DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

SO WIRD DIE KÜCHE ZUR HAUSAPOTHEKE

Frau Dr. Karin Buchart, Ernährungswissenschaftlerin und Autorin des Buchs „NUTRAZEUTIKA Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze", ist vielen PinzgauerInnen wohl bekannt, als Autorin, auch als Gründerin des TEH Ladens in Unken und der TEH - Ausbildung (TEH = traditionelle Europäische Heilkunde). Eines ihrer ersten Bücher, „Die 13 Plagen in den Alpen" wird schon lange in zahlreichen Haushalten benutzt. Es beschreibt mit viel Humor Hausmittel, die z.B. bei „Stammtischplagen", oder „Stubenhockerplagen" helfen. Damals und in weiteren Büchern ging es hauptsächlich darum, traditionelle, größtenteils in Vergessenheit geratene Hausmittel wieder bekannt zu machen. Das neue Buch zeigt auf, *wie das wissenschaftlich nachgewiesene pharmazeutische Potenzial bestimmter Nahrungsmittel zu Hause genutzt werden kann.*

Bei vielen Hausmitteln ist es eine jahrhundertelange Erfahrung, oder die eigene Erfahrung, die uns von ihrer Wirksamkeit überzeugt. Was also „Hausmittel" von „Nutrazeutika" unterscheidet, ist, dass die Wirksamkeit bestimmter Inhaltsstoffe der Nutrazeutika als wissenschaftlich erwiesen gilt. Frau Dr. Buchart konzentriert sich auf 22 pflanzliche Lebensmittel, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe in bestimmten Zubereitungen und Dosierungen eine *pharmakologische Wirkung* haben und deshalb als Nutrazeutika, oder als pflanzliche Arzneimittel, bezeichnet werden können.

Wer an pflanzliche Arzneimittel denkt, denkt vielleicht auch an „Phytopharmaka". Im Unterschied zu den Nutrazeutika benötigen diese eine Zulassung, werden von Pharmafirmen hergestellt und in Apotheken verkauft. Im Gegensatz dazu werden die als Nutrazeutika bezeichneten pflanzlichen Arzneimittel in der eigenen Küche aus Zutaten mit bestimmten pflanzlichen Wirkstoffen, den sekundären Pflanzenstoffen, zubereitet. Im Buch wird die Bezeichnung „Nutrazeutika" einerseits für 22 im Lebensmittelhandel erhältliche Pflanzen verwendet, andererseits aber auch für daraus hergestellte Tees, Säfte, Tinkturen und dergleichen.

Die als Nutrazeutika bezeichneten pflanzlichen Arzneimittel werden also in der eigenen Küche aus haushaltsüblichen Nahrungsmitteln mit bestimmten pflanzlichen Wirkstoffen, den sekundären Pflanzenstoffen, zubereitet. Nutrazeutika wirken zwar wie Arzneimittel, sind aber im Gegensatz zu Phytopharmaka nicht gesetzlich erfasst und geregelt.

In unserer Gesellschaft sind es viele Menschen gewohnt, auch mit kleinsten Problemen sofort zum Arzt/zur Ärztin zu gehen und nur zufrieden zu sein, wenn sie mit einem Rezept für ein schulwissenschaftliches Arzneimittel wieder verabschiedet werden. Sie glauben felsenfest an Pharmazeutika und möchten ihre Gesundheit allein diesen und der Ärzteschaft anvertrauen. Selbst in die Hand nehmen? Viele trauen sich das nicht zu oder kommen gar nicht erst auf die Idee.

Neben der positiven Wirkung bei kleineren gesundheitlichen Problemen und im Sinne der Prophylaxe haben die Nutrazeutika deshalb noch einen weiteren, überaus wichtigen Effekt: sie stärken das Gefühl der Selbstkompetenz, das so vielen von uns fehlt, wenn es um die Gesundheit geht. Zu wissen, dass man selbst etwas bewirken kann, für die eigene Gesundheit oder die anderer, ist etwas, das in unserer Gesellschaft eher verkümmert ist. Selbstverständlich rät die Autorin nicht vom Arztbesuch ab. Vielmehr kommt es darauf an, den Zeitpunkt erkennen zu lernen, an dem professionelle Hilfe die Selbsthilfe ergänzen oder ablösen muss.

Im *Kapitel „Pflanzenwirkstoffe für Körper und Geist**" werden sekundäre Pflanzenstoffe vorgestellt, die eine Pflanze bzw. Zubereitungen aus ihr zum „Nutrazeutikum" machen.

Im Kapitel *„So bereiten Sie Ihre Neutrazeutika zu"* werden die praktischen Techniken vorgestellt, mit denen die Lebensmittel vorbereitet und verarbeitet werden, um ihre wirksamen Inhaltsstoffe nutzbar zu machen, so z.B. Trocknen und Dörren, Presssäfte herstellen, Teeaufgüsse, Alkoholauszüge, Ölauszüge, Essigauszüge. Auch hier, wie im vorhergehenden Kapitel, helfen übersichtliche Tabellen, sich zurecht zu finden.

Durch dieses Kapitel kann man sich durchackern – oder aber gleich eines der 22 Lebensmittel aussuchen, mit der Zubereitung eines Nutrazeutikums beginnen und bei Bedarf das „Technikkapitel" konsultieren.

Das Buch schließt ab mit einer ausführlichen Anleitung zum gezielten Einsatz von Nutrazeutika, zur Stärkung des Immunsystems, zur Linderung von Verdauungsbeschwerden, für gesunde Gefäße und gesunde Blutwerte, zur Entspannung, für die Haut, bei Husten und Schnupfen, zur Entwässerung, zur Reduktion eines Krebsrisikos, zur Linderung von rheumatischen wErkrankungen.

Ein überaus nützliches Buch also, an das man sich unbedingt herantrauen sollte!

Mag. rer. nat. Heidi Reber

Ernährungswissenschaftlerin
heidi@starkeknochen.at