

Hannelore Funk · Karin Gabriel

# Heilpflanzensäfte

Pure Kraft für Gesundheit  
und Wohlbefinden

LESEPROBE



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Grundlagen .....	9
Hinweise zum Buch und dessen Gliederung .....	11
Von Kopf bis Fuß .....	13
1. Beschwerden von „Kopf bis Fuß“ .....	14
2. Kopf, Nerven und Psyche .....	15
2.1 Angst .....	16
2.2 Depressive Verstimmungen .....	18
2.3 Schlafstörungen .....	20
2.4 Konzentrationsschwäche, Hyperaktivität .....	22
3. Das Atemsystem .....	25
3.1 Erkältung/Entzündung .....	27
3.2 Allergien (Heuschnupfen) .....	30
4. Herz/Kreislauf und Gefäße .....	32
4.1 Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	34
4.4 Alterserkrankungen .....	37
5. Die Verdauung .....	38
5.1 Appetitstörungen .....	40
5.2 Magenschleimhautentzündung (Gastritis) .....	42
5.3 Aufstoßen .....	44
5.4 Refluxkrankheit .....	46
5.5 Leber/Galle/Bauchspeicheldrüse .....	48
5.6 Darm .....	51
6. Harnwege, Niere, Blase .....	59
6.1 Blasenentzündung (Cystitis) .....	60
7. Stoffwechsel .....	62
7.1 Stoffwechsel, allgemein .....	64
7.2 Übergewicht durch Ernährungsfehler .....	68
7.3 Abnehmen .....	70
7.4 Stammfettsucht, viszerale Fetterkrankung .....	71
7.5 Metabolisches Syndrom .....	72

8. Der Bewegungsapparat . . . . .	73
8.1 Arthrose . . . . .	75
8.2 Gicht (Urikopathie, Arthritis urica) . . . . .	77
9. Haut, Haare, Nägel . . . . .	81
9.1 Allgemeine Hautbeschwerden . . . . .	82
9.2 Akne vulgaris . . . . .	84
9.3 Haarausfall . . . . .	86
10. Frauenleiden . . . . .	88
10.1 Prämenstruelles Syndrom (PMS). . . . .	89
10.2 Wechseljahresbeschwerden . . . . .	91
<b>Kurzporträts: Frischpflanzensäfte und ihre Indikationen</b> . . . . .	<b>93</b>
Acerola ( <i>Malpighia punicifolia</i> L.) . . . . .	95
Andorn ( <i>Marrubium vulgare</i> L.) . . . . .	97
Acker-Schachtelhalm ( <i>Equisetum arvense</i> L.) . . . . .	99
Artischocke ( <i>Cynara scolymus</i> L.) . . . . .	101
Baldrian ( <i>Valeriana officinalis</i> ) . . . . .	103
Bärlauch ( <i>Allium ursinum</i> L.) . . . . .	105
Birke ( <i>Betula pendula</i> aut <i>pubescens</i> aut <i>alba</i> ) . . . . .	107
Brennnessel ( <i>Urtica dioica</i> L.) . . . . .	109
Fenchel ( <i>Foeniculum vulgare</i> ) . . . . .	111
Granatapfel – Muttersaft ( <i>Punica granatum</i> L.) . . . . .	113
Hafer ( <i>Avena sativa</i> L.) . . . . .	115
Huflattich ( <i>Tussilago farfara</i> L.) . . . . .	117
Ingwer ( <i>Zingiber officinale</i> ROSCOE) . . . . .	119
Johanniskraut ( <i>Hypericum perforatum</i> L.) . . . . .	121
Kaktusfeige ( <i>Opuntia ficus indica</i> (L.) MILL.) . . . . .	123
Kartoffel ( <i>Solanum tuberosum</i> L.) . . . . .	125
Knoblauch ( <i>Alium sativum</i> L.) . . . . .	127
Löwenzahn ( <i>Taraxacum officinale</i> ) . . . . .	129
Melisse ( <i>Melissa officinalis</i> ) . . . . .	131
Mistel ( <i>Viscum album</i> L.) . . . . .	133
Petersilie ( <i>Petroselinum crispum</i> [MILL.] FUSS. aut <i>sativus</i> ) . . . . .	135
Rosmarin ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ) . . . . .	137
Salbei ( <i>Salvia officinalis</i> ) . . . . .	139
Schwarzrettich ( <i>Raphanus sativus</i> L. var. <i>niger</i> ) . . . . .	141
Sonnenhut ( <i>Echinacea purpurea</i> L. MOENCH) . . . . .	143
Schafgarbe ( <i>Achillea millefolium</i> L.) . . . . .	145
Sellerie ( <i>Apium graveolens</i> L.) . . . . .	147

---

Spitzwegerich ( <i>Plantago lanceolata</i> L.) . . . . .	149
Thymian ( <i>Thymus vulgaris</i> L.) . . . . .	151
Weißdorn ( <i>Crataegus monogyna</i> Jacquin aut <i>oxyacantha</i> L.) . . . . .	153
Wermut ( <i>Artemisia absinthum</i> L.) . . . . .	155
Zwiebel ( <i>Allium cepa</i> L.) . . . . .	157
<b>Säfte und Saftcocktails – Rezepte</b> . . . . .	159
1. Saftcocktails für gesunde und kranke Tage . . . . .	160
2. Obst- und Gemüsesäfte im Kurzportät. . . . .	163
2.1 Schwarzer Holunder ( <i>Sambucus nigra</i> ) . . . . .	164
2.2 Möhren/Karotten ( <i>Daucus carota</i> ) . . . . .	165
2.3 Rote Bete ( <i>Beta vulgaris</i> ) . . . . .	166
2.4 Sauerkraut (Weißkohl, <i>Brassica capitata</i> ) . . . . .	167
2.5 Tomaten ( <i>Solanum lycopersicum</i> ) . . . . .	168
2.6 Rote Weintrauben ( <i>Vitis vivifera</i> ) . . . . .	169
<b>Anhang</b> . . . . .	171
Fachbegriffe: Inhaltsstoffe und Wirkungen . . . . .	172
Stichwortverzeichnis . . . . .	174
Literatur- und Quellenverzeichnis . . . . .	175

## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

*„Die Kraft deines Körpers liegt in den Säften von den Pflanzen.“*

*(Kaiser SHENNONG, ca. 2800 v. Chr.; vermutlich ältestes Kräuterbuch der Welt)*

Von Anbeginn der Menschheit versuchten Ärzte und Heilkundige durch Kräuter oder Diäten die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Als Heilpraktikerinnen sehen wir natürlich nicht nur die Krankheit, sondern den ganzen Menschen in seinem Umfeld, seiner Ernährung und Lebensweise. Immer wieder haben wir die Erfahrung gemacht, dass nicht allein die ausgewählte Medizin für den Erfolg einer Therapie entscheidend ist. Häufig ist auch eine Ernährungs- und Lebensumstellung notwendig.

Viele Krankheiten entwickeln sich langsam und oft schleichend durch eine andauernde ungesunde Lebensweise. Die Auswahl an Therapiemöglichkeiten ist vielfältig.

Aus unserer jahrelangen Praxisarbeit möchten wir Ihnen unsere Erfahrungen mit Frischpflanzensäften und deren Einsatzmöglichkeiten vorstellen.

Anfang der Zwanzigerjahre des vorigen Jahrhunderts reformierte der Schweizer Apotheker und Pflanzenforscher Walther Schoenenberger die Pflanzenheilkunde. Er war überzeugt und brachte durch Laboruntersuchungen den Beweis, dass der frische Pflanzensaft der getrockneten Droge überlegen war. Walther Schoenenberger gilt damit als Begründer der heutigen modernen Frischpflanzensafttherapie.

Die Haupteinsatzgebiete dieser sanften, wirkungsvollen Pflanzenmedizin sind die häufig vorkommenden Zivilisationskrankheiten unserer modernen, hektischen Zeit. Diese werden in unserem Buch ausführlich behandelt. Die Auswahl trafen wir anhand unserer eigenen praktischen Erfahrung und Beobachtungen.

Ziel ist es, den Stoffwechsel auf natürliche Weise umzustimmen und anzuregen, um die Gesundheit wiederherzustellen oder zu verbessern.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

*Hannelore Funk, Heilpraktikerin (Hannover – Gehrden)*

*Karin Gabriel, Heilpraktikerin (Rahden – Pr. Ströhen)*

## 5. Die Verdauung

### Pflanzensaftempfehlungen für die Verdauung



Andornsaft  
Artischockensaft  
Bärlauchsaft  
Fenchelsaft  
Hafersaft  
Ingwersaft  
Kaktusfeigensaft  
Kartoffelsaft  
Löwenzahnsaft  
Manna-Feigen-Sirup  
Melissensaft  
Sauerkrautsaft  
Schafgarbensaft  
Schwarzrettichsaft  
Selleriesaft  
Wermutsaft

### Der Weg der Nahrung kurz erläutert

Die Verdauung beginnt in der Mundhöhle. Hier wird die Nahrung mit unseren Zähnen zerkleinert. Speicheldrüsen sorgen mit ihren Enzymen dafür, dass der Speisebrei vorverdaut wird. Über die Speiseröhre geht es weiter zum Magen, der mit seinen Verdauungssäften mit der Zerlegung und Hauptverdauung von Eiweiß beginnt. Für die Fettaufspaltung sorgt die Gallensäure aus der Gallenblase, die in der Leber gebildet wird. Die Bauchspeicheldrüse liefert wichtige Verdauungsenzyme, die zur Aufspaltung, Zerlegung und Aufnahme der Nahrung wie Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und anderes wichtig sind. Die vorbereiteten „Säfte“ gelangen über den Zwölffingerdarm in den Dünndarm. Hier werden die vorbereiteten Bestandteile aus dem Nahrungsbrei über die Dünndarmwände (Darmzotten) aufgenommen und können dann über das Blut zur Weiterverarbeitung in die Leber transportiert werden. Stoffwechsel-Abbauprodukte und unbrauchbare

Stoffe werden über den Dickdarm zur Ausscheidung weitergeleitet und gelangen dann über den Stuhl nach außen. Der gesamte Verdauungstrakt ist mit Schleimhäuten, Verdauungsdrüsen, Nerven und glatter Muskulatur ausgekleidet.

Gut gekaut ist halb verdaut. Ungenügendes Kauen sowie Hektik, Dauerstress, Ärger und hastiges „Nebenbei-Essen“ können die sensible Verdauungsarbeit stören.

Erste Alarmzeichen von Verdauungsstörungen zeigen sich oft schleichend durch Magendruck, Sodbrennen, Unverträglichkeit von Speisen, Schleimhautentzündungen, Magenschmerzen, Verstopfung oder Durchfall.

*Der Magen ist der Vater  
des Wohlbehagens*

## 5.1 Appetitstörungen

### Definition

Gestörtes Hunger-/Appetitgefühl; kein oder nur wenig Hungergefühl, Essensekel oder Heißhungerattacken.

### Mögliche Ursachen

Zu hastiges Essen, Lebensmittelunverträglichkeit, Salzsäuremangel im Magen, Infekt, Kopfschmerzen, Klimaveränderung, Überanstrengung, Zeitmangel, seelische Belastungen, organische Ursachen, viszerales Fett, Stammfettsucht, hormonelle Störungen und anderes.

### Symptome

Ekel beim Anblick oder Ablehnung von Speisen, kein Sättigungsgefühl, Völlegefühl; Heißhunger auf Süßes, Herzhaftes usw. Appetitstörungen oder Essstörungen sind in der heutigen Zeit häufig, wie z. B. Magersucht und Fettsucht.

### Allgemeine Empfehlungen

Wie das Sprichwort sagt: „Gut gekaut ist halb verdaut“. Nehmen Sie also die Mahlzeiten langsam und in Ruhe ohne Ablenkung zu sich. Warme Bauchauflagen fördern die Durchblutung.

### Ernährung

Frische aromatische Gewürze wie Rosmarin, Thymian, Fenchel und Anis regen die Geschmacksnerven und damit den Appetit an. Grüne Smoothies als Zwischenmahlzeit machen satt und entschlacken.

### Bei fehlendem/mangelndem Appetit

Wermutsaft	Bei Appetitlosigkeit, Anregung der Magensaftbildung, 2x täglich je 5 ml
Ingwersaft	Bei Übelkeit 5 – 10 ml nach dem Essen
Löwenzahnsaft	Bei Völlegefühl 2 – 3x täglich je 5 – 10 ml
Andornsaft	Anregung der Magensaftbildung

### 2–4-Wochen-Kur für einen „schwachen“, „kalten“ Magen

Wermut oder Löwenzahnsaft  $\frac{1}{4}$  –  $\frac{1}{2}$  Std. vor dem Essen mit etwas Wasser trinken

### Bei nervösem Magen/Energiemangel

Melissensaft	3x täglich 15 ml vor dem Essen
Kaktusfeigensaft	

### Bei ständigem Hungergefühl

Hafersaft	Bei nervlicher Erschöpfung
Kartoffelsaft	Bei Sodbrennen; (Magen-)Übersäuerung
Fenchelsaft	Beruhigend; blähungswidrig

### Ideale Ergänzungen bilden

Manna-Feigen-Sirup	Vorbeugend gegen Darmträgheit
Schwarzrettichsaft	Unterstützt die Verdauung
Artischockensaft	Fettverdauungsfördernd, lipidsenkend



## Sonnenhut (*Echinacea purpurea* L. MOENCH)

Presssaft aus dem frischen, blühenden Purpursonnenhut-Kraut

### Inhaltsstoffe

Kaffeensäurederivate (Cichoriensäure u. a.), Flavonoide, Alkamide, Polysaccharide, ätherische Öle (Echinacin), Harze, Bitterstoffe, Phytosterine, Pyrrolizidinalkaloide

### Wirkungen

Kräftigung des Abwehrsystems durch Stimulierung der B-Zellen und Makrophagen (Fresszellen), antibakteriell, verkürzt die Krankheitsdauer bei Infekten, Infektanfälligkeit

### Anwendungen

Innerlich zur unterstützenden Behandlung rezidivierender Infekte im Bereich der Atemwege und ableitenden Harnwege. Prophylaktisch bei Erkältungskrankheiten, bei wiederkehrenden chronischen Erkältungen und Blasenentzündungen.

### Kontraindikationen

Nicht anwenden bei progredienten Systemerkrankungen: TbC, MS, AIDS, HIV sowie anderen Autoimmunerkrankungen. Keine Anwendung in der Schwangerschaft. Vorsicht bei Allergie auf Korbblütler.

### Hinweis

Der Wirkungseintritt erfolgt erst nach 2 bis 3 Tagen. Anwendungsdauer höchstens 2 Wochen am Stück. Ideal: Intervalltherapie (höchstens 8 Wochen im Jahr in größeren Zeitabständen).





**Jetzt vorbestellen!**

Schicken Sie Ihre Bestellung per Fax an die 09221/949-377

\_\_\_ Expl. **Heilpflanzensäfte**;  
1. Auflage 2017, Softcover, 176 Seiten, ISBN 978-3-947052-83-7 **17,95 Euro**

\* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei.

\_\_\_\_\_

Kundennummer

\_\_\_\_\_

Name / Vorname

\_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_

PLZ / Ort

\_\_\_\_\_

Telefon / Fax

\_\_\_\_\_

E-Mail

\_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift



**Hannelore Funk**, geboren 1949, ist Heilpraktikerin und Gesundheitsberaterin mit den Schwerpunkten Schüßler-Salze und Phytotherapie. Sie verfügt über 20 Jahre Praxiserfahrung mit Heilpflanzensäften und deren Kombination mit Schüßler-Salzen.



**Karin Gabriel**, geboren 1966, ist Dipl. Mathematikerin und Heilpraktikerin. Seit 2003 ist sie in eigener Praxis mit den Behandlungsschwerpunkten Schmerzen, Allergien und Bewegungsproblemen tätig. 2011 gründete sie mit Hannelore Funk das Seminarzentrum Hof Segelhorst.

## Anwendung und Wirkungsweise von Frischpflanzensäften

Eine Kur mit Frischpflanzensäften ist für „zivilisationsgeplagte“ Menschen leicht anwendbar und hat sich in der Praxis besonders bei Stress, Erkältungen, Übergewicht, Übersäuerung oder bei Stoffwechselstörungen bewährt. Bereits 1961 wurde die „Therapie mit Frischpflanzensäften“ als eigenständige Arzneimittelgruppe in das Arzneimittelgesetz aufgenommen.

Die Anwendungsmöglichkeiten von Frischpflanzensäften bei Beschwerden des Alltags sind vielfältig: Eine übersichtliche und sachlich-kurze Beschreibung nach Indikationen und Säften ermöglicht dem Leser einen schnellen Überblick und Einstieg in die Thematik. Dieses Buch wendet sich an Heilpraktiker, Gesundheitsberater und Menschen, die sich bewusst „natürlich“ selbst helfen möchten.

- Indikationen von Kopf bis Fuß und deren Behandlungen mit Frischpflanzensäften
- Porträts von Frischpflanzensäften von A bis Z
- Gemüsesäfte für die Gesundheit
- Cocktails für gesunde und kranke Tage