

KRÄUTER PUR

200 G

NATÜRLICH. FÜRS LEBEN

WWW.LANEVA.DE



Vorwort

Diese kleine Broschüre richtet sich an gesundheitsbewusste Menschen, die auf natürliche Art und Weise ihre Gesundheit verbessern und deutlich mehr Wohlbefinden haben möchten.

Bereits zu Beginn der Menschheitsgeschichte spielten Pflanzen eine wichtige Rolle für den Menschen. So entdeckte man im heutigen Irak ein Grab der Neandertaler, das zwischen 50.000 und 70.000 Jahre alt sein soll – und in diesem Grab wurden bereits Heilkräuter gefunden.

Vögel und andere Tiere scheinen sogar instinktiv zu wissen, was die beste Hilfe für das gesundheitliche Problem ist, das sie gerade haben, und picken an entsprechenden Pflanzenteilen

Weniger intuitiv müssen wir Menschen vorgehen, aber wir können lernen und forschen, und inzwischen wissen wir sogar äußerst viel über die Wirkung von Pflanzen und Heilkräutern.

Doch leider war die Entstehung der Pharma-Medizin (schon im 18. und 19. Jahrhundert) der Anfang vom Ende der breiten Nutzung von Heilkräutern in der Bevölkerung.



Letztlich werden heute dem, der krank ist, keine Heilkräuter mehr per Rezept verschrieben, sondern synthetische Stoffe ("Medikamente"), mit denen die Pharma-Industrie Millionen verdient.

Ob das immer zum Wohl des Kranken ist, sei dahingestellt.

Zum Glück konnten die Heilpflanzen und deren positive Wirkungen nicht vollständig verdrängt werden. So findet man heute immer mehr Ärzte, die sich von der konventionellen Schulmedizin abgewandt haben und Menschen nur mithilfe von Naturheilmitteln wie Pflanzen und Kräutern wieder fit machen.

Diese kleine Broschüre möchte Sie über die Kräuter in KräuterPur aufklären:

Erfahren Sie jetzt alles über die bewundernswerten gesundheitsfördernden Wirkungen der Kräuter und informieren Sie sich über die einfache Anwendung des Kräuterpulvers von KräuterPur.





"Bitter im Mund ist dem Herzen gesund!"

Was antworten Sie spontan, wenn Sie gefragt werden, was Sie am liebsten essen?

Wenn Sie da an ein süßes, stärkehaltiges bzw. besonders fetthaltiges Lebensmittel (oder sogar alles zusammen) denken, dann ist das kein Zufall ...

Damals, als der Mensch noch Jäger war und jagen musste, war das Ziel beim Essen nicht unbedingt der Genuss, sondern vielmehr die Aufnahme von möglichst vielen Kalorien, um so viel Energie wie möglich zu bekommen.

Das Wild war nicht einfach zu erlegen, und der menschliche Verdauungstrakt kann ungekochtes/ungekeimtes/unverarbeitetes Getreide nicht verdauen. Daher waren die Hauptbestandteile der Ernährung zur damaligen Zeit Blätter, essbare Pflanzen, wilde Früchte, bittere Rinden von Bäumen, Pilze sowie Vogel- und Reptilieneier.

Wenn man bedenkt, was heutzutage in Supermärkten erhältlich ist und welche Speisen man auf den Speisekarten in Restaurants findet, so sind dies ganz ähnliche Dinge: Lebensmittel mit jeder Menge Kalorien, die süß und



stärkehaltig sind, um eben immer noch "möglichst viel Energie zu bekommen".

Dass die Energie dann auch verbraucht wird, ist heute längst nicht mehr so sicher: Nicht jeder Mensch verbraucht die Kalorien, die er täglich zu sich nimmt, und Übergewicht wird dadurch immer mehr zu einer Volkskrankheit.

Interessant ist dabei, dass wir so nach und nach alle bitteren Lebensmittel aus unserer Ernährung verbannt haben. Vor allen Dingen in den letzten hundert Jahren, in denen wir Menschen von einer pflanzenbasierten Ernährung zu einer getreide- und fleischbetonten Kost übergangen sind, spielen bittere Lebensmittel in der Ernährung fast keine Rolle mehr.

Das bedeutet zwangsläufig auch, dass die Geschmacksrezeptoren auf der Zunge, die für den bitteren Geschmack bestimmt sind, praktisch nicht benutzt werden und verkümmern.

Aber – diese speziellen Geschmacksrezeptoren spielen eine unglaublich wichtige Rolle im Hinblick auf eine gute Verdauung und Verwertung der Nahrung, einen gesunden Appetit, geringere Gelüste auf Süßigkeiten und noch viel mehr!



Wenn wir etwas Bitteres essen, sendet das automatisch ein spezielles Signal an unseren Verdauungstrakt, um spezielle Verdauungsenzyme bereitzustellen, die dafür sorgen, dass das Essen optimal verdaut werden kann. Die Nahrung wird dann auch in einem angemessenen Zeitrahmen durch den Darm bewegt.

Leider gibt es wie bereits erwähnt diese bittere Stimulation immer weniger. Die Folgen? Hier zwei Beispiele:

Verdauungsprobleme, die sich äußern in:

- Sodbrennen (GERD)
- Aufstoβen
- Völlegefühl
- Magendrücken
- Verstopfung
- Durchfall
- Gastritis (Magenschleimhautentzündung) u. v. m.

Außerdem entstehen wie erwähnt durch das Fehlen des bitteren Geschmacks Essgelüste insbesondere auf stärke- und zuckerhaltige Lebensmittel mit der Folge von Übergewicht und allen damit einhergehenden Gesundheitsproblemen.



Die meisten Menschen vermeiden bittere Lebensmittel um jeden Preis. Man kennt sogar hier das Sprichwort "Einen bitteren Geschmack hinterlassen …". Dass das Vermeiden von bitteren Lebensmitteln zu gesundheitlichen Problemen führt, wissen Sie jetzt bereits.

Die gute Nachricht ist, dass Sie diese Geschmacksrezeptoren wieder aufwecken können und damit nicht nur eine optimale Verdauung, sondern auch Wohlbefinden auf ganzer Linie erreichen.

KräuterPur leistet dafür einen wichtigen Beitrag, indem es alle Bitterstoffe liefert, die für unseren Körper wichtig sind.

Erfahren Sie jetzt hier im Einzelnen, wie genau Bitterstoffe in unserem Körper wirken und welche Gesundheitsprobleme entstehen, wenn sie fehlen.



"Gute Verdauung ist noch besser als 1 Million!"

von Heinrich Theodor Fontane

Geschmacksrezeptoren für bittere Lebensmittel auf der Zunge haben einen direkten "Draht" zu den Hormonen, die im Verdauungsprozess notwendig sind. Und gemäß neuesten Untersuchungen weiß man sogar, dass diese Geschmacksrezeptoren nicht nur dort zu finden sind.

Diese Rezeptoren finden sich ebenfalls im Magen, im Dünn- und Dickdarm, in der Bauchspeicheldrüse, den Bronchien und Lungen und sogar im Herz! (15)

Wenn wir uns nun vor Augen führen, wie weit verzweigt diese "Bitterrezeptoren" in unserem Körper sind, sollte uns das zu denken geben.

Beachten Sie: Bitterstoffe bewirken nicht ursächlich die perfekte Verdauung, indem sie das Bilden von Magensäure anregen, sondern durch das Stimulieren aller (!) Verdauungsorgane über das Nervensystem:



Sie nehmen etwas Bitteres zu sich (zum Beispiel Kräuter-Pur), und die Bitterrezeptoren im Mund beginnen, Signale zum Magen auszusenden.

Dieser bildet aufgrund dieses Signals Gastrin, welches wiederum die Bildung von Magensäure anregt.

Das wiederum bringt den Schlieβmuskel des Magens dazu, sich zu schlieβen, was verhindert, dass Magensäure und Verdauungsenzyme ihre Reise nach oben antreten (wo sie ja nicht hingehören). (16)

Die Bitterstoffe aus KräuterPur veranlassen dann außerdem die Bildung von CKK (Cholecystokinin), einem Hormon, das im oberen Bereich des Dünndarms von unserem Körper produziert wird. Der Einfachheit halber wird es im Folgenden nur "CKK" genannt.

Es ist die Aufgabe dieses Hormons, der Bauchspeicheldrüse sowie der Gallenblase (wenn vorhanden, ansonsten direkt der Leber) zu sagen, dass sie Verdauungsenzyme sowie Galle bilden sollen.

Diese Enzyme sind wichtig, um die Nahrung in möglichst kleine, für unseren Körper nutzbare Bestandteile zu zerlegen.



Gleichzeitig dient dieses CKK-Hormon dazu, die Geschwindigkeit der Bewegung der gegessenen Nahrung in unserem Magen- und Darmbereich zu steuern und dafür Sorge zu tragen, dass die ganze Angelegenheit weder zu schnell noch zu langsam vonstattengeht.

Außerdem sendet CKK Signale sogar nach oben zurück in den Magen, die ihm anzeigen, wann er sich leeren soll bzw. darf

Das ist sehr wichtig im Hinblick darauf, dass sich kein Essen im Magen ansammelt und fermentiert (also in Gärung und Fäulnis übergeht und dann zu Völlegefühl, Sodbrennen etc. führt), weil es nicht schnell genug verarbeitet werden kann.

Zusätzlich aktivieren Bitterstoffe einen gesunden Blutfluss sowie einen reibungslosen Ablauf der Darmperistaltik (Bewegung) des gesamten Darmtraktes – nicht nur die Entleerung des Mageninhaltes in den Darm.

Die Bitterrezeptoren in unserem Darm bewirken dann zusätzlich die Aufnahme von für unseren Körper "sicheren" und gesunden Nährstoffen und gleichzeitig die Ausscheidung von Giftstoffen.



Das führt automatisch zu einer deutlichen Entlastung der Leber, die diese Giftstoffe nicht abbauen muss, da sie bereits vorher im Darm gebunden und über den Stuhl ausgeschieden werden können.

Wenn man das alles bedenkt, sollte klar sein, dass der Verzicht auf bittere Lebensmittel in der Vergangenheit unsere Verdauung zu einer kleinen Katastrophe hat werden lassen.

Ohne Bitterstoffe bleibt von der Nahrung in unserem gesamten Verdauungstrakt nichts als ein Haufen von sprichwörtlich "trockenem" Essen in unserem Magen – das sich dann unvollständig verdaut seinen Weg über viele Stunden, manchmal sogar Tage, über den Darm nach draußen bahnt.

Dafür spielt es übrigens auch keine Rolle, ob Sie sich

- · vegan,
- · vegetarisch,
- · LowCarb/NoCarb oder
- nach Paleo-Art etc. ernähren!

Hinzu kommt, dass unsere heutige Ernährungsweise auch noch wenige stark wasserhaltige Lebensmittel enthält (wie zum Beispiel Früchte, Gemüse, Salate), welche



normalerweise ebenfalls dazu beitragen, dass das Essen optimal durch den Verdauungstrakt wandert und auch verdaut werden kann.

Wie läuft es heutzutage stattdessen ab?

Wir trinken zum Essen große Mengen, was die Magensäure verdünnt. Das wiederum irritiert die Magenwand, Bitterstoffe fehlen sowieso, und ab da läuft alles aus dem Ruder.

Das ist auch der Grund, warum bittere Pflanzen, Kräuter und Extrakte schon vor Jahrhunderten genutzt wurden, um beispielsweise Verdauungsprobleme zu behandeln.

Eine wissenschaftliche Untersuchung dazu wurde im International Journal of Food Sciences and Nutrition veröffentlicht. Darin wurde festgestellt, dass Bitterstoffe Symptome wie unter anderem Verdauungsprobleme, Blähungen und Blähbauch sowie Magenschmerzen bei 70 bis 85 Prozent der Studienteilnehmer zum Verschwinden bringen konnten!





Freiheit von Essgelüsten inklusive Gewichtsabnahme und Hunger, der kontrollierbar wird

Bitterstoffe sind bekannt dafür, dass sie bei regelmäßigem täglichem Genuss Essgelüste merklich unterdrücken können. Somit leisten sie zwangsläufig für das Halten eines gesunden Gewichtes einen entscheidenden Beitrag und forcieren sogar Gewichtsverlust:

In neuesten wissenschaftlichen Studien wurde festgestellt, dass dies wahrscheinlich zumindest teilweise auf die Einwirkung der Hormone, die die Bitterstoffe produzieren, zurückzuführen ist. (17)

Zum Beispiel wurde nachgewiesen, dass die Stimulation der bitteren Geschmacksrezeptoren an der Zunge (durch zum Beispiel KräuterPur) das Bilden der Hormone PYY und GLP-1 veranlasst. Beide genannten Hormone kontrollieren Hunger, Appetit sowie die Essmenge!

Das bedeutet, dass Bitterstoffe helfen, sich schneller und länger satt zu fühlen – ohne bewusste Anstrengung.



Weitere Studien stellten fest, dass die Fähigkeit, den eigenen Hunger durch Bitterstoffe zu kontrollieren, maßgeblich zum Positiven beeinflusst wird.

Es wurde sogar nachgewiesen, dass Menschen, die bereits morgens Bitterstoffe (zum Beispiel KräuterPur) zu sich nehmen, nach dem Mittagessen rund 30 Prozent weniger Kalorien verzehren, als wenn diese Bitterstoffe fehlen.

Es wird noch mehr Forschung benötigt, um wirklich genau herausfinden zu können, warum die Bitterstoffe so und nicht anders wirken

Eine Studie aus dem Jahr 2015 ⁽¹⁹⁾ bestätigt jedoch, dass der Verzehr von Bitterstoffen den Kalorienkonsum pro Mahlzeit im Vergleich zu Placebos erheblich senkt und dadurch zwangsläufig Abnahme bei Übergewicht bewirkt.



Optimale Blutzuckerregulation – optimale metabolische Stoffwechsellage

Bitterstoffe wurden in der Naturmedizin schon lange außerdem dafür benutzt, einen optimalen Blutzuckerspiegel zu erreichen.

Das verwundert nicht, wenn man bedenkt, dass die Bauchspeicheldrüse (die ja Insulin produziert) selbst sogar Geschmacksrezeptoren für das Bittere besitzt!

Insulin ist das Hormon, das den Blutzuckerspiegel kontrolliert und in einem optimalen Bereich für eine gute Gesundheit halten muss.

Es sind hier sehr wahrscheinlich noch mehr Faktoren im Spiel – einer der Hauptfaktoren ist jedoch auch hier die Bildung des Hormons GLP-1, was durch die Bitterstoffe erfolgt.



GLP-1 reguliert nicht nur den Appetit sowie die Essmenge; dieses Hormon stimuliert zudem die Insulinausschüttung und hilft, den Blutzuckerspiegel immer konstant zu halten.

Schon "ein Löffel voll", zum Beispiel ein halber gestrichener Teelöffel KräuterPur, bewirkt einen Reiz, der eine unmittelbare Verbesserung der Blutzuckerregulation zur Folge hat. (20)

Bitterstoffe sind also für einen guten metabolischen Stoffwechsel letztlich eine unabdingbare Voraussetzung!





Senkung von Cholesterin und Triglyzeriden

In Studien wurde ebenfalls festgestellt, dass die tägliche Aufnahme von Bitterstoffen sogar positive Auswirkungen auf das sogenannte "schlechte" Cholesterin (LDL) sowie die Triglyzeride hat: (17)

Interessanterweise sind nämlich das "schlechte" LDL-Cholesterin und die Triglyceride eng "befreundet": Ist einer der Werte hoch, ist in der Regel der andere Blutwert ebenfalls erhöht.

Beide erhöhten Werte bedingen ein größeres Risiko für Gefäßverkalkung, die von Ärzten als Arteriosklerose bezeichnet wird. Diese Verkalkungen führen dann zu Bluthochdruck. Die zwangsläufigen Folgen davon können Herzinfarkt und Schlaganfall sein, welche oft tödlich enden:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nummer 1. (28)

Bitterstoffe helfen auch hier: Sie senken den Cholesterinspiegel, weil sie Galle und Bauchspeicheldrüse vermehrt dazu anregen, Enzyme und Verdauungssäfte (auch Galle) zu bilden.



Dadurch wird Cholesterin vom Körper verbraucht – und der Cholesterinspiegel sinkt auf natürliche Art und Weise. Das Schöne dabei: Gleichzeitig sinken auch die Triglyceride, sofern sie erhöht waren.

Zusammen mit einer gesunden, nährstoffreichen Ernährung und Bewegung zählt die ausreichende Zufuhr von Bitterstoffen zu den wichtigsten Faktoren, die für ein langes, gesundes Leben sorgen können.



Bitterstoffe – alles eine Frage des Geschmacks?

Da die Verdauung bekanntlich im Mund beginnt, finden wir hier bereits, wie erwähnt, eine Unmenge an Rezeptoren für Bitterstoffe.

Dies bedeutet im Umkehrschluss: Jetzt eine Kapsel zu schlucken, die Bitterstoffe enthält, wäre völlig fehl am Platz!

Die Geschmacksrichtung "Bitter" muss geschmeckt werden – nur so können die ersten Bitterrezeptoren auf der Zunge reagieren und alle Signale zu unserem restlichen Verdauungssystem senden.

Greifen Sie daher öfters mal zu Lebensmitteln, die natürliche Bitterstoffe enthalten, wie zum Beispiel:

- · Radicchio
- Chicorée
- Artischocke
- · Endiviensalat
- Grapefruit
- · Aubergine
- Ingwer
- Kurkuma



Sie mögen diese Lebensmittel nicht besonders? Oder essen sie nicht täglich?

Da liefert Ihnen KräuterPur auf angenehme und äußerst einfache Weise die tägliche gesunde Menge an Bitterstoffen.

KräuterPur ist deshalb auch nicht in einer Kapsel, sondern als fein gemahlenes Pulver erhältlich, für den direkten Gebrauch auf der Zunge – sei es als Teeaufguss oder gut eingespeichelt direkt auf der Zunge.

Der tägliche Gebrauch von KräuterPur kann einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheit, zu einem gesunden Körpergewicht und zu Wohlbefinden auf ganzer Linie leisten. (19)

Doch damit nicht genug – nicht nur die Bitterstoffe in den Pflanzen haben eine solch positive Wirkung auf unseren Körper: Jedes einzelne in KräuterPur enthaltene Kraut hat ganz besondere gesundheitsfördernde Eigenschaften, die in dieser Broschüre an späterer Stelle im Einzelnen aufgezählt werden.



KräuterPur – Anwendung

Die Anwendung des Kräuterpulvers ist einfach:

Geben Sie die Menge einer gehäuften Messerspitze von dem Kräuterpulver in den Mund und speicheln Sie dieses gründlich ein.

Versuchen Sie, das Pulver so lange im Mund zu behalten, bis es automatisch von dem nun vermehrt entstehenden Speichel mit in den Magen genommen wird.

Bis das komplette Pulver eingespeichelt und geschluckt ist, vergehen im Schnitt rund zehn Minuten.

Sprichwörtlich wird ein bitterer Nachgeschmack bleiben – mit all seinen Vorteilen, die Sie jetzt bereits kennengelernt haben.

Der ideale Einnahmezeitpunkt ist daher vor jeder Hauptmahlzeit, also dreimal täglich.

Steigern Sie diese Menge nach sieben Tagen auf einen gestrichenen halben Teelöffel, den Sie ebenfalls gründlich einspeicheln.



Es ist auch eine Anwendung als Tee möglich:

Gießen Sie in dem Fall einen gestrichenen Teelöffel KräuterPur mit 150 Milliliter Wasser auf und lassen Sie die Mischung sieben Minuten lang ziehen. Seihen Sie den Tee ab und trinken Sie ihn schluckweise.

Es ist natürlich auch möglich, den Aufguss zu trinken, ohne die Kräuter abzuseihen!

Möchten Sie die Lust auf Süßigkeiten eliminieren, empfiehlt es sich in den ersten Wochen, zusätzlich jedes Mal, wenn Appetit auf Süßes aufkommt, eine gehäufte Messerspitze KräuterPur einzuspeicheln.

Sie werden schnell mit Erstaunen feststellen: Die Lust auf Süßes ist damit schlagartig für lange Zeit verschwunden.

Im Laufe der Anwendung (mehrere Wochen) wird die Lust auf Süßes dann automatisch geringer, bis sie sich schließlich ganz einstellt.



Sie finden das Bittere "eklig" oder KräuterPur "zu bitter"?

Im Volksmund sagt man, dass man gerade dann, wenn das Bittere "zu eklig" schmeckt, genau dieses Bittere benötigt, weil es dem Organismus besonders fehlt.

Es wird Ihnen jedoch bei täglichem Genuss von Kräuter-Pur auffallen: Wenn Sie das Pulver im Mund einspeicheln, werden Sie den bitteren Geschmack gar nicht mehr so extrem wahrnehmen.

Das liegt nicht daran, dass KräuterPur seine Wirkung verloren hätte, sondern daran, dass die Bitterrezeptoren im Mundraum aufgewacht sind. Alle gesundheitlichen Vorteile der Bitterstoffe bleiben weiterhin in vollem Umfang erhalten, auch wenn diese nach einiger Zeit nicht mehr "so bitter" bzw. "so eklig" schmecken – solange Sie Bitterstoffe (zum Beispiel in Form von KräuterPur) zuführen.

Zum Abschluss dieser kleinen Broschüre stellen wir Ihnen wie bereits erwähnt alle Kräuter, die in KräuterPur enthalten sind, im Einzelnen vor.



Wie Sie nun schnell entdecken werden, sind die hier aufgezählten weiteren gesundheitlichen Aspekte, neben der Wirkung der Bitterstoffe, unglaublich vielfältig – und die positive Wirkung auf Gesundheit, eine schlanke Figur und Wohlbefinden daher zwangsläufig auch.





Anis

Wer kennt nicht aus dem Griechenlandurlaub den Ouzo? Anis gibt dem Getränk seinen besonderen Geschmack.

Anis wird auch "römischer Fenchel" oder "süßer Kümmel" genannt.

Bereits König Antiochus von Syrien (242–183 v. Chr.) nahm Anis als Gegenmittel für diverse Gifte ein.

Anis rangiert unter den besten Heilkräutern überhaupt:

- Erste Studien liefern Hinweise darauf, dass Anis (bzw. sein Wirkstoff Anethol) wirkungsvoll vor hohem Blutzucker schützen kann. (8)
- Anis verhindert das Wachstum von schädlichen Bakterien (sogar Cholera) und Pilzinfektionen (wie zum Beispiel Fuβpilz) nachhaltig. (9,10)
- 3. in der Menopause/den Anis hilft Frauen Wechseljahren: Beim Älterwerden sinkt Hormonspiegel, Symptome wie Hitzewallungen, Scheidentrockenheit. Schlafstörungen Stimmungsschwankungen treten auf. Gemäß Studien kann Anis helfen, diese Symptome auf natürliche Art zu lindern (11)



- Anis kann mithelfen, Depressionen (und Wochenbett-Depressionen) zu lindern; das Heilkraut hilft gemäß Studien auch Menschen, die unter psychosomatischen Bauchschmerzen leiden. (12) (13)
- Anis hilft, die Magenschleimhaut zu schützen. Obwohl es derzeit dazu noch nicht so viele Studien gibt, sind die ersten Ergebnisse doch sehr erfolgversprechend.

Anis hilft außerdem, Verdauungsprobleme wie zum Beispiel Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauschmerzen und Blähungen zu mindern.



Beifußkraut

- Es ist der Ausgangsstoff des Malaria-Arzneimittels Riamet (in anderen Ländern als Coartem bekannt) und so kraftvoll, dass er Malaria bei mehr als 96 Prozent der Menschen, die resistent gegenüber bereits vorhandenen Malariamittel sind, zum Verschwinden bringen kann. (1)
- Es killt Krebszellen. Gemäß neuesten Studien kann der Wirkstoff aus Beifuß sogar eisenangereicherte Brustkrebszellen eliminieren ^(2, 3) und ist damit in der natürlichen Krebsbehandlung insbesondere für Frauen eine Option.
- 3. Beifuß entfernt Parasiten. Insbesondere Madenund Fadenwürmer werden durch den Wirkstoff aus Beifuß erfolgreich behandelt. Falls Sie denken, dass Sie das Thema nicht betrifft: Madenwürmer werden von Mensch zu Mensch übertragen und siedeln sich, manchmal völlig unbemerkt, im Darm an. Parasiten können Juckreiz, Kurzatmigkeit, Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall verursachen. Oft werden sie nicht diagnostiziert; der Patient erhält dann die Diagnose "Reizmagen" bzw. "Reizdarm".





- 4. Beifuß unterstützt die Behandlung bei Morbus Crohn. In Studien wurde festgestellt, dass Morbus-Crohn-Erkrankte keine Entzündungshemmer mehr benötigen, wenn sie mit nur 1.500 Milligramm Beifuß-Extrakt pro Tag behandelt werden. (4) Bereits nach achtwöchiger Behandlung waren fast 70 Prozent aller Erkrankten in Remission (das heißt symptomfrei).
- 5. Beifuß bekämpft Bakterien und Pilze und Dünndarmfehlbesiedwirkt aktiv gegen eine lung. Beifuß wirkt aktiv gegen schädliche Bak-Beispiel Eschericia Coli und terien, wie zum Salmonellen (5), ferner auch gegen Pilze, insbesondere Candida albicans, deren Überwucherung im Darm naturheilkundlichalskrankmachend(pathologisch)gilt. (6)

Dünndarmfehlbesiedlungen (oft eine Folgeerkrankung von unerkannten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die meist durch eine Antibiotikatherapie entstehen) können ebenfalls mit Beifuβ behandelt werden. Studien bestätigen die gleiche Wirksamkeit im Vergleich zur herkömmlichen Antibiotikatherapie – und interessanterweise wirkt Beifuβ-Extrakt sogar bei denjenigen, bei denen die Antibiotikatherapie keine Wirkung gezeigt hat! (7)



Beifuß findet außerdem in der Naturheilkunde bei folgenden Erkrankungen und Symptomen Verwendung:

- Gallen- und Leberbeschwerden (auch bei Koliken)
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Wechseljahrbeschwerden und schmerzhafte Periode
- · Nervenerkrankungen
- · innere Unruhe
- Asthma (Beifuß wirkt krampflösend)
- · Blähungen
- Durchblutungsstörungen (kalte Hände und Füße)
- · Wasseransammlungen.



Bibernellwurzel

Im Mittelalter gab es einst den Spruch: "Esst Bibernell, esst Bibernell, dann sterbt ihr nicht so schnell!" Bibernelle soll sogar gegen die Pest geholfen haben.

Unscheinbar und kaum beachtet wächst die Bibernelle fast überall. Für KräuterPur werden ausschließlich die bitteren Wurzeln der Bibernelle verwendet.

Die Wurzeln strömen interessanterweise einen starken "Ziegengeruch" aus, weshalb die Pflanze auch "Bockswurz" genannt wird.

Die heilenden Wirkstoffe der Bibernelle sind unter anderem:

- Gerbstoffe
- Pimpenellin
- · Saponine und ätherische Öle
- · Cumarine und Polyacetylene





Die Bibernelle, so ist aus Überlieferungen bekannt, kann bei folgenden Gesundheitsproblemen helfen: (21, 22)

- · Gallen- und Leberproblemen
- · Nierensteinen und schwachen Nieren
- Durchfall
- Hämorrhoiden
- Hautausschlägen
- Gicht
- Herzbeschwerden
- Kehlkopfentzündungen

Die Bibernelle ist auβerdem bekannt dafür, dass sie das Blut reinigt. (22)

Besonders hervorstechend bei der Bibernelle ist ihre Eigenschaft, auswurffördernd zu sein. Daher eignet sich dieses Kraut auch hervorragend bei Bronchitis, bei Ateminfektionen und bei allen Lungenerkrankungen.





Fenchel

Der Fenchelsamen gehört zur Karottenfamilie; er wächst so gut wie überall auf der Welt.

Die Fenchelknolle, die Blüte sowie die Samen können komplett zum Kochen verwendet werden; in KräuterPur ist der gemahlene Samen enthalten.

Der Fenchelsamen wird oft mit Anis verwechselt, da beide Samen ein ähnliches Aussehen haben und sogar ähnlich schmecken

Die gesundheitsförderlichen Eigenschaften von Fenchel waren bereits bei den olympischen Athleten im alten Griechenland populär: Sie nutzten die Samen, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Griechische Ärzte verschrieben schon im Mittelalter stillenden Müttern Fencheltee, um die Menge der Muttermilch zu erhöhen.

Fenchel ist nicht nur reich an Vitamin A, B, C, D und reich an Antioxidantien, sondern enthält auch viele Mineralien und Spurenelemente, zum Beispiel Mangan, Molybdän, Kalium, Schwefel und Zink.



Fenchel

- verbessert die Verdauungsleistung und verhindert Krämpfe,
- verhindert wirksam Blähungen, Durchfall und einen Blähbauch und
- wirkt gegen Übelkeit und Erbrechen.

Fenchel erhöht außerdem die Urinmenge und schützt die Leber. ⁽²³⁾ Aufgrund seiner blutreinigenden Eigenschaften kann Fenchel die Nierenfunktion verbessern und Nierensteine erfolgreich verhindern. ⁽²⁴⁾

Verantwortlich für Geschmack, Geruch und die Heilwirkungen sind übrigens vor allem die beiden im Fenchelsamen enthaltenen ätherischen Öle Anethol und Fenchon.

Durch die äußerst feine Mahlung der Samen kommt deren Wirkung in KräuterPur voll zur Geltung.



Kümmel

Kümmel ist hauptsächlich für seine äußerst wohlschmeckenden und gesundheitsfördernden Samen bekannt – obwohl alle anderen Teile der Pflanze auch essbar sind.

Historiker schätzen, dass Kümmel zu einem der ältesten kultivierten Gewürze überhaupt gehört. Kümmel wurde bereits von den alten Ägyptern angebaut und verwendet.

Heutzutage wird Kümmel hauptsächlich beim Kochen wegen seines besonderen Geschmacks und seiner guten Bekömmlichkeit verwendet; dabei hat der Samen auch äußerst gesundheitsfördernde Eigenschaften:

Kümmel bewirkt, dass Magensäure ausgeschüttet wird; dadurch wirkt Kümmel appetitanregend. Das ätherische Öl, das in Kümmel enthalten ist, entspannt gleichzeitig den Verdauungstrakt und wirkt so gegen Blähungen und Völlegefühl.

Das ätherische Öl des Kümmels hat zudem antiseptische Eigenschaften. Hierdurch werden Mikroben und Bakterien vernichtet, die im menschlichen Körper nichts zu suchen haben.





Kümmelsamen sind äußerst reich an dem wertvollen Spurenelement Zink, welches wichtig ist für ein gut funktionierendes Immunsystem.

Gut zu wissen: Viele denken, Kümmel und Kreuzkümmel seien das Gleiche. Jedoch unterscheiden sie sich stark im Geschmack:

Kreuzkümmel schmeckt intensiver und bitterer, während Kümmel einen süβlichen Geschmack hat, der an Pfeffer erinnert.

Kümmel besitzt sogar abnehmfördernde Eigenschaften: In einer Studie mit 70 übergewichtigen Frauen wurde festgestellt, dass es nicht nur Gewichtsabnahme fördert, sondern auch signifikant das Körperfett senkt. (27)

Verantwortlich für diesen Effekt sehen die Forscher gemäß der Studie die ätherischen Öle sowie die ungesättigten Fettsäuren im Kümmel, deren Kraft wie bereits erwähnt antiseptische Eigenschaften hat.

Man geht davon aus, dass durch diese Inhaltsstoffe die Darmflora von Übergewichtigen positiv beeinflusst wird, indem sie das Wachstum und das weitere Ausbreiten von schädlichen Darmbakterien hemmen.



Dieses wiederum verstärkt die Ausbreitung von guten, gesundheitsfördernden Darmbakterien, welche Entzündungen unterdrücken, dadurch den Fettstoffwechsel anregen und so die Abnahme auf natürliche Art und Weise fördern.

In KräuterPur ist Kümmel ganz fein gemahlen enthalten. So kommt die Wirkung durch seine ätherischen Öle ganz zur Geltung:

Carvon, Limonen und Carveol übernehmen im Körper neben der Bildung einer guten Darmflora für eine schlanke Figur auch antioxidative Aufgaben und schützen unsere Körperzellen so zusätzlich vor freien Radikalen.

Übrigens: Der typische Kümmel-Geruch kommt von Carvon – und genau dieses wirkt auch gegen Blähungen und Krämpfe.





Löwenzahnkraut

Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass das gelbe "Unkraut" im Garten, welches jedes Jahr im Frühjahr zum Vorschein kommt, eigentlich kein Unkraut ist, sondern äußerst positiv auf die Gesundheit wirkt.

Die Löwenzahnblätter werden bis zu 25 Zentimeter lang, und die gelben (manchmal orangefarbenen) Blüten öffnen sich am Tag und schließen sich bei Nacht.

Wenn man einen Stiel der Pflanze umknickt, erscheint eine weiße, milchige Flüssigkeit. Gegessen werden kann die komplette Pflanze, samt Blüte.

Herausragend ist die enthaltene Menge an Vitamin K, welches wichtig ist für Herz- und Knochengesundheit. (25) Auβerdem verhilft eine ausreichende Menge an Vitamin K zu einem gesunden Stoffwechsel und einer guten Gehirnfunktion.

Kürzlich haben neueste Studien gezeigt, dass Vitamin K sogar ein effektives Mittel in der Krebsbehandlung ist:



In einer besonders groß angelegten Studie, die 2014 durchgeführt wurde, wurde bei über 7.000 Teilnehmern festgestellt, dass Vitamin K nicht nur die Kraft hat, signifikant das Krebsrisiko, sondern auch die Sterblichkeit aufgrund einer Herzerkrankung zu senken. (26)

Zur besonderen Vitamin K2-Versorgung empfehlen wir Vitamin K2 MK7 Mehr Infos dazu hier:

https://www.martinaleukert.de/vitamin-k2-mk

oder scannen Sie diesen QR-Code, um zur Webseite zu gelangen:



Durch seine Bitterstoffe wirkt Löwenzahn zudem insbesondere auf Leber und Galle und fördert einen gesunden Gallenfluss. Dadurch hilft es dem Körper, Fett in kleinste Teile zu zerlegen, und unterstützt so, wie bereits erwähnt, eine gute Verdauung.





Schafgarbenkraut

Schafgarbenkraut ist eng mit der Kamille verwandt und wurde ebenfalls bereits zu frühen Zeiten von allen Menschen rund um den Globus genutzt.

Traditionell wurde Schafgarbe bereits damals verwendet, um Entzündungen im Verdauungstrakt auszukurieren, um Wunden schneller heilen zu lassen und als leichtes Beruhigungsmittel bei Ängsten und Schlaflosigkeit.

Schafgarbe gilt seit jeher als besonderes Heilkraut für Frauen ("Frauendank"), da sie bei Migräne und Menstruationsstörungen helfen kann und seit vielen Jahrhunderten auch von Hebammen genutzt wird.

Im 17. Jahrhundert war die Scharfgabe sogar ein ganz populäres Gemüse: Die Blätter wurden wie Spinat zubereitet und gegessen.

Heutzutage wird Schafgarbe im Verhältnis zu ihren gesundheitsfördernden Eigenschaften deutlich zu wenig genutzt.



Die Schafgarbe

- stimuliert wie alle anderen bitteren Kräuter den Gallenfluss,
- · entkrampft den Magen und den Darm,
- · wirkt keimtötend und zusammenziehend,
- · lindert Blähungen,
- · heilt wunde Brustwarzen (Stillbeschwerden) und
- · regt den Kreislauf an.

Die besonderen Wirkstoffe der Schafgarbe sitzen im oberen Teil der Pflanze, insbesondere in den ätherischen Ölen sowie den Bitter- und Gerbstoffen.

Neuere biochemische Untersuchungen weisen darauf hin, dass die Schafgarbe noch weitere Wirkungen hat. Demnach wirkt sie

- · blutdrucksenkend,
- · angstlösend,
- magenschützend (beugt Magengeschwüren vor) und
- zytotoxisch (hemmt das Wachstum von Tumorzellen).



Bis heute wurden mehr als 80 pharmakologisch aktive Substanzen in der Schafgarbe identifiziert, unter anderem enthält die Pflanze eine große Menge Flavonoide. Dabei handelt es sich um sogenannte Antioxidantien, die in der Lage sind, gefährliche freie Radikale (bestimmte Sauerstoffverbindungen) im Körper unschädlich zu machen.

Aus diesem Grund wird den in der Schafgarbe enthaltenen Flavonoiden auch eine krebsvorbeugende Wirkung nachgesagt – das bestätigt auch die bereits erwähnte zytotoxische Wirkung.





Wacholderbeeren

Der Name "Wacholder" kommt aus dem Altdeutschen: "Wechelder" bzw. "Wechalter". Das bedeutet so viel wie "lebensfrisch" oder "Wachhalter".

Der sogenannte "Gemeine Wacholder" gehört zur Familie der Zypressengewächse.

Er ist in Europa, Nordasien und Nordamerika zu Hause. Außerdem wird der Wacholder in Italien und Kroatien angebaut. Aus den Beeren des Wacholders werden zudem Gin und andere Spirituosen hergestellt.

Außerdem fehlt die Wacholderbeere in keiner Küche: Die Beeren schmecken süß-bitter und kommen meist getrocknet in den Handel. Sie können ganz, zerdrückt oder gemahlen verwendet werden.

Oft sind sie auch ein Bestandteil von Gewürzsäckchen.

Wacholder wirkt

- · entwässernd und
- · entspannend auf die Muskeln im Darmbereich.



Die wirksamen Bestandteile des Wacholders stecken in den Beeren. Neben langkettigen Zuckerverbindungen und Gerbstoffen ist vor allem das ätherische Öl der Wachholderbeeren von therapeutischem Nutzen.

Pfarrer Kneipp war es, der sich mit dem Wacholder beschäftigte und ihn gerne bei rheumatischen Beschwerden einsetzte. Zusätzlich sprach er dem Wacholder eine blutreinigende Wirkung zu.

Wacholder soll zudem nervenstärkend wirken und wird auch bei Erschöpfung verwendet.

Magen und Darm freuen sich in jedem Fall über Wacholder: Er verhindert Völlegefühl, Aufstoßen sowie Sodbrennen und bremst Gärungsprozesse im Darm.





Wermut

Nicht nur in der Hildegard Medizin wird der Wermut oft erwähnt. Er ist ein Hausmittel, das bei vielen Beschwerden Linderung verschafft.

Vor 3000 Jahren wurde Wermut zum ersten Mal erwähnt. Die Ägypter verwendeten ihn als Wurmmittel, die Römer verbrannten Wermut anstelle von Weihrauch.

Wermut ist mit den als Küchengewürzen bekannten Estragon und Beifuß verwandt.

Der medizinische Wirkstoff des Wermuts ist das während der Blütezeit geerntete Kraut (Stängel, Blüten und Blätter).

Wermut hat eine außerordentlich positive Wirkung auf die Galle und deren Ausschüttung über die Leber.

Die enthaltenen Bitterstoffe im Wermut wirken über den Gehirnnerv auf reflektorischem Wege anregend auf die Produktion auch von allen anderen Verdauungssäften wie z.B. Magensäften, den Speichel sowie der Bildung von Verdauungssäften der Bauchspeicheldrüse. (29)



Dadurch verbessert Wermut die Fett- und Eiweißverdauung erheblich und kann so Völlegefühl und andere Verdauungsbeschwerden verhindern.

Das enthaltene ätherische Öl β-Thujan kann gegen Krankheitserreger wirksam sein.

Wermut wirkt ehenfalls:

- · gegen Blähungen und ist krampflösend,
- · gegen Entzündungen und
- in größeren Mengen anregend auf das Zentralnervensystem. (30)

Wermut ist auch bekannt für den sprichwörtlichen "Wermutstropfen": Er trübt redensartlich einen schönen Augenblick und gibt ihm den bitteren "Beigeschmack". Im Geschmack liegt auch daher der Ursprung dieser Redenswendung.

Wermut ist übrigens auch Bestandteil des Absinths, einer Spirituose, die lange im Verruf stand, abhängig zu machen und der Gesundheit zu schaden. Ein Verkaufsverbot wurde jedoch bereits Ende der 1990er-Jahre wieder aufgehoben (in der Schweiz erst 2005).



Abschließend ist es interessant zu wissen, dass Wermut neben der Enzianwurzel zu den bittersten europäischen Pflanzen gehört. Aufgrund dieser großen Menge an enthaltenen Bitterstoffen leistet Wermut einen entscheidenden Beitrag für das Wohlbefinden und die Gesundheit.





Wissenschaftliche Referenzen und weiterführende Informationen

- https://www.scientificamerican.com/article/ artemisinin-coartem-malaria-novartis/
- 2) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22185819
- 3) http://www.sciencemag.org/news/2001/11/ wormwood-extract-kills-cancer-cells
- 4) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17240130
- 5) https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf0601230
- 6) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12624823
- 7) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24891990
- 8) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25708856
- 9) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16375827
- 10) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4478732/



- 11) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24250540
- 12) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26873392
- 13) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4354059/
- 14) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4146877/
- 15) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16710053
- 16) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3033292/
- 17) https://scialert.net/fulltext/?doi=jms.2013.62.66
- 18) http://www.jnmjournal.org/journal/view.html?doi=10.5056/ jnm15028
- 19) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4446506/
- ²⁰⁾ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3806211/
- ²¹⁾ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5895925/
- Puhle, Annekatrin / Trott-Schepe, Jürgen / Möller, Birgit: Heilpflanzen für die Gesundheit: 300 Pflanzen neues und überliefertes Heilwissen Pflanzenheilkunde, Homöopathie und Aromakunde
- ²³⁾ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4499388/



- ²⁴⁾ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25050308
- ²⁵⁾ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16030366
- ²⁶⁾ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24647393
- ²⁷⁾ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3844184/
- 28) https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/72563/Herz-Kreislauf-Erkrankungen-und-Krebs-haeufigste-Todesursachen
- 29) Bühring U: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. 2. Auflage, Stuttgart 2009
- 30) Jänicke CJ, Grünwald J, Brendler T: Handbuch Phytotherapie. Stuttgart 2003





KRÄUTER PUR

200 G





NACHBESTELLEN UNTER WWW.LANEVA.DE

HERGESTELLT FÜR:

Laneva GmbH Im Tardis 5 D-56566 Neuwied produktfragen@laneva.de