

Anne Wanitschek • Sebastian Vigl

Gesund mit **MICROGREENS**

Heilsame Pflanzenkraft anbauen,
genießen und richtig anwenden



Wie Sprossen,
Keimlinge und
Microgreens zu
Heilmitteln
werden

humboldt

Das SPG-System für eine gezielte Versorgung mit Vitalstoffen

Als Microgreens können wir viele verschiedene Pflanzen anbauen – und die meisten davon haben interessante Wirkungen auf die Gesundheit. Wenn Sie die 29 Microgreens in diesem Buch kennenlernen, hätten Sie vielleicht am liebsten alle auf Ihrer Fensterbank. Aber das ist gar nicht nötig. Um Ihnen eine individuelle Auswahl zu erleichtern, haben wir das SPG-System entwickelt, das alle Microgreens dieses Buches in drei Kategorien unterteilt. In der ersten Kategorie S finden wir die Microgreens mit dem wichtigen Heilelement Schwefel, in der Kategorie P die proteinhaltigen Vertreter. Die Kategorie G vereint verschiedene Gemüse-, Getreide- und Gewürzpflanzen, die Sie als Microgreens anbauen können. Wenn Sie aus jeder Kategorie einen Vertreter anbauen und regelmäßig genießen, sind Sie mit den wichtigsten Vitalstoffen versorgt, die Microgreens uns bieten.

Kategorie S	Kategorie P	Kategorie G
Schwefelhaltige Microgreens	Proteinhaltige Microgreens	Gemüse-, Getreide- und Gewürzpflanzen
Brokkoli, Grünkohl, Knoblauch-Schnittlauch, Kohlrabi, Kresse, Mizuna, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Rucola, Zwiebel	Adzukibohne, Alfalfa, Bockshornklee, Erbse, Kichererbse, Linse, Mungbohne, Rotklee	Basilikum, Buchweizen, Fenchel, Kapuzinerkresse, Koriander, Lein, Rote Bete, Sellerie, Sonnenblume, Spinat, Weizen

Gerne können Sie für Abwechslung sorgen und aus einer Kategorie auch mal andere Vertreter anbauen. Im Abschnitt „Empfehlungen für Krankheiten und Beschwerden“ (Seite 94) erfahren Sie, wie Sie bei speziellen Einsatzmöglichkeiten, Krankheiten oder Beschwerden Microgreens nach dem SPG-System wählen.

ANNE WANITSCHKEK · SEBASTIAN VIGL

Gesund mit **MICROGREENS**

Heilsame Pflanzenkraft anbauen,
genießen und richtig anwenden

Wie Sprossen,
Keimlinge und
Microgreens
zu Heilmitteln
werden

humboldt



4 VORWORT

7 DIE GROSSE KEIMKRAFT KLEINER PFLANZEN ENTDECKEN

8 Wie Microgreens zu ihren Vitalstoffen kommen

- 8 Keimlinge, Sprossen und Microgreens – der Unterschied
- 11 Wasser aktiviert den Keimprozess
- 15 Dank Photosynthese: Vitalstoffe aus Licht
- 16 Gut für den Planeten: nachhaltiger Anbau
- 17 Die Genesung fördern und Gesundheit erhalten
- 18 Warum Gärtnern uns glücklich macht
- 22 Füttern der gesunden Darmflora
- 25 Verdauung und Regeneration stärken
- 29 Volle Keimkraft für kräftige Muskeln und Leistungsfähigkeit
- 36 Positive Stimmung und guter Schlaf
- 38 Entgiften und verjüngen: Detox, Entsäuerung, Anti-Aging
- 45 Senföle für ein schlagkräftiges Immunsystem
- 50 Hilfe bei Arthrose, Rheuma und entzündlichen Prozessen
- 52 Gesundheit für Gefäße, Herz und Kreislauf
- 57 Hormone und Sexualität natürlich regulieren
- 60 Starke Knochen: Schutz vor Osteoporose
- 62 Fettstoffwechsel verbessern und Übergewicht reduzieren
- 65 Gut geschützt vor Insulinresistenz und Diabetes
- 67 Demenz und neurodegenerativen Erkrankungen vorsorgen
- 69 Microgreens bei häufigen Krebsarten

75 MICROGREENS UND SPROSSEN RICHTIG ANBAUEN UND GENIESSEN

76 Die Fünf-Schritte-Methode für Microgreens

- 76 1. Behälter wählen
- 77 2. Behälter mit Erde füllen
- 78 3. Saatgut aussäen

- 79 4. Richtig bewässern – Schimmel vermeiden
- 80 5. Ernten
- 81 Inspirationen für den Genuss**
- 81 Warum Genießen so wichtig ist
- 82 Frische Rezeptideen
- 88 Welche Microgreens passen zu mir?**
- 88 SPG – drei Kategorien im gesunden Mix
- 92 Microgreens für Kinder
- 94 Empfehlungen für Krankheiten und Beschwerden

103 **29 HEILSAME MICROGREENS IM PORTRÄT**

- | | |
|--|------------------------------------|
| 104 Adzukibohnen | 130 Linse |
| 105 Alfalfa | 132 Mizuna |
| 108 Basilikum | 133 Mungbohne (oder
Mungobohne) |
| 110 Bockshornklee | 134 Radieschen |
| 112 Brokkoli | 135 Rettich (Daikon-Rettich) |
| 113 Buchweizen | 136 Rote Bete |
| 115 Erbse | 138 Rotklee |
| 117 Fenchel | 139 Rotkohl |
| 118 Grünkohl | 141 Rucola |
| 120 Kapuzinerkresse | 142 Sellerie |
| 121 Kichererbse | 144 Sonnenblume |
| 123 Knoblauch-Schnittlauch
(Knolau) | 146 Spinat |
| 125 Koriander | 147 Weizen |
| 127 Kresse | 149 Zwiebel |
| 129 Lein | |

151 **ANHANG**

- 151 **Bezugsadressen**
- 152 **Verwendete Literatur**
- 152 **Studienverzeichnis**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

was haben Sie heute gegessen? Sie kennen sicher den Satz: „Du bist, was du isst.“ In dieser Aussage steckt viel Wahres, wie uns die moderne Forschung zeigt. Was wir essen, beeinflusst, wie wir uns fühlen, wie viel wir leisten können, wie wir altern, ob und wann wir erkranken. Es verwundert also nicht, dass sich immer mehr Menschen kritisch mit ihrer Ernährung beschäftigen. Doch welche der vielen Fastenkuren, Diäten und Ratschläge sind richtig? Muss ich alles roh essen, macht mich mein tägliches Brötchen mit Marmelade un kreativ, oder soll ich lieber schmausen wie ein Steinzeitmensch? Wer sich gesund ernähren will, wird meist vor allem eines: verwirrt und verunsichert. Expertenmeinungen widersprechen sich häufig, neue Studien können jederzeit bislang sicher geglaubtes Wissen umwerfen.

Mit diesem Buch zeigen wir Ihnen, dass gesunde Ernährung einfach ist. Microgreens bieten hierfür einen tollen Ansatz, denn mit den kleinen Pflanzen können Sie mit geringem Aufwand viel für Ihre Gesundheit tun. Dafür müssen Sie auch Ihre Ernährung nicht auf den Kopf stellen. Sie essen weiter wie bisher, bereichern Ihre Gerichte aber mit einer Portion grüner Pflanzenkraft an.

Sie geben Microgreens beispielsweise zu Ihrem Salat, in den Quark oder streuen sie über Risotto und Pasta. Das sieht nicht nur gut aus, weshalb die Spitzengastronomie schon länger mit den jungen Gemüsen und Kräutern arbeitet. Auch viele gesundheitsbewusste Menschen – und nicht zuletzt wir Heilpflanzenkundigen – haben die Microgreens entdeckt, denn sie strotzen vor Gesundheit, Kraft und Vitalität. Wenn wir sie verzehren, überträgt sich davon einiges auf uns. Dafür sorgen ihre Vital- und Heilstoffe, die uns regenerieren und gesund machen können.



In unserer Praxis in Berlin sehen wir immer wieder, dass Gesunderhaltung und Genesung am besten gelingt, wenn Menschen selbst aktiv werden und ihr Schicksal in die eigene Hand nehmen. Das fördert nicht nur die psychische Fähigkeit, Widrigkeiten zu trotzen, sondern gibt den Selbstheilungskräften oft den entscheidenden Impuls. Um aktiv zu werden und für sich Sorge zu tragen, braucht es keine großen Gesten, schon kleine Taten können viel bewirken. Wer heilkräftige Microgreens für sich und seine Lieben zieht, geht schon viele Schritte in die richtige Richtung.

Mit Microgreens verbinden Sie das, was Sie jeden Tag sowieso tun, mit dem, was Sie gerne tun würden: Sie nehmen Ihre gewohnten Mahlzeiten ein und tun einfach, effektiv und genussvoll etwas Gutes für sich. Für den Anbau der kleinen Gemüse und Kräuter zu Hause brauchen Sie auch keinen grünen Daumen, die jungen Pflanzen stellen nur wenige Ansprüche: Etwas Erde, Wasser und einen hellen Platz in Ihrer Wohnung machen aus Samen essbare Heilpflanzen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei Anbau und Ernte und natürlich alles Gute für Ihre Gesundheit!



Die Heilpraktiker

Anne Wanitschek

Sebastian Kigel



DIE GROSSE KEIMKRAFT KLEINER PFLANZEN ENTDECKEN

Frisch gekeimte Pflanzen haben es eilig, sie müssen sich rasch einen Platz an der Sonne erkämpfen. Eine geballte Ladung an Vitalstoffen erlaubt ihnen diesen Kraftakt. Wenn wir Microgreens verzehren, leisten diese Vitalstoffe ihren Dienst auch in uns: Sie fördern unsere Gesundheit, Vitalität und Genesung. Die Wissenschaft unterstreicht dies mit spannenden und überraschenden Forschungsergebnissen. Und schon vor dem Genuss können uns Microgreens helfen, denn bereits ihr Anbau kann heilsam sein.



Wie Microgreens zu ihren Vitalstoffen kommen

Wasser, Erde, Licht: Diese drei Zutaten machen aus trockenen Samen heilsame kleine Gewächse. Dahinter stecken keine Zaubereien, sondern natürliche Prozesse. Ein paar davon stellen wir Ihnen vor, besonders jene, die Sie zwischen Aussaat und Ernte in Ihrem heimischen Microgreenbeet selbst beobachten können.

Asklepios war ein viel gefragter Gott im antiken Griechenland, viele Menschen müssen ihn angerufen haben. In seinen Tempeln herrschte auch nachts keine Ruhe: Wer krank war, legte sich nicht selten in die steinernen Kultstätten und erwartete etwas vom Gott der Heilkunde. Wer nicht tödlich krank war, erhoffte Genesung von ihm – das Heilen Todgeweihter hatte der Göttervater Zeus ihm verboten.

Wegweisend für eine ganzheitliche Art, gesund zu bleiben und zu genesen, sind für uns seine Töchter. Panakeia soll als Göttin der Heilpflanzen gewirkt haben, Hygieia war die Göttin des gesunden Lebensstils, zu dem auch die richtige Ernährung zählt. Bei unserer therapeutischen Arbeit lassen wir uns von beiden inspirieren: In unserer Berliner Praxis verbinden wir Kräuterrezepturen mit Hinweisen für eine gesunde Lebensführung. Daher sind wir auch so von den Microgreens begeistert, denn sie vereinen beide Aspekte und sind gleichzeitig Heilmittel wie ein gesundes Lebensmittel.

Microgreens sind gleichzeitig nahrhafte Lebens- und wertvolle Heilmittel.

Der amerikanische Biochemiker McCay war auf der Suche nach einem Wundergemüse – und wurde fündig.

Keimlinge, Sprossen und Microgreens – der Unterschied

Der amerikanische Biochemiker Clive McCay (1898–1967) war ebenfalls davon inspiriert, die Ernährung gesünder und natürlicher zu machen. Eine seiner wichtigen Erkenntnisse war, dass Kalorienreduktion die Lebensspanne von Tieren und Menschen verlängern kann. Übermäßiges Essen wirkt sich demnach unvorzteilhaft auf unsere Genetik aus, richtig durchgeführte Fastenku-

ren und bewusstes Essen lassen unsere Zellen länger leben. Eine seiner in den 40er-Jahren des letzten Jahrhunderts veröffentlichten Publikationen beginnt mit einem provokanten Aufruf:

„Gesucht! Ein Gemüse, das in jedem Klima wächst, mit dem Nährwert von Fleisch konkurriert, in drei bis fünf Tagen reift, an jedem Tag des Jahres gepflanzt werden kann, weder Erde noch Sonnenschein benötigt, dessen Vitamin-C-Gehalt mit dem von Tomaten vergleichbar ist, dessen Herstellung keinen Abfall produziert, das mit wenig Hitze zubereitet werden kann und so schnell wie ein ... Kotelett.“

Die Anforderungen, die McCay an das gesuchte Lebensmittel stellte, waren enorm. Vielleicht geht es Ihnen wie uns: Wir hätten gezweifelt, dass es eine Lösung für dieses Rätsel gibt. McCay hatte jedoch eine gefunden und seine Studien waren dafür verantwortlich, dass dieses Lebensmittel in den folgenden Jahrzehnten auf dem ganzen Globus gezüchtet und angebaut wurde: Sprossen.

Sprossen sind schnell angebaut. Die richtige Mischung aus Feuchtigkeit, Temperatur und Licht sorgt zunächst dafür, dass beim Keimprozess im Samen der Pflanzenembryo (auch Keimling genannt) heranwächst. Dabei durchbricht er die Samenhülle und wird dann – sobald er Richtung Licht zu wachsen beginnt – Sprosse oder Keimsprosse genannt. In seiner ursprünglichen Publikation bezog sich McCay vor allem auf die eiweißreichen Sprossen von Sojabohnen, er konnte sich jedoch bald vom Nährwert anderer Sprossenarten überzeugen.

Würde er noch leben, wäre er sicher von einem neuen Trend begeistert, der weltweit in der Fünf-Sterne-Küche, der Ernährungswissenschaft und bei Gesundheitsbewussten für Aufsehen sorgt. Anstatt die Sprossen schon nach wenigen Tagen zu ernten, lässt man sie noch etwas wachsen (bis zu zwei Wochen), grün werden und Blätter ausbilden. Man erhält dann keine Sprossen mehr, sondern Microgreens (deutsche Bezeichnung: Keimgrün

bzw. Mikrogrün). Während Sie Sprossen auf einem Tuch oder in einem Glas anbauen können, benötigen Microgreens etwas Erde.

In ihrer gesundheitlichen Wirkung sind sich Sprossen und Microgreens sehr ähnlich, weshalb wir beim Schreiben dieses Buches auch viele Studien mit Sprossen berücksichtigt haben. Microgreens sind sogar noch etwas wertvoller, da sie mit ihren grünen Blättern viele Vitalstoffe bilden können.

Oben die Keimlinge,
unten die Micro-
greens.



SPROSSEN	MICROGREENS
benötigen weder Erde noch Tageslicht	brauchen Erde und Tageslicht
meist farblos, schwach grün	intensiv grün gefärbt (Chlorophyll)
werden mit den Wurzeln verzehrt	Wurzeln werden nicht gegessen
Ernte nach zwei bis drei Tagen	Ernte nach einer Woche

Wasser aktiviert den Keimprozess

Kinder brauchen regelmäßig Nährstoffe, damit sie wachsen. Wenn der Nachwuchs früh das Haus Richtung Schule verlässt, achten die Eltern darauf, dass der Schulranzen mit Pausenbrot und Obst gefüllt ist. So bekommen die Kinder wertvolle Nährstoffe, Mineralien und Vitamine für ihre geistige und körperliche Entwicklung.

Eine Pflanzenmutter verfährt da ganz ähnlich: Sie packt ihrem Nachwuchs den Samen voll mit Proviant. Im Unterschied zu uns Menscheneltern weiß sie nicht, wann der Nachwuchs davon nascht. Kann sein, dass sich ihm erst nach zwei oder mehr Jahren die günstige Gelegenheit bietet, auf seinen Vorrat zurückzugreifen. Manche Samen können sogar noch länger ausharren, wie der in unseren Siedlungen häufige weiße Gänsefuß (*Chenopodium album*) – sein Samen keimt auch noch nach über 1700 Jahren.

Eine Mutterpflanze kann ihrem Nachwuchs also keine leicht verderblichen Bestandteile einpacken, doch vieles, was ein Pflanzenembryo zum Wachsen verbraucht, ist nicht lange haltbar. Dazu zählen z. B. Vitamine, viele Aminosäuren und kurzkettige Kohlenhydrate, die einen Samen anfällig für Schimmel und andere Organismen machen würden.

Enzyme verwandeln bei der Keimung Speicherstoffe in spezifische Vitalstoffe.

Die Natur hat für dieses Problem eine elegante Lösung gefunden: Die Mutterpflanze packt dem jungen Keimling alles in Form von Speicherstoffen in den Samen, damit er die für das erste Wachstum notwendigen Vitalstoffe mithilfe von Enzymen selbst daraus herstellen kann. Dieser Umwandlungsprozess geschieht während der Keimung.

Die Proteine, Kohlenhydrate und Fette seines Vorrats zerkleinern spezifische Enzyme, die sogenannten Hydrolasen, die wir uns als kleine Werkzeuge vorstellen können. Hydrolasen benötigen Wasser. Sobald sie mit Feuchtigkeit in Berührung kommen, aktivieren sie sich und damit den Stoffwechsel des Keimlings. Aus langkettigen Speichermolekülen schneiden sie kurzkettinge Vitalstoffe, innerhalb kurzer Zeit kann damit der Vitamingehalt eines Keimlings beispielsweise um bis zu 600 Prozent ansteigen.

Im 18. Jahrhundert entdeckten Seeleute wie der britische Kapitän James Cook (1728–1779) dieses Phänomen. Er brauchte keine frische, aber verderbliche Nahrung mitzunehmen, um seine Mannschaft mit notwendigen Vitaminen zu versorgen. Er ließ stattdessen an Bord Sprossen wachsen, die er mit Regenwasser nährte. Daneben bildet ein Keimling sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe während der Keimung, für die wir uns besonders interessieren, denn sie haben viele gesundheitsfördernde Effekte.

Heranwachsenden Pflänzchen dienen sie vor allem als Schutz – nicht nur wir Menschen, auch viele Tiere wollen ihren Bedarf mit den wertvollen Nähr- und Vitalstoffen decken. Viele Inhaltsstoffe bremsen auch den Appetit von Tieren, junge Pflanzen bilden davon reichliche Substanzen aus. Auch davon lernen Sie in diesem Buch einige kennen, denn viele von ihnen helfen uns Menschen, gesund zu bleiben oder zu genesen.

Wasser verändert nicht nur den Inhalt, sondern auch die Gestalt von Samen, wie Sie beim Züchten Ihrer Microgreens bemerken werden. Diese saugen sich mit Wasser voll, bevor sie keimen, besonders bei den Samen von Hülsenfrüchten wie Bockshornklee

oder Bohnen lässt sich das gut beobachten. Diese sind nach dem ersten Kontakt mit Wasser beinahe doppelt so groß. Beim Quellen wird die harte Schale gesprengt, die den Samen bis zur Keimung geschützt hat. Das ist wichtig, damit der Keimling seine Fühler in die Erde und Richtung Sonne strecken kann.

Während der Keimung bauen Enzyme nicht nur nützliche Stoffe auf, sondern auch ungünstige ab. Zu diesen zählen Stoffe, die unsere Verdauungsenzyme hemmen können (z. B. Trypsin-Inhibitoren), toxische Proteine wie die Lektine und Phytinsäure, die Mineralstoffe im Samen schützt, indem sie sich an diese bindet. Phytinsäure ist allerdings auch der Grund, warum wir Mineralien wie Eisen, Zink, Magnesium oder Kalzium aus vielen pflanzlichen Lebensmitteln nur schlecht aufnehmen können – der Komplex aus Mineralstoffen und Phytinsäure ist für uns nicht verdaulich. Mineralien aus Microgreens können wir hingegen gut aufnehmen, da ihre Phytinsäure bei der Keimung abgebaut wird. Auch andere Lebensmittel wie Nüsse und Getreide enthalten diese Säure, die Sie durch Einweichen jedoch leicht unschädlich machen können.

Für uns heilsame Pflanzeninhaltsstoffe bilden Keimlinge vor allem zur Verteidigung.

Nüsse und Getreide durch Einweichen aktivieren

Wasser erweckt Samen zum Leben – das nutzen wir beim Anbau von Microgreens aus. Auch andere Lebensmittel können durch Wasser aktiviert werden, dazu zählen insbesondere Nüsse wie Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse, Hasel-, oder Pekannüsse, Hanfsamen und Getreidesamen wie Roggen, Quinoa, Dinkel, Hirse oder Buchweizen. Wenn wir sie vor dem Verzehr einweichen, erhöhen enzymatische Prozesse ihren Nährwert und die Bekömmlichkeit. Dafür genügen schon kurze Einweichzeiten von sechs Stunden – Sie können jeweils über Nacht das einweichen, was Sie am nächsten Tag benötigen. Übergießen Sie hierfür die benötigte Menge an Samen oder Nüssen mit mindestens dem doppelten Volumen an Wasser.

Phytinsäure hemmt die Mineralstoffaufnahme, kann jedoch durch enzymatische Aktivierung abgebaut werden.

Weitere ungünstige, weil leicht toxische oder unverdauliche Stoffe finden wir in vielen Hülsenfrüchten, zu denen z. B. Kichererbsen, Erbsen, Linsen oder Bohnen zählen. Diese beinhalten komplexe Eiweißstrukturen, die Fressfeinde abschrecken.

2020 entdeckte eine russische Forschergruppe, dass spezielle Eiweißstrukturen Erbsensamen unempfindlich gegenüber aggressiven Verdauungsenzymen machen. Da diese Eiweiße Allergien auslösen können, empfiehlt das Team um den Biochemiker Anton Nizhnikov, Samen von Erbsen und anderen Hülsenfrüchten vor dem Verzehr auskeimen zu lassen. Bei der Keimung wandelt der Keimling die für uns ungünstigen Eiweißstrukturen in wertvolle Aminosäuren und damit günstige Eiweißbausteine um.

An den grünen Spitzen der Radieschensprossen können Sie erkennen, dass die Photosynthese begonnen hat.



Die Genesung fördern und Gesundheit erhalten

Jetzt wird es wissenschaftlich – und sehr interessant. Wir sehen uns die verschiedenen Forschungsergebnisse an, die uns etwas über die Heilkräfte unserer Microgreens verraten. Dafür berücksichtigen wir nicht nur Studien mit dem Mikrogrün, sondern auch solche, die mit einem Extrakt, den Samen oder Sprossen einer Pflanze durchgeführt wurden. Das ist durchaus legitim – schließlich finden wir in Microgreens auch Stoffe konzentriert, die in einem früheren oder späteren Entwicklungsprozess zur Geltung kommen.

Eine Pflanze erfindet sich in ihrem Leben nicht neu, sie ist in ihrem Wirkstoffprofil – und damit auch in ihrer Heilwirkung – stets wiederzuerkennen, ob wir sie nun als Microgreen, Sprosse oder Samen betrachten. Keine der folgenden Studien zeigte, dass wir mit Microgreens allein Erkrankungen heilen können. Sie liefern aber wertvolle Hinweise, wie wir ihre Heilkräfte nutzen können, um Heilung und die Linderung von Beschwerden optimal zu unterstützen oder auch gesund zu bleiben.

Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, dass und wie Microgreens wirken. Die Studienlage ist vielfältig und spannend, lassen Sie sie auf sich wirken – merken müssen Sie sich nichts. Im zweiten Teil finden Sie neben der Fünf-Schritte-Methode zum Anbau (siehe Seite 76) ein einfaches System, das wir entwickelt haben, damit Sie die richtige Mischung Microgreens finden, die für Sie infrage kommt.

Warum Gärtnern uns glücklich macht

Beginnen wir, bevor wir die Heilkraft verschiedener Microgreens betrachten, mit etwas, das uns alle verbindet: Wir machen uns die Hände schmutzig und verbringen Zeit mit den kleinen Pflanzen. Das allein kann schon heilsam sein, denn: „Wer gärt, nert,

Ob Same, Sprosse, Microgreen oder Kraut: Pflanzen behalten für ihre gesamte Lebensdauer ein für sie typisches Wirkstoffprofil und ihre Heilwirkung.

dem geht es gut.“ So einen Spruch haben Sie sicherlich schon einmal gehört, wahrscheinlich haben Sie auch selbst bereits die Erfahrung gemacht, wie wohltuend es sein kann, sich um Pflanzen zu kümmern.

Dieser Effekt lässt sich auch durch Studien belegen. Einer holländischen Studie zufolge senken beispielsweise bereits 20 Minuten Gartenarbeit die Konzentration der Stresshormone Cortisol und Adrenalin im Blut und können dadurch zu mehr Ausgeglichenheit führen. (1) Eine koreanische Forschergruppe untersuchte Menschen vor und nach dem Umtopfen von Pflanzen und stellte dabei fest, dass diese Tätigkeit erhöhte Blutdruckwerte senken kann. Dass Gärtnern gut für das Herz-Kreislauf-System ist, konnten auch schwedische und japanische Wissenschaftler bestätigen: Wer regelmäßig gärt, scheint gesündere Herzkranzgefäße zu haben und kann sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 27 Prozent senken. (2)

Wer regelmäßig gärt, senkt sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 27 Prozent.

Schöner Nebeneffekt beim Anbau von Microgreens: Wer gärt, dem geht es gut.



Besonders interessant sind die Effekte von Gartenarbeit auf die Psyche. Das Säen und Pflegen von Pflanzen erfordert unsere volle Aufmerksamkeit. Damit werden diese einfachen Handlungen zu meditativen Tätigkeiten, die Achtsamkeit und Konzentration stärken. Dadurch treten viele alltägliche Probleme in den Hintergrund und unser Glücksempfinden wird gefördert. Die Muskeln entspannen sich, der Stresspegel sinkt.

Die Erfahrungen der Gartentherapie zeigen zudem, dass das Lösen kleinerer Probleme beim Gärtnern unser Vertrauen stärkt, sodass wir auch mit den restlichen Schwierigkeiten in unserem Leben leichter fertig werden. Wer sich regelmäßig um Pflanzen kümmert, kann demnach besser für sich selbst sorgen, zeigen erste Studien. Gartentherapeuten sehen Balkonkästen und Gartenbeete als kleine Übungsgelände für das Erleben und Bewältigen von Katastrophen aller Art.

Dass beim Gärtnern unsere Hände schmutzig werden, tut diesen positiven Effekten keinen Abbruch – ganz im Gegenteil, wie eine 2007 veröffentlichte englische Studie nahelegt. In Böden und Gartenerden leben viele Bakterien, unter anderem der Keim *Mycobacterium vaccae*. Er ist für uns nicht gefährlich, stimuliert sogar unser Immunsystem und fördert die Bildung des Glückshormons Serotonin im Gehirn. Damit hat das Bakterium indirekt eine antidepressive Wirkung auf uns und kann Stimmung und Motivation positiv beeinflussen. (3)

Aufgrund dieser vielen wertvollen Effekte spielt die Gartentherapie heute bei der Behandlung vieler Erkrankungen eine Rolle und wird beispielsweise bei Menschen mit Demenz, Alzheimer, Depressionen, stressbedingten Erkrankungen wie Burn-out und Suchterkrankungen empfohlen und angewandt.

Auch immer mehr Schulen und Kitas versuchen, Kindern gemeinsames Gärtnern zu ermöglichen. Studien, die sowohl mit Vorschulkindern als auch mit Schulkindern durchgeführt wurden, zeigen, dass Kinder mit sehr viel Freude und Engagement

Schmutzige Hände bei der Gartenarbeit können dazu beitragen, uns vor Depressionen zu schützen.

eigenes Essen anbauen. Sie stellen dabei einen lebendigen Bezug zu ihren Nahrungsmitteln her, was sich in der Qualität ihrer Ernährung niederschlägt: Sie ernähren sich gesünder, greifen öfter zu Obst und Gemüse. Dies kann langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit haben, denn gerade in den Kindesjahren bilden sich Ernährungsgewohnheiten, die von vielen Menschen ein Leben lang beibehalten werden.

All diese verschiedenen gesundheitlichen Effekte von Gartenarbeit spielen auch bei unserem Gärtnern eine Rolle: Wer Microgreens anbaut, erlebt oft das erfüllende Erlebnis, das entsteht, wenn man beim Ernten die Früchte seiner Arbeit erleben und genießen darf. Es ist wahrscheinlich Teil unseres evolutionären Erbes, dass wir uns wohlfühlen wie auch sicher und zufrieden, wenn wir Lebensmittel selbst anbauen und ernten können. Unser Gehirn belohnt uns dafür mit dem Botenstoff Dopamin, er vermittelt Zufriedenheit, Glück und Gelassenheit.

Microgreens liefern aber auch schnelle Resultate und können schon bald nach der Aussaat geerntet werden. Wenn wir sehen, wie aus einem trockenen Samen ein grünes Lebewesen entsteht, wie dieses rasch sich entfaltet und wächst, lässt uns das immer wieder das Wunder des Lebens erahnen. Der Kontakt mit dem Mysterium der Natur, mit ihrem ständigen Kreislauf aus Entstehen und Vergehen, berührt viele Menschen tief. Es ist eine versöhnende Berührung, die uns zu einem besseren Verständnis für unseren Zustand und für die Bedingungen unserer menschlichen Existenz führen kann.

Wenn wir wahrnehmen, wie lebendig und doch gleichzeitig verletzlich die kleinen Triebe der Microgreens sind, kann uns dies daran erinnern, dass wir selbst so sind: Voller Lebenskraft und gleichzeitig verletzlich, aufblühend und wieder vergehend. Wir können versöhnend und akzeptierend wahrnehmen, dass wir Teil dieses großen Prozesses sind, der ständig Leben gebiert. Und vielleicht können wir dabei den großen und heilsamen Frieden

Microgreens bringen uns wieder in den Kontakt mit den Kräften der Natur.

erfahren, der sich einstellt, wenn wir diesen Prozess erlauben – in uns und um uns herum.

Warum immer Blumen schenken?

Andere zu beschenken macht anhaltender glücklich, als Geld für sich selbst auszugeben, das zeigen Studien. Dies kann auch für Microgreens gelten. In einem dekorativen kleinen Töpfchen angebaut sind sie ein schönes Mitbringsel für einen Besuch im Freundeskreis oder der Familie. Für diesen Zweck sollten die Microgreens mindestens zehn Tage vorher angesät werden, zum Zeitpunkt des Schenkens können sie dann gleich verwendet werden.

Aufgrund ihrer Lebendigkeit sind sie ein guter und nachhaltiger Ersatz für Blumen, mit dem Sie zusätzlich und nicht nur symbolisch einen natürlichen Weg zu mehr Gesundheit weitergeben. Eine besondere Freude können mitgebrachte Microgreens sein, wenn Sie z. B. zum Essen eingeladen sind. Sie können verschiedene Sorten in kleinen Töpfchen mitbringen, die dann auf dem Esstisch verteilt werden. Wer sein Essen damit dekorieren oder verfeinern will, greift zu Schere oder Messer und erntet frisch.

Füttern der gesunden Darmflora

Beim Microgreenanbau (siehe ab Seite 75) interessieren wir uns vor allem für den oberirdischen Teil der Pflanze. Diesen können wir ernten und zum Wohle unserer Gesundheit anwenden. Ihm widmen wir unsere volle Aufmerksamkeit – wir beobachten, was oberhalb der Erdschicht geschieht, um das Wachstum und das Gedeihen unserer Pflanzen zu beurteilen.

Nach der Ernte, beim Entsorgen der Erde, in der unsere Microgreens gewachsen sind, entdecken wir ihr feines weißes, unterirdisches Geflecht. Ihr Wurzelsystem durchkämmt mit feinen Härchen das Substrat auf der Suche nach – nach was eigentlich? Selbstverständlich nach Wasser und Nährstoffen, aber auch nach Freundschaften. Da sich Freundschaften sehr gut mit Geschen-

ken gewinnen lassen, nehmen die Wurzeln nicht nur, sie geben auch. Die Pflanzen stoßen Zucker aus ihren Wurzeln aus und locken damit bestimmte Pilze, mit denen sie Symbiosen eingehen.

Diese Lebenspartnerschaft aus Pilz und Pflanze wird Mykorrhiza genannt, und sie bringt beiden Vorteile. Die Pilze versorgen das Feinwurzelsystem der Pflanze mit Wasser und Nährsalzen, die Pflanze bedankt sich mit Zucker. Zudem fördern die Pilze das Immunsystem der Pflanzen, indem sie die Bildung von Abwehrstoffen anregen. Mittlerweile wurden sogar Partnerschaften beobachtet, bei der Abwehrstoffe der Pflanze nicht von dieser selbst, sondern vom Pilz stammen.

Mykorrhiza:
Pflanzen gehen
Partnerschaften
mit Pilzen ein.



Als Gastgeschenk
eine schöne Alternative
zu Blumen: ein
hübsches Einmach-
glas mit Microgreens.

Inspirationen für den Genuss

Warum Genießen so wichtig ist

Genuss ist eine ganz besondere Fähigkeit. Genuss erlaubt, uns an etwas Unmittelbarem zu erfreuen und positive Gefühle zu empfinden. Wenn wir genießen, kommt unser Geist zur Ruhe, wir kommen in Einklang mit unserer Umwelt und sind vollkommen im Hier und Jetzt. Dieser Aspekt wird in unserer heutigen Zeit immer wichtiger, viele und durchaus verlockende Technologien beanspruchen unsere Aufmerksamkeit. Daran ist nichts Schlimmes, wenn wir trotzdem eine Balance wahren können und immer wieder Momente finden, achtsam und präsent zu sein.

Dabei helfen uns unsere Sinne und unsere Fähigkeit, zu genießen. Wahrscheinlich kennen Sie das: In dem Augenblick, in dem Sie etwas sehr Angenehmes hören, tasten oder schmecken, sich entspannen und die Welt um sich herum ein wenig vergessen, treten Eile, Hektik, Stress und Probleme in den Hintergrund, Ihre Aufmerksamkeit gehört ganz alleine dem positiven Empfinden.

Genuss kann das innere Kind in uns wecken: Wenn wir genießen, erfahren wir verspielt und mit Hingabe unsere Welt neu. Wir können entdecken, wie schön es z. B. ist, barfuß über das Gras zu laufen, tief durchzuatmen oder sich einmal lang und ausgiebig zu strecken. Unsere Genussfähigkeit kann deswegen sehr heilsam sein. Der Marburger Psychologe Rainer Lutz etablierte vor mehr als 30 Jahren den bewussten Genuss als Therapie gegen schwerwiegende Erkrankungen wie Abhängigkeiten oder Depressionen. Die Forschung zeigt, dass bewusster Genuss unser Belohnungssystem neu programmieren kann.

Heutzutage empfinden jedoch immer weniger Menschen ihren unmittelbaren Alltag als genussvoll. Um trotzdem Belohnungsstoffe wie Dopamin freizusetzen, benötigen sie technische Hilfsmittel wie das Smartphone oder andere Suchtmittel. Bewusster Genuss kann dafür sorgen, dass wieder alltägliche Verrichtun-

Genuss bringt Körper und Geist in Einklang, das kann erfrischend und heilsam sein.

Genussübung beim Ernten: Frische Microgreens mit geschlossenen Augen langsam kauen.

gen wie die Einnahme unserer Mahlzeiten Glücksbotenstoffe wie Dopamin und Endorphine freisetzen und damit eine Quelle für Wohlbefinden werden. Bewusster Genuss kann dafür sorgen, dass wir wieder das als belohnend empfinden, was uns nicht nur unmittelbar guttut, sondern langfristig auch unsere Gesundheit fördert. Microgreens eignen sich besonders gut, um diesen bewussten Genuss zu üben. Sie können uns zeigen, wie wertvoll und einzigartig jeder einzelne Bissen unserer Nahrung ist.

Frische Rezeptideen

Microgreens können wir vielseitig verwenden – in Smoothies oder Salaten, als Topping oder Pesto. Sie lassen sich fantasievoll einsetzen, sicher fällt auch Ihnen viel Kreatives ein. Für die erste Inspiration stellen wir Ihnen vier unserer Lieblingsgerichte mit den kleinen Grünen vor. Weitere Ideen finden Sie dann bei den Porträts im letzten Teil dieses Buches.

Fettsäuren fördern übrigens die Aufnahme einzelner Vitalstoffe, wie z. B. den Karotinoiden. Wir empfehlen hochwertige pflanzliche Öle (etwa aus Hanf, Leinsamen oder Nüssen) zum Abschmecken Ihrer frischen Gerichte mit Microgreens.

Fruchtiger Weizengrassaft

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Weizengras
- 300 ml Obstsaft (z. B. aus Äpfeln oder Orangen)
- 150 ml Leitungswasser

Zubereitung

Zutaten in einen Mixer geben und in Gläsern servieren.

Weizengrassaft wird auch als „grünes Blut“ bezeichnet. Nicht nur aufgrund seiner intensiven Farbe und dickflüssigen Konsistenz: Weizengrassaft fördert auch unsere Blutbildung.



29 HEILSAME MICROGREENS IM PORTRÄT

Wahrscheinlich sind Sie schon neugierig darauf, endlich die Microgreens kennenzulernen, die zu Ihnen passen. Im folgenden Kapitel stellen wir jedes der Gewächse im Porträt näher vor, sodass Sie jederzeit nachschlagen können, um etwas über den jeweiligen Cocktail an Heilstoffen zu erfahren, die Geschichte der Pflanze und ihren Einsatz als Heilpflanze. Viele spielen seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle in der Naturheilkunde. Und jede dieser Pflanzen ist nicht nur hinsichtlich ihrer Anwendungsmöglichkeiten sehr individuell, manche stellen auch ganz spezielle Ansprüche beim Anbau an uns.



Adzukibohnen

Pflanzenfamilie	Hülsenfrüchte
lat. Name	Vigna angularis
Anbau	leicht
Möglichkeiten	Microgreens, Sprossen
Besonderheiten	Vor der Aussaat zwölf Stunden einweichen, in den ersten fünf Tagen nicht verzehren.

Vielleicht kennen Sie den berührenden japanischen Film „Kirschblüten und rote Bohnen“? Der Großteil der Handlung spielt sich in einem Imbiss ab, in dem Dorayaki-Pfannkuchen verkauft werden: gefüllt mit süßer roter Bohnenpaste. Allein deren Zubereitung aus Adzukibohnen ist sehenswert.

Bei uns werden Adzukibohnen erst langsam bekannt, in Asien sind sie seit jeher beliebt – als Lebens- und Heilmittel. Als Tonicum sollen sie gemäß der traditionellen chinesischen Medizin den Yang Aspekt des Körpers stärken. Daher wird es Menschen empfohlen, die sich schläfrig und energielos fühlen, schnell frieren und zu Gewichtszunahme neigen.

Die Bohnen fördern mit ihren Ballaststoffen die Verdauung und Darmflora und sollen – aufgrund der hohen antioxidativen Eigenschaften des enthaltenen Farbstoffes Catechin – vor Diabetes schützen, die Blutfettwerte senken und das Herz stärken. Zudem fördern Adzukibohnen auch das Sättigungsgefühl, dies könnte beim Abnehmen helfen.

Heilkräftige Stoffe in Adzuki-Microgreens

Wichtige Mineralien: Eisen, Kalzium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Selen, Zink

Vitamine: B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, Folsäure, C

Farbstoffe und Polyphenole: Catechin

Besondere Aminosäuren: alle essentiellen Aminosäuren

Sonstige pflanzliche Wirkstoffe: Ballaststoffe

i Die süßlichen Adzuki-Microgreens schmecken uns sehr gut auf japanischen Reisgerichten und rohem oder gebratenem Fisch.

Alfalfa

Pflanzenfamilie	Hülsenfrüchte
lat. Name	Medicago sativa
Anbau	leicht
Möglichkeiten	Microgreens, Sprossen, Kresse
Besonderheiten	In den ersten sieben Tagen nicht verzehren.



Diese Pflanze kennen wir meist unter der Bezeichnung Alfalfa, die sich vom arabischen al-fac-facah ableitet, was so viel heißt, wie: „Vater von allen Nahrungsmitteln“. Dies lässt die Bedeutung dieses bei uns auch als Schneckenklee oder Luzerne bekannten Krautes erahnen. Wie römische Geschichtsschreiber berichten, soll Alfalfa mit den Persern nach Europa gekommen sein, die diese Pflanze als Futter für ihre Pferde anbauten. Sie ist anspruchslos – ganz ähnlich wie die bei uns immer häufiger in Siedlungen anzutreffende blau bis violett blühende Bastard-Luzerne (*Medicago × varia*) – selbst die letzten Dürrejahre scheinen ihr nichts anzuhaben.

Dies liegt an der langen Pfahlwurzel, mit der die Bastard-Luzerne und die Luzerne sich tief in den Boden graben. Auch die

Bastard-Luzerne soll Kriegsrossen als Futter gedient haben. Wahrscheinlich hat sie einen Beitrag zum Erfolg manch berittener Armee geleistet, denn wer sie isst, gedeiht und wird kräftig.

So sieht das auch die Wissenschaft. Zu keiner anderen in diesem Buch erwähnten Pflanze lassen sich so viele klinische Studien finden, gut 239 listet die medizinische Datenbank pubmed im September 2020. Doch sind diese von uns nicht wirklich von Belang, denn sie betreffen nicht uns Menschen.

Alfalfa ist ein beliebter Futterzusatz in der Tierhaltung, auch die Studien untersuchten die Wirkung der Pflanze auf den tierischen Organismus. Ein paar der Ergebnisse lassen sich sicher auch auf den Menschen übertragen – beispielsweise dass Alfalfa eine gesunde Darmflora, die Verdauung, den Fettstoffwechsel, die Schilddrüse und das Immunsystem fördert.

Ihre kräftigende Wirkung ist unter anderem dem komplexen Eiweißprofil geschuldet: Sie enthält die Aminosäure Canavanin, die sich positiv auf unsere Energie und Botenstoffe im Gehirn auswirken soll.

Zudem soll Alfalfa den Zuckerstoffwechsel fördern, weshalb sie zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Deutschland als Heilpflanze bei Diabetes versucht wurde. Die brasilianische Volksheilkunde setzt sie noch bei Gelenkentzündungen und chronischem Rheumatismus ein.

Bei rheumatischen Erkrankungen könnte sich der diuretische Effekt als nützlich erweisen: Alfalfa erhöht die Harnmenge und kann dadurch regulierend auf den Säure-Basen-Haushalt wirken. Auf den Östrogenstoffwechsel wirken zudem die Isoflavone und das Kumarin Coumestrol.

Für Heilzwecke können neben dem oberirdisch blühenden Kraut und den Samen auch die Sprossen und Microgreens verwendet werden. Als Microgreens können wir sowohl Schneckenklee als auch Bastard-Schneckenklee anbauen – die Wirkungen dürften sehr ähnlich sein.

Heilkräftige Stoffe in Alfalfa-Microgreens

Wichtige Mineralien: Eisen, Mangan, Phosphor

Vitamine: A, B₁, B₂, B₅, B₆, B₁₂, Folsäure, D, E und K

Farbstoffe und Polyphenole: Chlorophyll, Flavonoide (Apigenin und Luteolin), Isoflavone (Genistein)

Besondere Aminosäuren: alle essentiellen Aminosäuren

Lipide (Fettsäuren u. Ä.): Betasitosterol

Sonstige pflanzliche Wirkstoffe: Kumarine wie Coumestrol und Medicagol, Alkaloide wie Stachydrin, Saponine

i Wir geben die leicht nussigen Microgreens von Alfalfa gern über Salate, zu Humus und auf Brote.

Bitte beachten

Der Konsum sehr großer Mengen von Alfalfa kann Symptome einer chronisch-entzündlichen Bindegewebserkrankung (der Autoimmunkrankheit SLE = systemischer Lupus erythematodes) oder eine vorübergehende besondere Form der Blutarmut, Panzytopenie genannt, hervorrufen. Menschen mit SLE sollten Alfalfa nur in geringen Mengen konsumieren.



Basilikum

	Pflanzenfamilie	Lippenblütler
	lat. Name	Ocimum basilicum
	Anbau	anspruchsvoll
	Möglichkeiten	Microgreens
	Besonderheiten	Lichtkeimer, die kälteempfindlichen Samen keimen erst bei ca. 15 Grad. Schleimhaltige Samen säen Sie mit Abstand.

Woher unser Basilikum ursprünglich kommt, konnte noch nicht eindeutig geklärt werden. Da alle seine nahen Verwandten aus Afrika stammen, ist es naheliegend, dass er afrikanischen Ursprungs ist. Von dort aus dürfte er sich mit den alten Ägyptern und Griechen verbreitet haben, die ihn als Heilpflanze und Aphrodisiakum geschätzt und verehrt haben.

Im späten Mittelalter wandten Heilkundige auch in Deutschland Basilikum an, z. B. bei Verdauungsbeschwerden, Entzündungen der Lunge, des Magens oder der Blase, zur Stärkung von Herz und Gehirn sowie als Gurgelmittel bei Mandel- oder Rachenentzündung.

Viele dieser Indikationen werden bis heute beibehalten, auch wenn Basilikum meist nur als Verdauungstonikum bei Blähungen, Völlegefühl oder Appetitlosigkeit angesehen wird. Wir schätzen ihn auch als beruhigendes Mittel bei Nervosität und als Wecker von Lebenslust, Appetit und Libido.

Ergebnisse aus der Grundlagenforschung zeigen, dass Basilikum die Heilung von Geschwüren des Magens oder Dünndarms fördert. Diese Eigenschaften dürften auch Menschen, die an einer Entzündungen der Magenschleimhaut leiden, zugutekommen. Seine lindernde Wirkung bei Bauchschmerzen wird mit seinem ätherischen Öl Linalool in Verbindung gebracht.

Heilkräftige Stoffe in Basilikum-Microgreens

Vitamine: A, C

Farbstoffe und Polyphenole: Flavonoide

Sonstige pflanzliche Wirkstoffe: ätherische Öle mit Linalool, Eugenol und Cineol, Gerbstoffe

i Zu italienischen Pastagerichten finden wir diese Microgreens sehr lecker, als Pesto oder einfach zu Oliven, Fetakäse, Olivenöl und Weißbrot.

Bitte beachten

Aufgrund des Estragolgehalts nicht in Schwangerschaft oder Stillzeit verzehren. Verschiedene Basilikumsorten eignen sich für Microgreens, unter anderem das süße Basilikum (var. *basilicum*), Thaibasilikum (var. *thysiflorum*), das rote Basilikum (var. *purpurascens*), Zimtbasilikum (var. *cinnamomum*) und Zitronenbasilikum (var. *citriodora*).

Wenn Sie Basilikum-Microgreens unter zehn Grad lagern, werden die Blätter schwarz.



So hilft die Heilpflanze Cannabis Kranken wie Gesunden



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- **Kompetent:** Die Autor*innen sind anerkannte Spezialist*innen und bloggen regelmäßig zum Thema Cannabis als Medizin
- **Hilfreich:** konkrete Empfehlungen bei über 40 Erkrankungen oder Beschwerden
- **Aktuell und ausgezeichnet:** Die 2. Auflage wurde erweitert und von der Stiftung Gesundheit zertifiziert

Anne Wanitschek/Sebastian Vigl

Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden

2., aktualisierte Auflage

128 Seiten, 15 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2989-9

€ 16,99 [D] · € 17,50 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Hanf ist wieder da!



- Das Autor*innen-Team hat langjährige Erfahrung mit der Hanfpflanze – sowohl in medizinischer als auch in kulinarischer Hinsicht
- Nicht berauschend: Der für die Rezepte verwendete Nutzhanf enthält THC nur in Spuren
- Für Personen mit Erkrankungen, aber auch für ernährungsbewusste Menschen

Sebastian Vigl/Nico Schack/Anne Brunnert

Das Hanf- und CBD-Gesundheitskochbuch

140 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2980-6

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Die Heilung wächst vor der Haustür



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- Für die natürliche Hausapotheke: mit Tipps zum Finden, Sammeln und Weiterverarbeiten
- Lebendige Pflanzenporträts: 10 heimische Heilkräuter, die bei 100 Beschwerden und Erkrankungen helfen
- Mit Beiträgen von Jürgen Feder, Deutschlands bekanntestem Pflanzenexperten
- Die Autor*innen sind Heilpflanzenexpert*innen mit jahrelanger Erfahrung

Anne Wanitschek · Sebastian Vigl

Gesund mit heimischen Heilpflanzen

240 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-067-8

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Vital, belastbar und gut drauf – mit der Kraft der Natur!

Stand 2021... Änderungen vorbehalten.



- Natürliche Alternativen gegen psychische Überforderung und Stress – für alle, die in Beruf, Ausbildung oder Sport mehr leisten und ihre Lebensfreude wiederfinden wollen
- Praxiserprobt: Die Autor*innen sind Heilpflanzenexpert*innen und Heilpraktiker*innen und zeigen, welche natürlichen Stimulanzen sich bewährt haben

Anne Wanitschek/Sebastian Vigl

Natürlich gut drauf – Stimulanzen aus der Natur

144 Seiten, ca. 20 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2938-7

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2974-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-2975-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2976-9 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Shutterstock / Nataliia Zhekova, great19

Stock.adobe.com: Светлана Монакова: 1-4, 160; Diana: 6/7; dima_pics: 10 oben; karepa: 10 unten; ji_images: 14; lenapandy: 15; Luna Vandoorne: 19; nata_zhekova: 23; Nataliya: 26; Pixel-Shot: 31; sakura: 41; lawcain: 45; lithiumphoto: 49; Jaboticaba Images: 54; ange1011: 57; petrabar: 63; sharafmaksumov: 68; SKatzenberger: 70; pulia: 74/75; makanna: 77; Олег Кононов: 78; wanchai: 83; FomaA: 84; AGfoto: 87; Sukjai Photo: 92; smspsy: 102/103; Design Couple: 104, 105, 108, 110, 112, 113, 115, 117, 118, 120, 121, 123, 125, 127, 129, 130, 132, 133, 134, 135, 136, 138, 139, 141, 142, 144, 146, 147, 149, sommai: 107; yanadjan: 109; govindji: 111; Vika: 124; kiboka: 126; felinda: 128; nipaporn: 145

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.humboldt.de
www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Pepe Peschel, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen



Anne Wanitschek und Sebastian Vigl sind Experten für Heilpflanzenkunde und Heilpraktiker in eigener Praxis. Anne Wanitschek ist Mitglied beim Bund deutscher Heilpraktiker und bei der Gesellschaft für Vitalpilzkunde. Sebastian Vigl ist Mitglied bei der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPHYT), der Gesellschaft für Phytotherapie (GPT) und der Carstens-Stiftung sowie Mitherausgeber der Zeitschrift „Heilpflanzen“ (Thieme Verlag). Anne Wanitschek und Sebastian Vigl schreiben für diverse Fachzeitschriften und haben bereits mehrere Bücher veröffentlicht. „Gesund mit Microgreens“ ist ihr siebtes gemeinsames Buch. Zuletzt erschienen ist im Herbst 2020 „Natürlich gut drauf – Stimulanzien aus der Natur“.



Außerdem von den Autoren erschienen:



ISBN 978-3-89993-888-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



ISBN 978-3-8426-2938-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



ISBN 978-3-8426-2980-6
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Gesundheit wächst auf Ihrer Fensterbank

Microgreens setzen Trends in Spitzengastronomie und gesundheitsbewusster Ernährung. Sie heilen, nähren und wachsen als nachhaltiges Superfood direkt in der eigenen Küche. Das junge Pflanzengrün ist gut erforscht, fördert eine gesunde Darmflora, verhilft zu mehr Leistungsfähigkeit, einer positiven Stimmung und gutem Schlaf. Es kann vor Osteoporose und Diabetes schützen und die Behandlung von Krebs unterstützen. Das Beste: Der Anbau von Microgreens ist sehr einfach und günstig. Die Heilpflanzenexperten Anne Wanitschek und Sebastian Vigl erklären in ihrem Ratgeber, wie Microgreens richtig angebaut und bei welchen Erkrankungen und Beschwerden sie angewandt werden können. Mit ihren Rezeptideen lassen sich Gerichte mit einer gesunden Portion grüner Pflanzenkraft anreichern.

Das spricht für dieses Buch:

- 29 Microgreens im Porträt: ganz einfach und nachhaltig zu Hause anbauen, zur Stärkung und bei Krankheiten und Beschwerden einsetzen.
- Die Autoren haben alle relevanten wissenschaftlichen Studien zu Microgreens ausgewertet.
- Microgreens besitzen bis zu 40 Mal mehr Vitalstoffe als die ausgewachsene Pflanze und sind besonders reich an Vitamin C, B6, E, K und sekundären Pflanzenstoffen.
- Mit dem SPG-System die richtigen Microgreens wählen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2974-5



9 783842 629745

19,99 EUR (D)

**Ein Ratgeber, der zeigt, wie Sie die
Microgreens bei Krankheiten und
Beschwerden gezielt einsetzen.**