

„FÜR JEDES (ENTGIFTUNGS-) ORGAN IST DAS PASSENDE KRAUT GEWACHSEN!“

INTERVIEW MIT KARINA REICHL



Karina Reichl nutzt die Heilkraft der Kräuter

Für den lebensnotwendigen Prozess der Entgiftung sind vor allem Leber, Niere und Darm verantwortlich. Karina Reichl ist diplomierte Praktikerin der Traditionellen Europäischen Heilkunde. Die naturaffine Kräuterexpertin erklärt, wie sich jeder die Kräfte von Heilkräutern zu Detox-Zwecken zunutze machen kann.

LEBENSART Welche Heilkräuter unterstützen die natürliche Entgiftungsfunktion des Körpers?

REICHL: Da sollte man auf alle Fälle auf Kräuter mit Bitterstoffen setzen, denn diese unterstützen die Entgiftungsfunktion sehr gut. Sie bringen z. B. die Magen- und Verdauungssäfte zum Fließen und das unterstützt den Darm, um schlechte Stoffe aus dem Körper zu transportieren. Wichtig dabei ist aber: Die Bitterstoffe müssen im Mund ihren bitteren Geschmack abgeben. So wird über die Geschmacksrezeptoren ein Signal an das Gehirn gesendet, das dann schlussendlich dafür verantwortlich ist, dass die Säfte fließen. Oft gar nicht so leicht in einer Zeit, wo keiner mehr diese Geschmacksrichtung gewohnt

ist. Das ist leider auch der Grund, warum viele an Darmproblemen leiden.

Wenn man also eine Detox-Kur machen möchte, ist meine erste Empfehlung, mit Löwenzahn anzufangen. Alles an dieser Pflanze ist bitter und sie ist eine gute Einstiegsdroge in die „Bitter-Welt“. Aber auch die Schafgarbe, Wermut, Rosmarin, Mariendistel oder der gelbe Enzian sind Bitterpflanzen, die als Tee eingenommen (auch als Mischung) bei einer Detox-Kur super unterstützen können. Und nicht nur der Darm freut sich über Bitterkräuter. Auch die Leber als unser Entgiftungsorgan Nummer eins freut sich darüber. Möchte ich die Nieren entlasten, dann kann ich harntreibende Kräuter wie Birke oder Brennnessel verwenden. Die vergrößern die Harnmenge und wirken ausschwemmend. Aber da sollte genügend nachgetrunken werden. Und das Gänseblümchen als abschließender Tipp reinigt unseren Körper durch die enthaltenen Seifenstoffe. Geben Sie ruhig mal ein paar Blüten auf den Salat.

Was sollte man berücksichtigen, um hochwertige Kräuter zu erhalten?

Beim Sammeln in der Natur darauf achten, dass die Kräuter nicht direkt neben den Straßen gesammelt werden. Kräuter speichern Abgase. Auch Hundewiesen oder Spazierwege für Hunde sind nicht ideal. Wenn ich mir Kräuter kaufen möchte, dann empfehle ich die Apotheke oder Fachhändler, die eine biologische und pestizidfreie Herkunft garantieren können. Genuss-Tees aus Lebensmittelgeschäften müssen keinen Nachweis für den Gehalt an ätherischen Ölen in den Kräutern erbringen, so wie es z. B. Apotheken müssen.

Wie werden die Kräuter am besten verarbeitet und zubereitet?

Ich sage immer, dass Kräuter in erster Linie Lebensmittel, dann Heilmittel und in letzter Instanz Arzneimittel sind. Das heißt, dass ich idealerweise Kräuter schon in meinen Alltag und meine Ernährung einbauen soll, um gesund zu bleiben. Möchte ich eine Detox-Kur machen, eignen sich Tee-Zubereitungen sehr gut, aber auch Bitterkräuter in Pulverform, die über das Essen gestreut werden. Und was bei einer Detox-Kur nicht fehlen sollte, sind Leberwickel. Das ist sozusagen die Wellnessbehandlung für unser Entgiftungsorgan. Diese warmen Wickel können mit Schafgarbentee zubereitet werden und sollten kurmäßig – drei bis vier Wochen lang – täglich gemacht werden. Die Leberwickel sollten mindestens 45 Minuten am Körper verweilen. Da sie für den Körper anstrengend sind, ist es wichtig, nachher zu ruhen. Es empfiehlt sich eine abendliche Anwendung. ←

WEITERE INFOS: www.fräulein grün.at