

# Entgiften mit Kräutern

Manche Kräuter und Wildpflanzen eignen sich wunderbar zur Bereicherung des täglichen Speiseplans. Wählt man bewusst solche aus, die einerseits gut schmecken, einfach zuzubereiten sind und darüber hinaus eine entgiftende und entschlackende Wirkung haben, dann profitiert man von ihrem regelmässigen Genuss weit mehr als von einer kurzfristig durchgeführten Entgiftungs- oder Fastenkur. Wir stellen Ihnen hervorragende Entgiftungskräuter vor und erklären, wie sie zuzubereiten sind.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 18. October 2019

Stand: 19. October 2019

## Kräuter zur Entgiftung

Viele Menschen sind der Meinung, man führe eine Entgiftung während eines überschaubaren Zeitraumes von vielleicht ein oder zwei Wochen, um anschliessend mit jener Schlemmerei fortzufahren, die überhaupt erst zur Notwendigkeit einer Entgiftung geführt hat.

Eine kurze Erholungspause ist für den Körper zwar sicher besser als nichts, doch wäre ihm eine dauerhafte Änderung mancher Gewohnheiten natürlich noch viel lieber.

Unser Vorschlag für eine neue äusserst heilsame Gewohnheit wäre:

Integrieren Sie entgiftende Kräuter und Wildgemüse einfach in Ihren täglichen Speiseplan.

## Pflanzen sind unsere Ernährung

Wildpflanzen - wie z. B. Löwenzahn, Brennnessel, Wegerich, Vogelmiere, Lindenblätter, Klettenwurzeln und viele weitere - sind unsere Ernährung. Sie nähren und beugen gleichzeitig Krankheiten vor. Ist eine Krankheit da, dann heilen und lindern diese Pflanzen.

Sie sorgen in unserem Organismus also stets für eine gesunde Harmonie.

Wenn Wildpflanzen nun eine gewisse Heilwirkung auf den menschlichen Körper haben, dann bedeutet das nicht, dass es sich um reine HEILpflanzen handelt, die ausschliesslich zu einem besonderen HEILzweck bei bestimmten Beschwerden verzehrt werden dürfen.

Wildpflanzen sind keine Medikamente, die bekanntlich immer auch schädliche Nebenwirkungen haben.

Wildpflanzen sind in erster Linie Nahrung. Ihre Nährstoffdichte ist weit höher als die von Kulturgemüsen.

Die Heilwirkung der Wildpflanzen ist dann lediglich noch ein zusätzlicher Bonus. Nebenwirkungen gibt es hingegen keine. (Ausnahme: Giftpflanzen).

## Heilpflanzen oder Nahrungspflanzen?

Wenn nun aufgrund einer ungünstigen Ernährungsweise im Körper Defizite entstehen, sich Gifte einlagern oder gar Schäden verursacht werden und der betreffende Mensch nun wieder beginnt, kraftvolle Wildpflanzen zu essen, dann wirken diese verständlicherweise, wie sie schon immer wirkten: Nährend, entgiftend, reinigend, heilend, reparierend.

Da ein Mensch jedoch von all diesen Wirkungen erst dann etwas bewusst verspürt, wenn er krank ist oder sich unwohl fühlt, kam es dazu, dass viele Pflanzen HEILpflanzen genannt wurden.

In Wirklichkeit aber sind diese Pflanzen unsere von der Natur vorgesehene Lebensmittel. Das war es auch, was Hippokrates vor einiger Zeit meinte, als er den folgenden vielsagenden Satz zum Besten gab:

Lasst Nahrung eure Medizin und Medizin eure Nahrung sein

Selbstverständlich sind damit nicht Pflanzen wie beispielsweise der Fingerhut, die Eibe, der Schierling oder das Maiglöckchen gemeint, die definitiv zu den Giftpflanzen gehören und bereits aufgrund ihres abscheulichen Geschmackes von niemandem freiwillig gegessen werden würden.

Welche Wildpflanzen eignen sich nun aber besonders gut zur Entgiftung?

## Entgiften mit der Grossen Klette

Die Grosse Klette ist eine sehr vielseitige Pflanze. Sie ist äusserst robust und wächst an Wegrändern, an Ufern oder auf ehemaligen Schuttplätzen.

Die Klettenwurzel wird häufig in Form von verschiedenen Zubereitungen bei Haar- und Hautproblemen angeboten wird.

Im Herbst ist die Wurzel, deren Geschmack an Schwarzwurzeln erinnert, in manchen Naturkostläden oder auf Bauernmärkten auch als Gemüse erhältlich.

In Wirklichkeit jedoch sind auch die Blattstängel, die jungen Blätter (die älteren sind zu bitter), die Triebe und die Blütenstängel essbar.

Man isst die Pflanzenteile entweder roh im Salat (gemischt mit anderen Blattsalaten) oder gedünstet als Gemüse.

## Blut reinigen, abnehmen und entschlacken mit der Grossen Klette

Die volksmedizinisch bekannten Wirkungen der Grossen Klette sind äusserst zahlreich. Wurzelextrakte sollen antibiotisch und blutzuckerreduzierend wirken.

In Form einer Salbe wirkt die grossblättrige Pflanze gegen etliche Hauterkrankungen einschliesslich Kopfschuppen.

Eine besonders hoch geschätzte Fähigkeit der Klette ist jedoch ihre blutreinigende und entgiftende Wirkung.

Aus diesem Grunde wird sie von phytotherapeutisch tätigen Ärzten und Heilpraktikern bei Blasenstein- und Gallensteinleiden, bei Erkrankungen der Leber, bei Gicht sowie bei Rheuma und Diabetes empfohlen. Lesen Sie hierzu auch: Lebensmittel gegen Diabetes.

Die Klettenwurzel soll gar konkret die Anhäufung von Schwermetallen im Körper reduzieren können. Auch begleitend zu Diäten mit dem Ziel, überflüssige Pfunde abzunehmen, empfiehlt sich die Klette aufgrund ihrer entschlackenden Wirkung.

Um in den Genuss der entgiftenden Wirkung der Grossen Klette zu gelangen, wird empfohlen, einen Tee aus der Wurzel zuzubereiten und diesen zwei- bis dreimal täglich zu trinken.

### Rezept Klettenwurzeltee:

1,5 bis 2 Esslöffel zerkleinerte Klettenwurzel mit 0,5 Liter kaltem Wasser ansetzen und über Nacht bzw. 8 Stunden ziehen lassen.

Wer nur warmen Tee trinken kann oder will, erwärmt den Klettenwurzeltee kurz vor Genuss, lässt ihn aber nicht zu heiss werden.

Dieser Tee kann auch äusserlich für Waschungen bei Hautproblemen verwendet werden.

## Entgiften mit Koriander

Koriander ist ein Mitglied der Petersilien-Familie und wird vor allem in der mexikanischen, in der mediterranen und in der nahöstlichen Küche verwendet.

Alle Teile der Pflanze sind verzehrbar, normalerweise werden die Blätter und die Samen des Korianders beim Kochen benutzt.

Im Bereich der Schwermetallausleitung wird Koriander seit einiger Zeit eingesetzt, um Quecksilber im Körper, insbesondere im Gehirn, zu lösen.

Allerdings empfiehlt sich zu diesem Zweck eine therapeutische Begleitung, da Koriander das Quecksilber in grossen Mengen mobilisieren können soll, ohne es jedoch auszuleiten.

Daher muss zudem dafür gesorgt werden, dass gleichzeitig beispielsweise mit der Chlorella-Alge oder einer Heilerde (Bentonit) eine Komponente zugeführt wird, die das im Körper kursierende Quecksilber dann auch wirklich bindet und ausleitet.

Liegt jedoch keine hochgradige Quecksilbervergiftung vor und möchte man lediglich die alltägliche Schwermetallbelastung loswerden, kann Koriander aus volksheilkundlicher Sicht - im Salat, als Tee oder in der Suppe - dabei wunderbar behilflich sein.

## Entgiften mit der Brennnessel

Die Brennnessel dürfte zu den bekanntesten aller blutreinigenden Pflanzen gehören.

Sie verfügt über sehr gute entgiftende Eigenschaften.

Die Brennnessel beseitigt Gifte und Stoffwechselprodukte, indem sie die Nierenfunktion anregt. Es wird nun mehr Wasser und mit dem Wasser auch ein höherer Anteil an Toxinen und Schadstoffen ausgeschieden.

Brennnesseltee, so heisst es, soll sich äusserst reinigend und regenerierend auf den Verdauungsapparat auswirken, während er gleichzeitig die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers aktiviert.

Trinken Sie den Brennnesseltee pur oder mit etwas frischem Zitronensaft.

Aus den Brennnesselblättern (insbesondere den jungen Blättern von der Triebspitze) lassen sich - abgesehen von Tee - noch viele weitere wunderbare Gerichte herstellen.

Sie können Brennnesseln praktisch überall dort einsetzen, wo auch Spinat oder Mangold Verwendung finden.

Brennnesseln passen also in Suppen, in Gemüsegerichte, in Aufläufe, in Füllungen oder lassen sich zu einem feinen Pesto verarbeiten.

Sogar in grünen Smoothies kann man kleine Mengen Brennnesselblätter zu einem fruchtig-gesunden Drink verwandeln.

Noch einfacher ist die Verwendung von Brennnesselblattpulver.

Dieses kann als Gewürz oder als Smoothie-Zutat verwendet werden. Man kann es aber auch einfach in Saft rühren und diesen somit ganz leicht mit einer Extra-Portion Antioxidantien, Calcium, Eisen und Vitamin K aufpeppen.

Eher als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform denn als Lebensmittel verwendet man die Mariendistel.

## Entgiften mit der Mariendistel

Die Mariendistel ist eine berühmte Leberschutzpflanze. Sie verhindert das Eindringen von lebertoxischen Substanzen in die Leberzelle, fördert die Regeneration der Leber und die Neubildung von Leberzellen.

Da die Leber unser Entgiftungsorgan Nummer eins ist, darf die Mariendistel getrost als eine ganz besonders herausragende die Entgiftung unterstützende Heilpflanze bezeichnet werden.

Die Mariendistel wird bei Leberschäden durch Umweltgifte, Alkohol oder auch durch manche Medikamente (z. B. durch synthetische Östrogene, Chemotherapien, etc.) eingesetzt, um die Leber und damit die Entgiftungsmechanismen des Körpers wieder auf Vordermann zu bringen.

Auch bei Hepatitis verordnet man die Mariendistel, um die Leber hier vor einer drohenden Leberzirrhose zu schützen. Allein diese Einsatzgebiete zeigen, wie gross der auf die Leber wohltuende Effekt der Mariendistel ist.

Die Mariendistel kann zwar als Tee getrunken werden. Um jedoch an ausreichend Wirkstoffe zu gelangen, müssen die Mariendistelsamen gemörsert und hernach aufgegossen werden (10 Min. ziehen lassen, 3 mal täglich eine Tasse jeweils eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten trinken).

Die Samen können auch gekaut werden (ca. 2 Esslöffel täglich).

Noch einfacher ist die Einnahme der Mariendistel in Form von Fertigpräparaten, die garantierte und standardisierte Wirkstoffmengen enthalten.

Billigprodukte aus der Drogerie oder dem Supermarkt sind aufgrund ihrer niedrigen Dosierungen jedoch nicht empfehlenswert.

Achten Sie auf eine hohe Konzentration der Wirkstoffe (pro Kapsel mind. 70 mg Silymarin („berechnet als Silibinin“ – steht so im Beipackzettel; die tägliche Einnahme-Dosis kann 200 bis 400 mg Silymarin erreichen.)

Eine weitere grandiose Pflanze zur Entgiftung und auch zur Leberpflege ist der Löwenzahn:

# Entgiften mit Löwenzahn

Der Japaner George Ohsawa, Begründer der Makrobiotik, soll beim Anblick der blühenden Löwenzahnwiesen (anlässlich seines Besuchs im Schwarzwald) nahezu in Ekstase geraten sein und ausgerufen haben:

"Wo diese herrliche Pflanze wächst, braucht man keinen Ginseng mehr!"

Offenbar hatte er intuitiv die dem Löwenzahn innewohnende Kraft gespürt. Leider pflücken wir heute den Löwenzahn vielleicht noch für das Hauskaninchen, für uns selbst hingegen kaum mehr.

## Löwenzahn – ein Blutreiniger der Extraklasse

Dabei ist besonders die Wurzel des Löwenzahns ein Blut- und Nierenreiniger der Extraklasse, gleichzeitig ein grossartiges Mittel für die Verbesserung der Leber- und Gallenfunktion, hilfreich für eine gesunde Verdauungstätigkeit und letztendlich ein Stärkungstonikum für den gesamten Organismus.

## Löwenzahn steckt voller Mineralstoffe und Antioxidantien

Die Löwenzahnwurzel erntet man von September bis März, schneidet sie klein und bereitet sie als Salat zu.

Auch die Blätter, Blüten und Blütenstängel des Löwenzahns sind ausserordentlich hilfreich. Schon allein ihr Eiweiss- und Mineralstoffreichtum und ihre Fülle an sekundären Pflanzenstoffen - im Vergleich zu Kultursalaten - ist eine enorme Bereicherung der täglichen Ernährung.

Abgesehen von Löwenzahnsalat, können Sie auch Löwenzahntee zubereiten, indem Sie vier Tassen kochendes Wasser auf eine Tasse frische Löwenzahnblätter geben.

Lassen Sie den Tee 10-15 Minuten ziehen und seihen Sie ihn dann ab.

Ein Tee aus der Löwenzahnwurzel ist - sind die Wurzeln einmal geerntet und gesäubert - ebenfalls leicht zubereitet. Wenden Sie dazu das Rezept für Klettenwurzeltee (siehe weiter oben) an.

Eine einfache und schnelle Art, in den Genuss der entgiftenden und ausleitenden Wirkstoffe des Löwenzahns zu gelangen, ist ferner Löwenzahn-Frischpflanzenpresssaft oder ein hochwertiger Löwenzahnwurzelextrakt. Von letzterem speichelt man bis zu dreimal täglich 1 Messerspitze ein.

Ebenfalls leicht einzusetzen ist das entgiftende Löwenzahnblattpulver, das – wie schon das weiter oben beschriebene Brennnesselblattpulver – einfach in Getränke und Smoothies gerührt oder als Gewürz verwendet werden kann.

## Nutzen Sie entgiftende Wildpflanzen!

Wenn Sie also künftig nur eine oder zwei der genannten Pflanzen täglich verzehren oder in Form eines Tees regelmässig trinken, erreichen Sie eine kontinuierliche Aktivierung Ihres Stoffwechsels und Ihrer Entgiftungsorgane.

Auf diese Weise können Sie einen Grossteil der täglich über die Umwelt oder die Ernährung eintreffenden Gifte umgehend wieder ausscheiden, so dass sich diese gar nicht erst in die Gewebe und Organe einlagern können.

Sollten Sie an einer Krankheit leiden, können die genannten Pflanzen massgeblich zu einer Heilung oder Linderung beitragen, da sie den Organismus entlasten, die Entgiftungsorgane vitalisieren sowie das Immunsystem unterstützen.

Nutzen Sie daher die Kraft der Wildpflanzen, die unser Körper schon seit Jahrmillionen bestens kennt – sowohl als hochwertige Nahrung als auch als bekömmliche Medizin.

## Unser Tipp:

Hier haben wir für Sie eine komplette Anleitung zum Entgiften ausgearbeitet: [Anleitung zum Entgiften](#)

## Quellen

- Zentrum der Gesundheit

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/entgiften-mit-kraeutern-ia.html>