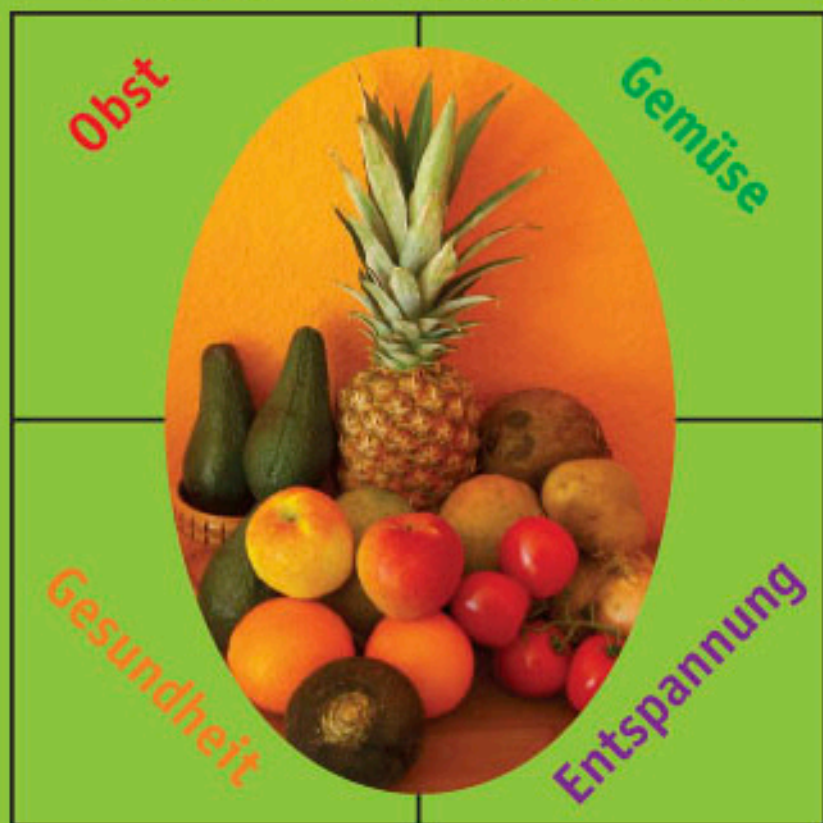


gesundesseiarmin.de



Armin Karl von Grüner

Die 4 Ecken



des gesunden Lebens
Ein Vademekum

Magic Buchverlag

Armin Karl von Grüner

Die 4 Ecken des gesunden Lebens

Ein Vademekum

Magic Buchverlag
Christine Praml

Die in diesem Buch aufgeführten Auskünfte oder Empfehlungen sind allgemeine Informationen und sollen auf keinen Fall eine Aufforderung zur Selbstbehandlung oder Selbstdiagnose sein. Eine richtige Anwendung oder Diagnose kann nur im Gespräch mit einem Arzt geklärt werden. Die Kapitel in diesem Buch dienen nur zur Information und schließen den Missbrauch und den Ersatz von Schäden (direkt oder indirekt) aus. Die Umsetzung, der im Buch enthaltenen Informationen, erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Armin Karl von Grüner im Internet:
www.gesundesbeiarmin.de

Magic Buchverlag im Internet:
www.magicbuchverlag.de

© 2011 by Magic Buchverlag Christine Praml

Herstellung: Magic Buchverlag Christine Praml
Umschlagfoto: Armin Karl von Grüner
Umschlaggestaltung: Magic Buchverlag
Satz: Satzherstellung Jürgen Kierner
Druck: Schaltdienst Lange o.H.G., Berlin
Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-936935-51-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

5

Gesundheit

7

Gemüse

13

Obst

75

Entspannung

131

**Alte Haus- und Gebrauchsmittel
vor und um das 19. Jahrhundert**

139

Vorwort

Über pflanzliche Stoffe in Gemüse und Obst zu recherchieren, begann ich erstmals 1984 bei einem längeren Aufenthalt in Spanien und dann in Griechenland. Für mich war es damals schon sehr beeindruckend, in Dörfern eine Menge jung gebliebene alte (und natürlich auch junge) Leute anzutreffen. Die meisten von den Familien erzeugten und konservierten ihr Obst und Gemüse selbst oder erwarben es im Tausch am Meer (Fisch gegen Gemüse oder Obst). Nach und nach erfuhr ich von über Generationen überlieferten Pflanzenkenntnissen und Rezepturen, die sich wiederum mit den heutigen Kenntnissen der Medizin zum Großteil decken. So ergaben auch Studien von gesunden jüngeren und älteren Menschen, die vom »Dorf« (ich nenne es mal so) in eine Stadt zogen, dass sie nach ein bis zwei Jahren genauso anfällig gegen Infektionen und Krankheiten waren wie die Stadtgeneration. Sie ernährten sich zum Großteil aus dem Supermarkt, durch von der Massenindustrie produzierte Lebensmittel.

Daher meine Schlussfolgerung: Das regelmäßige Essen von frischem Obst und Gemüse ist die beste Prävention gegen Krankheiten.

Man sollte auch bitteres Gemüse, Obst- und Kräutersorten genießen. Denn in diesen befinden sich die Saponine, ein sekundärer Pflanzenstoff, der auch für die Antikörperbildung zuständig ist. Saponine sind auch in Hülsenfrüchten reichlich zu finden. Während des Kochens gehen sie zum Großteil ins Kochwasser über. Also sollte man auch etwas Kochwasser mit verwenden! Bei den neuen Gemüse- und Obstsorten werden oft die Bitterstoffe weggezüchtet. Dem Verbraucher zuliebe?

Noch erwähnenswert sind die Kräuter: frisch verwendet und nicht verkocht sind sie unumstritten. Im letzten Jahrhundert verwendete man für eine fünfköpfige Familie noch so um die 50 Gramm Kräuter. Heute sind es gerade mal circa 5 Gramm.

Hier noch ein kleines Beispiel, was wir verlernt haben könnten: Es fiel mir des Öfteren auf, dass Einheimische bei Arbeiten in den Olivenhainen, beim Ziegenhüten, in den Bergen oder auf dem Feld öfter einfach Kräuter vom Strauch zupften, aßen oder bloß kauten. Daraufhin befragte ich verschiedene Leute: »Warum isst oder kaust du die Kräuter?« Die Antwort war fast immer: »Weil ich gerade Appetit darauf habe« oder »Weil sie so duften«.

Eigentlich ganz klar, denn sowohl der Mensch als auch die Tiere haben bis heute noch den Instinkt, sich mit Kräutern zu heilen, wobei der Instinkt beim Menschen nicht mehr so ausgeprägt ist. Durch künstliche Aromastoffe ist eine Menge verloren gegangen (zum Beispiel durch Geschmacksverstärker und dergleichen). Wenn man aber in sich hineinhört, wo das Defizit an Nährstoffen liegen könnte, oder einer anstehenden Krankheit entgegen wirken möchte, kann man den Instinkt mit der richtigen Ernährung innerhalb eines Monats wiederbeleben. Ein tolles Gefühl – wenn man es mir nachfühlen kann.

Also, man sollte sich nicht scheuen, öfter mal an Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und dergleichen zu zupfen. Viele Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, mehrjähriges Basilikum) lassen sich, nach etwas Erfahrung, auch den Winter über leicht auf der Fensterbank ziehen. Und es macht Spaß.

Gesundheit

Informieren Sie sich über die Wirkung von Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, damit Sie diese auch gezielt einsetzen können.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Gemüse – Zeit zum Umdenken!

In den letzten 40 Jahren wurde das Gemüse mehr und mehr in der täglichen Küche vernachlässigt. Der Gesundheit wegen sollte sich das ändern. Neuste ernährungswissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass man mit Gemüse Krankheiten vorbeugen, therapieren, ja sogar heilen kann. Untersucht wurden unter anderem die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, die chemisch unterschiedlich und nur in Pflanzen vorkommen. Das heißt in Gemüse, Obst, Getreide sowie in Tee und Gewürzen.

Bei Naturvölkern zum Beispiel werden jeher bewusst Pflanzen als Medizin eingesetzt. Um Gemüse als Medizin zu nutzen, spielt die Zubereitung, Kombination, Häufigkeit und Reife eine große Rolle. Dabei ist zu beachten: Man sollte verschiedene Gemüse- und Obstsorten der Saison essen, denn erst am Ende der Reifezeit haben sich die sekundären Pflanzenstoffe voll entwickelt.

In nachgereiftem oder in Treibhäusern geerntetem Obst und Gemüse sind nur wenige sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Daher empfiehlt es sich, direkt beim Erzeuger oder auf dem Bauernmarkt einzukaufen. Erscheint das Gemüse nicht mehr frisch, greifen sie ruhig in die Tiefkühltruhe, denn fast immer wird das Gemüse oder Obst gleich nach der Ernte bearbeitet und schockgefroren. Es enthält allemal mehr Vitamine und Pflanzenstoffe als tagelang gelagertes Obst oder Gemüse. Außerdem ist dort auch gefrorene, biologisch angebaute Ware zu erhalten. Ja und da wären noch die Oxalsäure, die Blausäure und das Solanin; sie zählen ebenfalls zu den sekundären Pflanzenstoffen.

Oxalsäure ist reichlich in Mangold, Rhabarber, Rote Bete, Sellerie und Spinat enthalten. Diese Säure verhindert das Aufnehmen von Kalzium und Eisen. Die Personen, die zur Bildung von Nierensteinen neigen, sollten diese Obst- und Gemüsesorten meiden oder einen Ausgleich schaffen, indem sie Käse- und Milchprodukte

dazu anbieten oder als Nachspeise ein schönes, aus Milch zubereitetes Dessert reichen.

Blausäure (auch bekannt als Cyanid) hemmt ein Enzym der Atmungskette, wodurch die Sauerstoffzufuhr im Gehirn drastisch verringert wird und rasch jede Menge Gehirnzellen absterben. Steinobstkerne enthalten fast immer Blausäure. Auch die Kerne von Zitrusfrüchten, Äpfeln, Holunderbeeren, Leinsamen, Gartenbohnen und nicht ausgereiften Bambussprossen enthalten Blausäure. Daher sollte man die Kerne nicht zerbeißen. Täglich kleine Mengen von 20 bis 30 Gramm schaden nicht, denn die geringe Menge an Blausäure in den Kernen wird von körpereigenen Enzymen sofort und unbedenklich abgebaut. Führend jedoch ist die Bittermandel mit circa 3 Milligramm Blausäure pro Gramm. Die Blausäure wird auch durch Erhitzen neutralisiert und somit unschädlich gemacht. Die Süßmandel dagegen ist unbedenklich. Da es sich um eine Zuchtform handelt, weist sie nur einen geringen Anteil an Blausäure auf.

Das **Solanin** kommt in Kartoffeln, Tomaten und unreifen Beeren vor und schützt diese vor Krankheiten und Schädlingen. Bei uns Menschen löst es in größeren Mengen ein Gefühl von Mattigkeit, Übelkeit, Kopfschmerzen oder Kratzen im Hals aus. Um risikolos Tomaten und Kartoffeln genießen zu können, sollte man Folgendes beachten:

Kartoffeln lagert man am besten kühl (so zwischen 9°C und 10°C) und dunkel, denn unter Lichteinfluss steigt der Solaningehalt. Man sollte unbedingt die Keimpunkte und grünen Stellen auf der Kartoffel bzw. der Tomate herauschneiden. Durch das Kochen geht das Solanin in das Kochwasser über, daher sollte dieses weggeschüttet werden.

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Die sekundären Pflanzenstoffe, die von bestimmten Pflanzenzellen gebildet werden, regulieren das Wachstum der Pflanze, schützen vor UV-Strahlung, Infektionen und vor Fressfeinden (zum Beispiel durch die Bitterstoffe). So produzieren sie auch verschiedene Lockstoffe, Farbstoffe, Geruchs- und Geschmacksstoffe für Insekten und andere Tiere, die dann wiederum zur Bestäubung und Verbreitung der Samen dienen.

Derzeit dürften etwa an die 100.000 Pflanzenstoffe bekannt sein. Diese könnte man wie folgt in zehn Gruppen aufteilen:

1. Carotinoide

Sie kommen unter anderem auch in Aprikosen, Blattsalaten, Brokkoli, Kürbis, Mango, Möhren, Spinat, Tomaten und Wirsing vor. Das für die Rotfärbung verantwortliche, fettlösliche Betacarotin (Provitamin A) und Lycopin in Tomaten sind wohl die bekanntesten Carotinoide. Sie wirken antioxidativ, antikanzerogen (hemmen Tumor- bzw. Krebserkrankungen), senken den Cholesterinspiegel, stärken das Immunsystem und beugen einem Herzinfarkt vor.

2. Glucosinolate

Diese schmeckt man deutlich bei Meerrettich, Kresse, Senf, Blumenkohl, Wirsing, Brokkoli und diversen Krautsorten heraus; es sind nämlich die Senföle. Sie sind hitzeempfindlich, und beim Kochen wird circa die Hälfte der Glucosinolate zerstört. Deshalb sollten sie auch roh und zerkleinert auf Broten oder in Salaten verzehrt und gut gekaut werden. Denn dann entfalten sie erst ihre volle Wirkung und können antimikrobiell und regulativ auf den Hormonhaushalt wirken.

3. Phytoöstrogene

Sie sind hitzeresistent. Man findet sie in Hülsenfrüchten, pflanzlichen Ölen, Sojabohnen, Leinsamen, Getreide, Vollkorn und Kohlgemüse. Sie können als Prophylaxe gegen Brust-, Prostata-, Dickdarm- und Gebärmutterhalskrebs eingesetzt werden.

4. Pyosterine

Man findet sie in naturbelassenen Ölen, in fettreichen Pflanzenteilen, in Nüssen, Sonnenblumenkernen, Sojabohnen und in der Sesamsaat. Sie wirken vorbeugend gegen Arterienverkalkung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Dickdarmkrebs.

5. Phenolsäuren

Sie sind eine Art von Gerbsäure und kommen in schwarzem Tee, Kaffee, Rotwein, roten Trauben und Mispeln vor. Diese Säuren dienen zur Vorbeugung von Krebserkrankungen und wirken antioxidativ und infektionshemmend.

6. Flavonoide

Dies sind die Farbstoffe in Obst und Gemüse. Sie kommen vorwiegend in Auberginen, Äpfeln, Beeren, Kartoffeln, Rotkraut, Trauben und Zwiebeln vor und sind wahre Radikalfänger. Sie wirken antioxidativ, zellschützend, beugen Arteriosklerose, Krebserkrankungen und einem Herzinfarkt vor. Höhere Konzentrationen von Flavonoiden weisen allerdings nur reife Freilandfrüchte auf.

7. Protease Inhibitoren

Sie sind in eiweißreichen Pflanzen wie Erdnüssen, Hafer, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Reis, Mais und Weizen zu finden. Sie wirken zellschützend, antioxidativ und vorbeugend gegen Krebserkrankungen.

8. Saponine

Diese sind nachweislich in Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen, Bohnen, Spinat sowie in den Kräutern Rosmarin und Salbei enthalten. Sie senken den Cholesterinspiegel, fördern die Antikörperbildung und beugen Darmkrebs vor. Saponine sind hitzeresistent, gehen aber zum Großteil ins Kochwasser über. Daher sollte man das Kochwasser nicht wegschütten, sondern (wenn möglich) etwas davon den Speisen hinzufügen.

Und noch ein Tipp: Sollte jemand Probleme mit der Verdauung von Hülsenfrüchten haben, dann empfiehlt es sich, die Hülsenfrüchte nach der Garzeit noch ein bis anderthalb Stunden ohne Hitze nachquellen zu lassen.

9. Sulfide

Das sind die Stoffe, die uns zum Weinen und Naserümpfen bringen! Sie sind in Knoblauch, Lauch, Schnittlauch, Bärlauch und Zwiebeln enthalten. Diese Sulfide wirken wie ein natürliches Antibiotikum gegen Pilz- und Virusinfektionen, senken das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen, beugen Krebserkrankungen vor und hemmen das Bakterienwachstum im Magen. Doch leider verflüchtigen sie sich sehr schnell nach dem Zerkleinern.

10. Terpene

Wir kennen diese wohlriechenden Aromastoffe von Limonen, Zitronen, Sellerie, Oliven, Basilikum, Lorbeer, Majoran, Thymian, Petersilie und Kümmel. Sie wirken auf unsere Gesundheit antibakteriell und haben eine antikanzerogene Wirkung.

Gemüse

Artischocke

Lat. *Cynara scolymus*

100 g: 22 kcal/90 kJ

Geschichte: Ihren Ursprung vermutet man in Kleinasien. Man fand sie auch an Wandmalereien in den Pharaonengräbern sowie in den auf 2000 v. Chr. datierten Vorratsbehältern. Danach, im 2. Jahrhundert, war sie bei den Römern als Speise der Reichen bekannt. Erst im Mittelalter kam sie nach Nordeuropa und Deutschland und fand rasch den Weg in die Heilpflanzenbücher.

Vitamine: B1 (Thiamin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure), B9 (Folsäure), C, E.

Mineralstoffe: Chlor, Eisen, Fluor, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Phosphor, Zink.

Besonders anzuwenden bei: Magen- und Gallenbeschwerden, Gicht, Rheuma, Blähungen, Übelkeit, Blasen- und Nierenschwäche, als Prävention von Arteriosklerose.

Die zerstoßene Wurzel der Artischocke soll Flechte und Räude heilen.

Wirkung: entlastet und regeneriert die Leber (Alkohol, Arzneien, Umweltgifte), Abbau von Ablagerungen.

Zu beachten: In der Stillzeit ist sie nicht zu empfehlen, da die Artischocke die Milchbildung hemmt.

Für Diabetiker: Es ist das Kohlenhydrat *Inulin* enthalten und kann ohne das *Insulin* abgebaut werden.

Tipp: Ein Stück Stiel mitkochen und das Kochwasser (etwas bitter) über den Tag verteilt trinken – eine wahre Wohltat für die Galle und Leber.

Reife: grüne, anliegende Schuppenblätter. Bei nicht mehr frischen Artischocken sind die Schuppenblätter an den Spitzen braun.

Rezept: Artischocken mit Spaghetti und frittierten Artischockenscheiben (für vier Portionen)

500 g flache Spaghetti (ital. Linguine)

50 g eingeweichtes Weißbrot

100 g geschälte Walnüsse

Milch

Petersilie

7 Artischocken

1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

trockener Weißwein

Sonnenblumenöl zum Frittieren

natives Olivenöl

Pfeffer und Salz

Zubereitung: Die Hälfte der Walnüsse blanchieren und enthäuten. Die Artischocken säubern und die harten Teile entfernen. Vier Artischocken in Spalten und die restlichen drei in dünne Scheibchen schneiden. Diese dann in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Zitronensaft legen. Die Artischockenscheibchen werden kurz vor dem Servieren frittiert. Die geschnittenen Spalten in Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, mit etwas Wein und einem Schuss Wasser gar schmoren.

Anschließend die fertig gekochten Artischocken zusammen mit den enthäuteten Walnüssen, den Walnüssen mit Haut (einige beiseitelegen), dem eingeweichten Brot und einer Kelle voll Pastakochwasser pürieren. Die Spaghetti bissfest kochen, in die Soße geben und verrühren. Die Pasta mit den restlichen Walnüssen und den frittierten Artischockenscheiben vermischen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Gesund leben!

Das ist im Alltag ohne großen Aufwand möglich!

Um Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu verbessern und dem alltäglichen Stress besser entgegenwirken zu können, beschreibt Ihnen dieses Buch die Heilkraft von rund 80 verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Diese können nicht nur zur Behandlung von Beschwerden oder Krankheiten eingesetzt werden, sondern sind auch zu deren Vorbeugung bestens geeignet. Dazu erhalten Sie noch viele Rezepte und Tipps.

In diesem Zusammenhang erfahren Sie auch viel Wissenswertes über die Wirkung von Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.

Die Verbesserung Ihres seelischen Wohlbefindens wird durch die Anleitung zu einfachen Meditationsübungen abgerundet. Im Buch finden Sie auch eine umfangreiche Sammlung alter Haus- und Gebrauchsmittel. Vieles hat auch heute noch seine Gültigkeit, aber teilweise werden Sie sicher schmunzeln oder verblüfft sein.

Ein interessantes und informatives Buch für Jung und Alt.

Magic Buchverlag
Christine Praml
www.magicbuchverlag.de

ISBN 978-3-936935-51-6



9 783936 935516

18,90 Euro