Samen (nackt) daliegen, wobei beim Wacholder die obersten drei Schuppen allmählich fleischig werden und zu beerenartigen Scheinfrüchten heranreifen.

Das ätherische Öl der Wacholderbeeren übt eine stark reizende Wirkung auf die Nierenparenchymzellen aus, was bei längerer Anwendung oder Überdosierung zu einer Nierenschädigung führen kann. Es ist deshalb unbedingt auf eine korrekte Teezubereitung zu achten: Pro Tasse werden ein gestrichener Teelöffel voll kurz vor Gebrauch zerstoßene Wacholderbeeren (entsprechend ca. 2 g oder 20 Stück getrocknete Beeren) mit siedendem Wasser übergossen und 10-15 Minuten ziehen gelassen – dann absieben. Pro Tag können 1 – 3 Tassen vom so zubereiteten Tee getrunken werden, wobei die Anwendung nicht



länger als 14 Tage dauern soll.

Wacholder

Die Beeren können zerkaut oder als Pulver zur Teezubereitung verwendet werden. Die entwässernde Wirkung ist gut. Eine Überdosierung kann die Nieren schädigen.

Die Beeren können auch langsam über den Tag verteilt im Munde zerkaut werden, wobei pro Tag nicht mehr als 10 Beeren gegessen werden sollten. Zubereitungen aus Wacholderbeeren sollten während der Schwangerschaft und bei entzündlichen Nierenerkrankungen nicht angewendet werden.

Wasseransammlungen im Körper haben meistens eine organische Ursache

Wacholder, Spargel und Petersilie regen die Nieren an und helfen mit, Ödeme (Wasseransammlungen) im Körper zu bekämpfen. Sie können damit zu einer spürbaren Entlastung führen, bekämpfen aber die Ursache der Wasserretention im Körper nicht. Meist sind die Beschwerden sofort wieder da, sobald man mit der Behandlung aufhört. Neben der symptomatischen Behandlung sollte deshalb immer auch an eine Therapie der Ursache gedacht werden.

Die Gründe für Wasseransammlungen im Körper können vielfältig sein, z.B. Herzschwäche, hormonelle Störungen, Schilddrüsendysfunktion, Zellulitis etc. Diese Probleme lassen sich ebenfalls mit Heilpflanzen bekämpfen – Voraussetzung ist, dass die Behandlung gezielt und über längere Zeit durchgeführt wird. So ist es z.B. für ältere Leute mit Herzschwäche sinnvoll, regelmässig Weissdorn in Form von Tee, Tropfen oder Tabletten einzunehmen. Bei hormonellen Störungen können Nachtkerzenöl, Traubensilberkerze (*Cimicifuga*) oder Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*) hilfreich sein. Gegen Schilddrüsenüberfunktion hat sich der Wolfstrapp (*Lycopus europaeus*) bewährt, bei Schilddrüsenunterfunktion sind Algenpräparate empfehlenswert, die reich an Jod sind. Über die Wirkung von Mäusedorn (*Ruscus aculeatus*) und asiatischem Wassernabel (*Hydrocotyle asiatica*) gegen Cellulitis haben wir bereits berichtet

Dr. Andreas Lenherr.