Rosemarie Muth

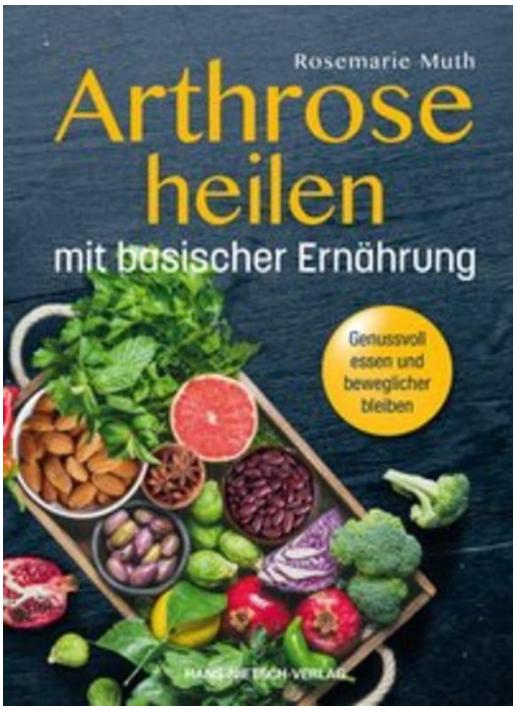
Arthrose heilen mit basischer Ernährung

Leseprobe

Arthrose heilen mit basischer Ernährung

von Rosemarie Muth

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Rosemarie Muth

Arthrose heilen

mit basischer Ernährung

Genussvoll essen und beweglicher bleiben

HANS-NIETSCH-VERLAG



Inhalt

Geleitwort von Prof. em. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann 8

Einführung **10**

Arthrose und andere Erkrankungen und Beschwerden – Symptome von Übersäuerung 10

Essen Sie gesund ohne traurigen Verzicht! 11

Basische Ernährung in der Praxis 12

Kräuter und Gewürze verwenden **18**

Suppen **32**

Salate **52**

Eintöpfe **60**

Alles mit Gemüse **70**

Kartoffeln & Co. **118**

Dressings, Saucen & Dips **136**

Und noch etwas Süßes zum Abschluss … **148**

Anhang **150**

Anmerkungen 150

Bezugsquellen und informative Websites 150

Register der Rezepte 151

Die gebräuchlichsten Basen und Säure bildenden Lebensmittel – ein Überblick 153

Dank 156

Geleitwort

von Prof. em. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann

Die Bedeutung einer pflanzlichen und damit basisch wirkenden Ernährung hat eine lange Entstehungsgeschichte, die bereits in der Antike begann. Pythagoras begründete den Vegetarismus, und schon Platon empfahl, sich vegetarisch zu ernähren, da nur Fleischesser einen Arzt benötigen würden. Auch Paracelsus und Hildegard von Bingen erkannten die positive Wirkung pflanzlicher Kost. Später waren es Pioniere wie Maximilian Bircher-Benner mit seiner Rohkost und besonders Ragnar Berg, die erkannten, dass eine pflanzliche Ernährung überwiegend basisch verstoffwechselt wird. Das Wissen über den Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers spielte in der Naturheilkunde schon immer eine Rolle. Durch die Erkenntnisse von Lothar Wendt wird dieses Wissen vermehrt erkannt und umgesetzt.

Verschiedene Nahrungsbestandteile haben einen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt, wobei die schwefelhaltigen Aminosäuren sowie Chlorid und Phosphor als Säurebildner und Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium als Basenbildner angesehen werden. Bei einer Gewebeacidose oder latenten *Acidose* werden Säuren aus dem Bindegewebe nicht zu den Nieren abtransportiert. Eine Kost, die überwiegend aus tierischen Produkten besteht und damit sauer wirkt, trägt zur Entstehung einer ganzen Reihe verschiedener Zivilisationskrankheiten – wie Arthrose, Rheuma, Migräne, Schlaganfall, Herzinfarkt u. a. – bei, die auf eine Übersäuerung des Organismus, insbesondere des die Zellen umgebenden Bindegewebes, zurückzuführen sind. Die verschiedenen Stoffwechselstörungen entstehen, indem überschüssige Säuren beim Transport von den Zellen zum Blut – oder umgekehrt – vorübergehend im Bindegewebe festgehalten werden. Dabei wird das Ausmaß der latenten Acidose durch die Art der Ernährung beeinflusst. Verschiedene Gefäßerkrankungen und rheumatische Beschwerden stehen nachgewiesenermaßen im Zusammenhang mit Störungen des Bindegewebsstoffwechsels.

Für diese Beschwerden, aber speziell für Arthrose, hat Frau

Rosemarie Muth bereits vor Jahrzehnten ein praktisches Konzept entwickelt, das sich bestens bewährt hat. Es ist ihr Verdienst, dass sie ihren Klienten diese Kost in ihrem Hause, dem *Vegetarischen BioHotel NATURION*©, anbietet und mit ihren Büchern einem großen Kreis von Betroffenen bekannt macht. Dieses zweite Buch zum Thema „Basenstarke Ernährung" enthält eine Reihe von neuen Rezepten, die den wissenschaftlichen Entwicklungen und unseren verschiedenen Geschmackspräferenzen und -abneigungen Rechnung trägt.

Es soll noch einmal betont werden, dass es unsere gesamte Lebensweise ist, die unsere Gesundheit beeinflusst, wie bereits Hippokrates sagte: **„Eine einfache Ernährung, ausreichend Bewegung und Maßhalten in allen Dingen des Lebens ist das beste Rezept, um in Gesundheit alt zu werden."**

Ich wünsche *Arthrose heilen mit basischer Ernährung* eine weite Verbreitung, damit die protektiven und heilenden Wirkungen der pflanzlichen Lebensmittel von möglichst vielen Menschen genutzt werden. Alle, die zu ihrem eigenen Wohl beitragen und ihre Lebensqualität verbessern möchten, werden von den Rezepten in Rosemarie Muths Buch erheblich profitieren.

Viel Erfolg und Freude mit den leckeren Rezepten für eine gesunde und nachhaltige Lebensweise wünscht Ihnen

Claus Leitzmann
(Professor für Ernährungswissenschaft, Universität Gießen)
Gießen, im Frühjahr 2018

Einführung

Arthrose und andere Erkrankungen und Beschwerden – Symptome von Übersäuerung

Vieles im Körper tut Ihnen weh? Sie haben Schmerzen in den Gelenken, die selbst bei kleinsten Anstrengungen zunehmen? Sie sind häufig unruhig, fühlen sich müde? Entspannung, Ein- und Durchschlafen fallen Ihnen schwer? ... Diese Liste an Symptomen lässt sich leicht durch viele weitere ergänzen, nicht selten kommt eine gewisse Muskelschwäche hinzu, zeitweise begleitet von unspezifischen Kopfschmerzen, meist auch eine auffällige Geräuschempfindlichkeit. Oft kann man die Beschwerden gar nicht in einen Zusammenhang bringen.

Blicken Sie einmal zurück und erinnern Sie sich: Haben genussvolles Essen und Trinken stets zu den Freuden Ihres Daseins gehört? Haben Sie Fleischgerichte und schweren Wein geliebt? Hat der Genuss sich in vernünftigen Grenzen bewegt oder haben Sie es auch gern einmal übertrieben? Und wie steht es um das Thema „Bewegung“?

Ihr Körper „spricht“ mit Ihnen, wenn Schmerzen und andere Symptome Sie plagen. Sie sollten Warnzeichen sein, denn Ihr Körper ist wahrscheinlich übersäuert: Sein Säure-Basen-Haushalt ist nicht in einem gesunden Gleichgewicht (der bei einem pH-Wert von etwa 7 liegt), was auf die Dauer zur Folge hat, dass Sie sich nicht mehr leistungsfähig fühlen und Krankheiten wie Arthrose, Rheuma, Gelenkschmerzen, *Fibromyalgie* usw. auftreten können. Diese Erkrankungen sind erwiesenermaßen eine Folge von falscher Ernährung, die zur Übersäuerung (mit einem pH-Wert unter 7) des Körpers führt.

Das Wissen zum Thema „Übersäuerung“ ist nicht neu. Schon vor über hundert Jahren erkannte der

schwedische Biochemiker und Ernährungsforscher Ragnar Berg (1873–1956), dass unsere Ernährung vorwiegend basisch sein sollte, und zwar **zu 80 Prozent basisch und zu 20 Prozent sauer.** Er ging davon aus, dass unser Körper die aufgenommene Nahrung nur dann voll verwerten kann, wenn wir mehr Basen als Säuren aufnehmen.[1]

Ebenfalls im letzten Jahrhundert stellte Professor Dr. med. Lothar Wendt (1907–1989) als Ergebnis seiner Forschungen fest, dass der Körper – entgegen herkömmlicher Meinung – über Eiweißspeicher[2] verfügt und dass der mit tierischem Eiweiß überfütterte Körper über lange Zeiträume hinweg dieses Zuviel an Eiweiß fast überall einlagert. Das Fatale ist, dass die Eiweißansammlungen zuerst nicht – wie etwa die Fettspeicher auf Bauch und Hüften, die man sehen oder fühlen kann – auffallen, sondern dass sie im Verborgenen entstehen, an Stellen, wo sie nicht einmal nachgemessen werden können. Dass „tierisches Eiweiß" wiederum daran beteiligt ist, dass bei uns Menschen **mit den Jahren** Schmerzen und Beschwerden auftreten, steht seit ungefähr dreißig Jahren fest. Und deutlich wurde: Wer Krankheiten wirksam bekämpfen will, muss in erster Linie auf seinen Verzehr von tierischem Eiweiß achten. Maß halten ist in jedem Fall angesagt.

Dass pflanzliche Eiweiße, die in der Regel nicht alle 20 Aminosäuren vorzuweisen haben, für die Ernährung des Menschen weniger wert sind, hat sich als Irrtum erwiesen. Ein fataler Irrtum, der bis heute noch seine Anhänger findet. Wahr ist allerdings: Wenn wir tierisches Eiweiß weglassen, kann unser Körper entsäuern und damit gesunden.

Fazit: Chronische Erkrankungen wie Arthrose sind meistens, wie oben beschrieben, auf eine Übersäuerung des Bindegewebes zurückzuführen, und genau da wirkt die basische Ernährung wie ein Puffer.

Essen Sie gesund ohne traurigen Verzicht!

Die Folgen von jahrzehntelanger falscher Ernährung können durch eine heilsame Form „richtigen" Essens eingedämmt, zum Teil sogar

geheilt werden. Wenn Sie beginnen, sich fleischlos zu ernähren, und zwar durchgängig, wird Ihr Körper nach und nach entsäuert. Ohne Verzicht zu essen heißt allerdings nicht nur, dass Sie satt werden, sondern auch, dass Sie nur sehr hochwertige, **am besten biologische, regional angebaute, saisonale und frische Lebensmittel verwenden**. Sie sollten Ihre Essgewohnheiten tatsächlich ändern. Das Essen muss deshalb aber nicht langweilig und gar genussfrei sein. Es ist nur anders gestaltet und zusammengesetzt, damit Ihrem Körper überwiegend (zu 80 Prozent) basische Lebensmittel zugeführt werden, die dort ihre heilenden Wirkungen entfalten.

Eine richtige **Basenkur** hingegen (siehe im folgenden Abschnitt „Basische Ernährung in der Praxis“), die **zu 100 Prozent aus basisch verstoffwechselten Lebensmitteln** besteht, hilft Ihrem übersäuerten Körper zuerst einmal, wirkungsvoll zu entsäuern. Die Rezepte in *Arthrose heilen mit basischer Ernährung* sind allesamt geeignet für eine solche Kur. Sie muss nicht gleich mehrere Wochen dauern – was von Fall zu Fall allerdings durchaus empfehlenswert sein kann. Versuchen Sie es einmal eine Woche lang, und schauen Sie, ob sich in dieser Zeit schon Veränderungen in Ihrer Befindlichkeit bemerkbar machen. Außerdem erfahren Sie in einer Woche, wie wohlschmeckend und abwechslungsreich diese Art der Ernährung ist und dass Sie keinen Hunger haben müssen.

Je nachdem, wie es Ihnen geht, können Sie nach einer bestimmten Zeit der zu 100 Prozent basischen Ernährung, die Ihren Körper wirkungsvoll von überschüssigen Säuren befreit und Heilungsimpulse gesetzt hat – wenn also schon einmal eine wesentliche Verbesserung Ihrer Beschwerden herbeigeführt worden ist –, zu einer Ernährungsweise mit 80 Prozent basischen und 20 Prozent sauren Lebensmitteln übergehen.

Basische Ernährung in der Praxis

In diesem Buch möchte ich Ihnen die wichtigsten Empfehlungen für eine gesunde, basenstarke Ernährung mit auf Ihren Weg in ein vitales, beschwerdefreies Leben geben. Sie basieren auf der Art und



Und was macht nun ein Lebensmittel „sauer“ oder „basisch“?

Früher pflegte man zu sagen: „Sauer macht lustig“, und man schmunzelte darüber. Heute kann man in Fachzeitschriften zum Thema „Gesundheit“ lesen: „Säure ist Tod – Base ist Leben“. Sicher ist eines: Wenn ein Lebensmittel als „sauer“ bezeichnet wird, ist nicht der Geschmack gemeint, denn eine Zitrone beispielsweise schmeckt sauer, ist aber basisch in ihrer Wirkung in unserem Körper. Nun stellt sich die Frage: Was sind Basen und warum ist ein Basenmangel ein so ernsthaftes Problem für unsere Gesundheit?

Es sind die verschiedenen Nährstoffe, die in unseren Lebensmitteln enthalten sind, die sich beim Verstoffwechseln eher basisch oder eher sauer auf den Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers auswirken. **Schwefelhaltige Aminosäuren sowie Chlorid und Phosphor wirken Säure bildend und Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium Basen bildend.** „Saure Lebensmittel“ sind also solche, die einen hohen Eiweißgehalt haben, der sich im Stoffwechsel Säure bildend auswirkt. Hier werden nun basische Lebensmittel benötigt, um die entstandenen Säuren wieder zu neutralisieren. Stellen Sie sich einmal den Strom an Säurebildnern vor, die Ihren Körper überfluten … und genau so ist das, wenn Sie sich jahrelang überwiegend „sauer ernährt“ haben. Ihr Körper war ständig damit beschäftigt, die überschüssigen Säuren in den Gelenken und im Bindegewebe einzulagern (um sie aus dem Blut fernzuhalten, denn dort wären sie lebensbedrohlich!), was dann möglicherweise zu Arthrose oder einer anderen Erkrankung geführt hat.

Im gesunden Zustand ist ein Verhältnis von Basen zu Säure bildenden Lebensmitteln von 80 zu 20 für unseren Körper optimal! Ist der Körper aber übersäuert, lege ich Ihnen eine Basenkur ans Herz, in der Sie erst einmal eine Woche (oder bei Bedarf länger) nur neutrale bis Basen bildende Speisen zu sich nehmen. Alle Rezepte in *Arthrose heilen mit basischer Ernährung* sind für eine solche Kur geeignet. Siehe auch „Die gebräuchlichsten Basen und Säure bildenden Lebensmittel – ein Überblick“ (Seite 153 ff.) und unter „Bezugsquellen und informative Websites“ (Seite 150).

Weise, wie ich die Gäste seit 25 Jahren in meinem *Vegetarischen Bio-Hotel NATURION*© in Hinterzarten im Schwarzwald mit großen gesundheitlichen Erfolgen verköstige. Hier entwickele ich immer neue basenstarke, biologisch vollwertige Vitalkostgerichte – seit nunmehr 12 Jahren auch nach der GAT© (*Ganzheitlichen Arthrosetherapie*).

Ich arbeite hierbei eng mit der von Eckhard K. Fisseler gegründeten Arthrose-Selbsthilfe zusammen.[3] Die grundlegenden Regeln für Ihren basenstarken Tag sind die folgenden:

- Der Tag beginnt **nach dem Aufwachen** mit 1 Glas warmem Wasser oder 1 Tasse basischem Tee.
- Anschließend genießen Sie **zum Frühstück** einen Obstteller, der je nach Jahreszeit mit dem jeweiligen Marktangebot oder nach Ihren Vorlieben zusammengestellt sein kann. Verwenden Sie 1 bis 2 verschiedene Obstsorten.
- Etwa (und frühestens) **3 Stunden später** ist Ihr Magen wieder leer, erst jetzt essen Sie noch einmal **ein wenig Rohkost**: rohes Gemüse, Salate, Sprossen (Hier dürfen Sie Bambus-, Bohnen-, Mungbohnen- oder Sojasprossen nehmen.) u. v. m. (Allerdings bitte keine Avocado und keine Oliven!) Genießen Sie das, was Ihr Einkauf und Ihr Kühlschrank hergeben.
- **Nach weiteren 3 Stunden** können Sie einen nach Packungsangabe zubereiteten Brei aus Quinoa oder Quinoaflocken mit Mandeln, Braunhirsemehl, Erdmandelflocken und Kokosflocken zu sich nehmen.
- Noch einmal **3 Stunden später** können Sie ein **warmes basisches Mehrgang-Vital-Menü – bestehend aus Suppe, Gemüse und Kartoffeln** (oder einer anderen Beilage; siehe Rezepte, Seite 32 ff.) oder einem Eintopf – zu sich nehmen, das wir im *Vegetarischen BioHotel NATURION*© aber (unserer Pause wegen, die der Entspannung dient) auf den frühen Abend legen. (Siehe auch **fett** gesetzter Text rechte Seite, rechte Spalte.)
- Tagsüber können Sie immer ein paar Mandeln als kleinen **Snack** genießen oder ein paar Trockenfrüchte, wenn die **Lust auf Süßes** Sie überkommt. Aber *Vorsicht:* Trockenfrüchte enthalten viermal so viel Fruchtzucker wie frische, reife Früchte. Bitte halten Sie auch hier Maß!
- Zwischen den einzelnen Mahlzeiten **trinken Sie reichlich Wasser** (z. B. auch Ingwerwasser), mindestens 3 Liter pro Tag.

Sie nehmen also, ganz Ihren Lebensgewohnheiten entsprechend,

mittags *oder* abends eine warme Hauptmahlzeit zu sich. Den Tag sollten Sie allerdings stets unbedingt mit Obst beginnen!

Diese Art der Ernährung, die zwischen den einzelnen Mahlzeiten 3 Stunden Zeit vergehen lässt – ich nenne sie **Intervall-Ernährung** –, hat sich in der Praxis als dem Körper sehr zuträglich erwiesen, denn auf diese Weise leert sich der Verdauungstrakt immer wieder vollständig, sodass sich auch wieder ein leichtes Hungergefühl einstellt. Und allein dieses zarte Hungergefühl sollte uns zeigen, dass es ansteht, wieder etwas zu uns zu nehmen. Probieren Sie es selbst aus, und Sie werden erfahren, wie sehr diese Pausen Körper und Geist gleichermaßen guttun. Die – durchweg basischen – Rezepte für biologisch vollwertige Vitalstoffgerichte, die ich in diesem Buch für Sie zusammengestellt habe, machen es Ihnen leicht, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren – und das ohne traurigen Verzicht. Sie eignen sich allesamt für eine Basenkur und sind unkompliziert und schnell nachzukochen, passen also in den modernen Alltag, der nicht allzu viel Zeit und Muße für die Zubereitung von Mahlzeiten lässt.

Bitte stellen Sie sich Ihre warme Hauptmahlzeit aus den Rezepten in *Arthrose heilen mit basischer Ernährung* **selbst zusammen: eine Suppe (Rezepte unter „Suppen“, Seite 32 ff.) oder einen Salat (Rezepte unter „Salate“, Seite 52 ff.) als Vorspeise sowie ein Hauptgericht, bestehend aus Gemüse (Rezepte unter „Alles mit Gemüse“, Seite 70 ff.) und Kartoffeln oder einer anderen Beilage (Rezepte unter „Kartoffeln & Co.“, Seite 118 ff.**; Tipps für eine passende Beilage finden Sie bei den einzelnen Zubereitungen unter „Alles mit Gemüse“, Seite 70 ff.**), oder einen Eintopf (Rezepte unter „Eintöpfe“, Seite 60 ff.) statt alldem. Und zum Nachtisch auch einmal ein Dessert (Rezepte unter „Und noch etwas Süßes zum Abschluss …“, Seite 148 f.).** Unter „Dressings, Saucen & Dips“ (Seite 136 ff.) finden Sie Salatdressings und Saucen sowie Dips, die Sie auch als kleine würzige Beigabe – wie ein Chutney – zur Rohkost und zum Gemüse, als Aufstriche oder zum Verfeinern von Suppen, Gemüse und verschiedenen Salatsaucen verwenden können.

Die Top Ten der Lebensmittel meiner basischen Küche

Die folgenden Nahrungsmittel kaufe ich immer auf Vorrat. Ohne sie geht es nicht in meiner Küche, denn Sie sind tolle **Basenbildner**, enthalten alle Nährstoffe, die unser Körper braucht, und/oder geben meinen Speisen ein unvergleichliches Aroma und eine besondere Würze:



1. Bio-Äpfel

Äpfel enthalten mehr als 30 Mineralstoffe und Spurenelemente, vor allem Kalium, das den Wasserhaushalt reguliert, und Eisen. Zudem sind sie reich an wichtigen Vitaminen wie Provitamin A, den Vitaminen B_1, B_2, B_6, E und C sowie Niacin und Folsäure. Ihre vielen verschiedenen Fruchtsäuren machen sie zur „Zahnbürste der Natur". Äpfel regulieren die Darmtätigkeit, ihr Pektin senkt den Cholesterinspiegel, bindet Schadstoffe und schwemmt sie aus. Die Flavonoide und Carotinoide der Äpfel können das Krebsrisiko mindern und haben eine antioxidative Wirkung.



2. Bio-Kartoffeln

Kartoffeln sind Schlankmacher: Sie liefern zwar viele Kohlenhydrate, machen dafür aber lange satt, sind reich an Vitamin C, Vitamin B_1, B_2 B_5 und B_6 und enthalten die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium. Der basisch wirkende Kartoffelsaft wird häufig bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.



3. Chilisalz

Ein würzig-scharfes Salz. (Siehe auch unter „Kräuter und Gewürze verwenden", Seite 18 ff.)

4. Ingwersalz

Ein sehr aromatisches Salz. (Siehe auch unter „Kräuter und Gewürze verwenden", Seite 18 ff.)



5. Quinoa

Quinoa ist eine hervorragende Quelle für pflanzliches Eiweiß, enthält viele essenzielle Vitamine und Mineralstoffe (mehr Kalzium als Weizen oder Roggen und mehr als doppelt so viel Eisen und 50 Prozent mehr Vitamin E als Weizen). Es ist reich an Mangan und Kupfer, die beide gute Radikalenfänger sind. Quinoa wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus, senkt den Blutzucker- und den Cholesterinspiegel u. v. m.



6. frischer Mangold

Mangold ist reich an Provitamin A, Vitamin B_2 und C und enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Die Aminosäure Betain kurbelt die Fettverdauung und regt Leber und Galle an. Das enthaltene Betain wirkt antibakteriell und stärkt – zusammen mit den enthaltenen Vitaminen und Mineralstoffen – unsere Abwehrkräfte. Und Folsäure ist an der Blutbildung beteiligt.



7. frischer Spinat

Spinat besitzt sehr viele gesunde Inhaltsstoffe, so z. B. Betacarotin, Folsäure, Vitamin C, E und K. Er ist reich an Antioxidantien, die als Fänger von freien Radikalen Krebs vorbeugen können, und er enthält die Mineralstoffe Kalium und Magnesium (wichtig für die Funktion von Nerven und Muskeln), Kalzium (für Wachstum und Neubildung von Knochen und Zähnen), Zink (stärkt die Abwehrkräfte) und Eisen.



8. Basentee

Basische Tees mit speziell abgestimmten Kräutern unterstützen unseren Körper, Säuren zu neutralisieren und sie mit anderen Schadstoffen zusammen auszuschwemmen. Sie fördern also die Ausscheidung und entlasten die Nieren.



9. Bananen

Bananen enthalten die Mineralstoffe Kalium und Magnesium (wichtig für die Funktion von Muskeln und Nerven u. v. m.), Phosphor, Kalzium, Eisen und Zink. Was Vitamine anbelangt, decken 100 Gramm Banane bereits 12 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C. Außerdem enthalten sie Vitamin A, K und einige Vitamine der B-Gruppe, vor allem Vitamin B6. Damit sind sie Nervennahrung pur!



10. frische Petersilie

Petersilie ist reich an Vitamin A, B, C, E, Folsäure und Eisen. Mit ihrer entwässernden Wirkung spült sie die Harnwege durch, beugt Nieren- und Blasensteinen vor und schwemmt Giftstoffe und Bakterien aus dem Körper heraus. Gleichzeitig fördert dieses Kraut die Blutbildung, stärkt das Herz und hilft, Cholesterin aus den Venen zu lösen und Nährstoffe besser aufzunehmen. Petersilie macht die Haut schön, beugt Gicht und Rheuma vor, hilft bei Husten und Heiserkeit und reguliert die Verdauung.



Kräuter und Gewürze verwenden

Der Abwechslungsreichtum meiner basischen Küche beruht zu einem großen Teil auf den verwendeten Kräutern und Gewürzen, die im Körper als Basenbildner wirken, unterschiedlichste Aromen entfalten und einem Gericht eine spezielle Würze sowie einen besonderen Geschmack und im Fall von frischen Kräutern immer etwas Frisches verleihen. Die im Folgenden aufgeführten frisch – oder, wenn nicht anders möglich, auch getrocknet – zu verwendenden Kräuter und die Gewürze sind allesamt basisch und entfalten durch ihre jeweils speziellen Inhaltsstoffe heilende Wirkungen in unserem Körper:



Basilikum

In der südeuropäischen und besonders in der italienischen Küche ist Basilikum eines der beliebtesten Gewürze. Es gibt zahlreiche verschiedene Basilikumsorten mit sehr unterschiedlichem Aroma. Basilikum sollte wohldosiert eingesetzt werden. Es ist hervorragend geeignet zum Würzen von Gemüsegerichten, Suppen, Salaten, Saucen, Kräuterbutter, besonders aber von Tomatengerichten, sowie als Grundlage für Pesto. In der Volksmedizin wird das Kraut bei Appetitlosigkeit, gegen Blähungen und Völlegefühl und seltener auch bei Rachen-Entzündungen zum Gurgeln eingesetzt. Das enthaltene ätherische Öl besitzt entwurmende und antiphlogistische Eigenschaften und wirkt gegen Magengeschwüre.



Chili

Chilischoten oder Peperoni sind botanisch Paprikagewächse. Die Stärke ihres Geschmacks richtet sich nach dem Herkunftsland. Die Schärfe ist meistens von der Größe der Schoten und der Sorte abhängig. Will man die Schärfe etwas mildern, kann man die Schoten aufschneiden, die Kerne und die hellen Innenhäute (Diese Häute enthalten die meiste Schärfe!) entfernen und nur das Fruchtfleisch verwenden. Die frischen Schoten enthalten mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte, haben eine entzündungshemmende Wirkung und verbessern das gesamte körperliche Wohlbefinden, stärken das Immunsystem, regen den Stoffwechsel, die Produktion der Magensäfte und die Durchblutung an. Auch der LDL-Cholesterinspiegel wird positiv beeinflusst. Chili wirkt zudem entzündungshemmend und fiebersenkend. Chilipulver, -flocken und -fäden sind in verschiedenen Schärfegraden erhältlich – von mild bis scharf. Gute Qualität erkennt man am kräftigen Geruch sowie am guten Geschmack. Selbst mit einer kleinen Menge dieses Pulvers erzielt man sehr gute Geschmacksvariationen. Würzen Sie mit Chili, dann sind Sie schneller satt!



Dill

Dill ist ein vielseitig verwendbares Gewürz. Besonders für Salate werden die sehr intensiv schmeckenden Dillspitzen verwendet, aber auch für Salatsaucen und Pesto. Auch Kräuterbutter, Pellkartoffeln und Dips verleiht Dill eine sehr würzige Note. Das frische Dillkraut hat den besten Geschmack. Dillfrüchte werden bis heute in der Volksmedizin wie Kümmel, allerdings mit schwächerer Wirkung, bei Verdauungsstörungen mit Völlegefühl und Blähungen sowie bei leichten krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden verwendet. Außerdem sollen die Samen Progesteron fördernde Eigenschaften besitzen.



Dost

Hierzulande als „Oregano“ bekannt, ist der in unseren Breiten auch wild wachsende Dost Gewürz und Heilpflanze zugleich. Seine Blätter haben einen wirklich intensiven Geschmack, der sehr gut zu herzhaften Speisen wie Bratkartoffeln und Schmortöpfen passt. Dost verfeinert den Geschmack von Salaten, Hülsenfrüchten und Suppen, wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Dost wirkt nachgewiesenermaßen bei Verdauungsbeschwerden sowie Erkrankungen der oberen Atemwege. Sein Carvacrol wirkt entzündungshemmend. Zudem ist er reich an Vitamin C.



Ingwer

Bei Ingwer handelt es sich um eine Wurzel, die als Arzneidroge und zum Würzen verwendet wird. Sie ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen, stärkt den Magen und das Verdauungssystem sowie das Herz-Kreislauf-System, wirkt entzün-

dungshemmend, wärmend und schweißtreibend bei Erkältungen und hat eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Ingwer riecht und schmeckt erfrischend, leicht nach Zitrone und verbindet die Geschmacksrichtungen süß und scharf. Die in frischem Ingwer enthaltenen ätherischen Öle wirken krampf- und schleimlösend und antibakteriell. Er wird gern in Eintöpfen und zahlreichen Gemüsegerichten, aber auch für Desserts verwendet. Getrockneter und gemahlener Ingwer ist in zwei unterschiedlichen Sorten erhältlich: Der schwarze Ingwer ist ungeschält und würziger. Der weiße Ingwer ist geschält, oft sogar gebleicht, und milder.



Kerbel

Kerbelkraut kann in allen Rezepten statt Petersilie verwendet werden. Sein süßlich-aromatischer, leicht pfeffriger Geschmack passt bestens zu Pesto, Salaten, Suppen, Kräuterbutter und ist ein klassischer Bestandteil der Frankfurter Grünen Sauce. Kerbel stärkt die Nerven und das Immunsystem.



Knoblauch

Die weltweit bekannte und beliebte Knolle strömt einen besonderen Geruch aus, den zwar nicht jeder mag, dafür ist sie aber umso gesünder und verleiht vielen Speisen roh und gekocht eine würzige Note. Knoblauch wirkt antibakteriell und stärkt das Immunsystem. Einige Studien ergaben, dass seine Inhaltsstoffe die Blutfettwerte senken und daher vorbeugend gegen arteriosklerotische Veränderungen der Blutgefäße wirken könnten. Er ist eine wichtige Selenquelle und kann gegen Krebs wirksam sein.



Kresse

Von dieser sehr vitaminreichen Gewürzpflanze wird meistens der obere Teil des Keimlings mit den Blättchen gegessen. Kresse lässt sich auch im Winter in einer Keimschale leicht am Küchenfenster selbst ziehen. Sie ist eine beliebte Salatzugabe und verleiht auch Suppen und Kräuterbutter eine angenehme Würze. Kresse ist reich an Vitamin C. Zudem enthält sie Bitterstoffe, Gerbstoffe, Zucker, ätherische Öle, Raphanol, die Vitamine A, B_1, B_2 und E sowie Mineralstoffe wie Eisen, Jod, Phosphor, Kalzium. Kresse wirkt appetitanregend, stoffwechselfördernd, harn- und wehentreibend, entzündungshemmend und wird in der Naturheilkunde zur Entschlackung von Leber, Lunge und Magen empfohlen.



Kümmel

Kümmel wird als ganze Samen und gemahlen angeboten. Kümmel wird als pikantes Gewürz für Kohl- und Kartoffelgerichte verwendet, aber auch Salaten verleiht er eine einzigartige Note. Er regt die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen an und hat blähungswidrige und krampflösende Eigenschaften. Bei Verdauungsstörungen mit Blähungen und Völlegefühl, bei leichten Krämpfen im Magen-, Darm- und Gallenbereich sowie bei nervösen Herz-Magen-Beschwerden hilft er, wenn Sie Kümmelsamen als Tee mit Fenchel- oder Anis und Koriander bzw. ein Gemisch aus den ätherischen Ölen verwenden. Kümmel hat von diesen Samen die stärkste krampflösende Wirkung, das Öl hat antimikrobielle Eigenschaften. Das Kauen einiger Kümmelfrüchte soll schlechten Mundgeruch verhindern.



Kurkuma

Kurkuma oder „Gelbwurz“ gehört zu den Ingwergewächsen. Verwendet wird der Wurzelstock der Pflanze, die in Südasien schon seit über 4000 Jahren u. a. als Gewürz (Er verleiht Currymischungen ihre gelbe Farbe!) und zur Heilung eingesetzt wird. Für die gelbe Farbe der Kurkumawurzel ist der Pflanzenstoff Curcumin verantwortlich, der ein wirksamer Zellschutzstoff ist und auch entzündungs- und tumorhemmend wirken kann. Der Geschmack der Wurzel ist bei der bei uns üblichen Pulverform eher „zurückhaltend“. Kurkuma-Öl soll die Blutfettwerte günstig beeinflussen und das Herz-Kreislauf-System stärken. Kurkuma, schwarzer Pfeffer und etwas Öl – diese Mischung erhöht die heilenden Eigenschaften der Kurkumawurzel um ein Vielfaches.



Liebstöckel

Diese weitverbreitete Gewürzpflanze ist auch als „Maggikraut“ bekannt, was ihren charakteristischen Geschmack treffend beschreibt – für alle, die das flüssige Würzmittel *Maggi* kennen. (*Maggi*-Würze enthält jedoch keinen Liebstöckel.) Liebstöckel ist eine sehr pikante Bereicherung für Salate, Suppen und Eintöpfe. Liebstöckel wirkt appetitanregend und stärkt die Verdauungsorgane. Es wird bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen eingesetzt.



Löwenzahn

Der Löwenzahn ist unser erster Frühlingsbote. Aus seinen zarten, jungen, nur leicht bitter schmeckenden Blättern lässt sich fein geschnitten ein leckerer, aber herber Salat zubereiten. Die gelben Blütenblätter des Korbblütlers eignen sich zur Herstellung eines wohlschmeckenden, honigähnlichen Sirups oder Gelees (französisch *Cramaillotte*, mit Orange, Zitrone und Zucker). Er hat wie viele andere Frühlingspflanzen eine starke blutreinigende Kraft und eignet sich daher vorzüglich für eine Frühjahrskur – im Salat, als Presssaft oder als Bestandteil des frisch zubereiteten Smoothie. Die wichtigsten Wirkstoffe des Löwenzahns sind die Bitterstoffe. Löwenzahn fördert die Sekretion der Verdauungsdrüsen und hat eine harntreibende Wirkung. Er wird bei Appetitmangel, Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen, bei Störungen im Bereich des Gallenabflusses und zur Anregung der Harnausscheidung bei entzündlichen Erkrankungen und Steinbildung eingesetzt. Auch bei Diabetes, bei rheumatischen Erkrankungen und Ekzemen soll er eine heilende Wirkung haben.



Meerrettich

Der Meerrettich treibt dem Genießer die Tränen in die Augen und dennoch ist er ungemein beliebt. Ende Oktober wird geerntet. Von der Pflanze wird die braungelbe Wurzel geschält verwendet. Sie enthält viel Vitamin C, die Vitamine B_1, B_2 und B_6, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor, ätherische Öle, aus denen sich Senföle bilden, die u. a. antibiotisch wirken. Sie wirken antiseptisch und entzündungshemmend und stärken die Abwehrkräfte und schützen so vor Erkältungskrankheiten. Meerrettich kommt auch in konservierter Form in den Handel, z. B. gerieben und mit ein wenig Salz als Zusatz. Meerrettich sollte nie gekocht werden; er verliert dann seine Schärfe. Am besten geben Sie ihn erst kurz vor dem Servieren in Ihre Speise.



Muskatnuss

Muskatnüsse werden in unterschiedlicher Qualität angeboten. Die beste Sorte ist die ostindische Banda-Nuss. Die Muskatnuss hat einen prägnanten, feurigen und leicht bitteren Geschmack, daher empfiehlt es sich, zum Würzen nur einen „Hauch“ Muskatnuss zu nehmen. Da sich ihre ätherischen Öle leicht verflüchtigen, wird Muskatnuss am besten frisch gerieben und erst am Ende der Kochzeit dazugegeben. Muskatnuss passt zu Suppen, Saucen und vielen Gemüsegerichten. Besonders in Blumenkohl-, Kartoffelgerichten sowie für Béchamelsauce ist Muskatnuss ein Klassiker. Muskatnuss hat eine antiseptische und desinfizierende Wirkung. Sie ist wirksam bei Durchfallerkrankungen und als mildes Analgetikum. Ihre antimikrobielle Wirkung kann bei Infektionskrankheiten sowohl bei innerlicher wie bei äußerlicher Anwendung hilfreich sein.



Nelken (Gewürznelken)

Die kleinen braunen Knospen sind ein vielseitiges Gewürz. Nelken verströmen einen unverwechselbaren und sehr intensiven Geruch. Sie sollten zum Würzen daher sehr vorsichtig dosiert werden. Essen sollte man nur den Nelkenkopf. Er hat einen runden und edlen Geschmack, der Stängel der Nelke ist dagegen fast penetrant bitter. In Brühen, Suppen, Gemüse und auch Punsch, eingelegtem Obst oder Kompott kocht man Nelken ganz mit oder lässt sie mit durchziehen und entfernt sie am Ende der Garzeit oder vor dem Servieren wieder. Nelken können auch in Pulverform untergemischt werden. Aber auch hier gilt: *Vorsichtig dosieren!* Ihr Eugenol besitzt eine betäubende Wirkung, weshalb das Kauen von Gewürznelken als Hausmittel gegen Zahnschmerzen bekannt ist. Spanische Wissenschaftler stellten fest, dass Nelken bei einem Vergleich der fünf mediterranen Gewürze (Oregano, Rosmarin, Thymian, Salbei und Gewürznelken), was den Gehalt an ätherischen Ölen, anbelangt, den höchsten Gehalt an Antioxidantien (Polyphenolen) aufwiesen.

Kürbis-Birnen-Süppchen
mit Ingwer

Für 2 Portionen

200 g Kürbis (Muskat- oder Hokkaidokürbis)
1 feste, noch nicht reife Birne
½ TL frischer Ingwer
½ l Gemüsebrühe (Rezept Seite 32)
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
2 EL Schlagsahne
glatte Petersilie und etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Anrichten

Den Kürbis waschen, die Kerne und die Fasern mit einem Löffel herauskratzen, eventuell schälen (Muskatkürbis muss geschält werden!) und in Stücke schneiden. Die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln.

Kürbis, Birne und Ingwer in einen großen Topf geben und das Ganze mit der Gemüsebrühe auffüllen. Etwas Salz dazugeben und das Gemüse etwa 10 Minuten im geschlossenen Topf garen.

Anschließend alles pürieren und die Suppe noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Servieren** Die Suppe in dekorative Schälchen geben, je 1 Esslöffel Sahne vorsichtig in die Suppe hineinrühren, sodass ein marmoriertes Muster entsteht, das Ganze mit Petersilienblättchen dekoriert und etwas frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreut auf den Tisch bringen.





Rosemarie Muth

Arthrose heilen mit basischer Ernährung

Genussvoll essen und beweglicher bleiben

Rosemarie Muth leitete seit 1993 NATURION©, eine gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung von Naturheilverfahren, und eröffnete im Hochschwarzwald das gleichnamige Hotel, in dem sie ihre Gäste seither nach den Regeln „basischer und vollwertiger Ernährung" auf der Grundlage der Studien von Prof. Dr. Jürgen Vormann bekocht und bei der Ernährungsumstellung auf basische Kost unterstützt. Seit 2003 arbeitet sie eng mit der Arthrose-Selbsthilfe zusammen, die von Eckhard K. Fisseler gegründet wurde. Seine Ganzheitliche Arthrose- Therapie hat mittlerweile mehr als 70.000 Anwender, die alle die Erfahrung gemacht haben, dass – ganz im Gegensatz zur Meinung vieler Schulmediziner – eine Ernährungsumstellung auf basische Kost und damit ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis im Körper bei vielen degenerativen Erkrankungen zu Schmerzfreiheit, ja sogar zu Heilung – einem beweglichen Leben ohne Medikamente und Operationen – führen kann.

160 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-707-1

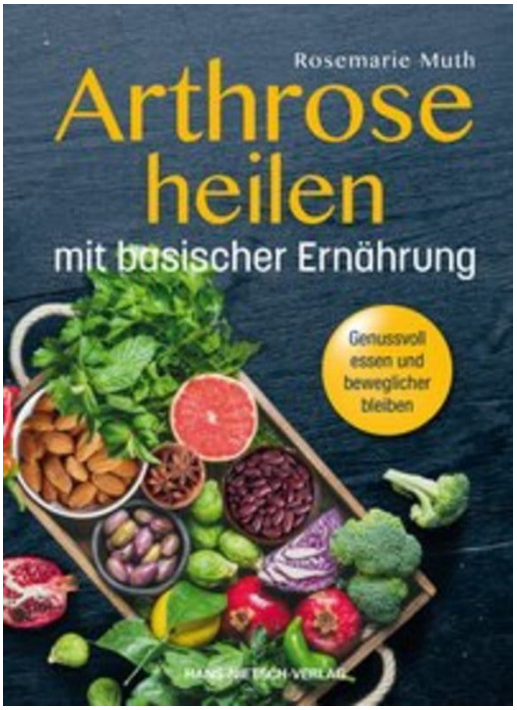
Rosemarie Muth

Arthrose heilen mit basischer Ernährung

Genussvoll essen und beweglicher bleiben

160 Seiten, paperback
erscheint 2018

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de