

Saftkuren - Lebenskraft durch Pflanzensaft

Peter Germann

" Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich."
Dr. Walter Schoenenberger, Apotheker

Phytotherapie ist breitbandig einsetzbar und in der unterschiedlichsten Galenik zu verabreichen. In der Regel sind alle diese verschiedenen Darreichungsformen untereinander zu kombinieren - was auch getan werden sollte. Gerade in der Zeit der naturheilkundlichen Beschneidung gewinnen Zusammenstellungen unterschiedlichster arzneilicher Zubereitungen immer mehr an Bedeutung.

In vielen Praxen ist die traditionsreiche Safttherapie nicht so gängig, obwohl sie, neben dem Tee, den Tinkturen und Elixieren, zu einer der ältesten Darreichungsform gehört. Frischpflanzensäfte definiert Dr. Ludwig Wegener in Anbau und Herstellung wie folgt :

I.

Die Überlegenheit der frischen Pflanze lässt sich wissenschaftlich beweisen. Der Verlust und die Veränderung der Wirkstoffe in den üblich bekannten Zubereitungen gegenüber dem Saft aus frischen Pflanzen ist nachweisbar beträchtlich.

II.

Die Pflanzen müssen also möglichst frisch verarbeitet werden, damit der Gesamtreichtum der Zelle für die Therapie bewahrt werden kann.

III.

Die Verarbeitungsweise muss zersetzende Einflüsse ausschalten und mit peinlichster Sauberkeit und größtmöglicher Beschleunigung zur Abfüllung kommen.

IV.

Als Norm muss gelten, was der Pionier der Frischpflanzensäfte, Walther Schoenenberger, praktisch verwirklicht hat :

"Morgens geerntet und mittags bereits in Originalflaschen abgefüllt."

V.

Pflanzensäfte, die als Heilmittel eingesetzt werden, müssen vom Boden her gesund sein. Gewissenhafter biologischer Anbau ohne irgendwelche Schädlingsbekämpfungsmittel ist oberstes Gesetz.

VI.

Die Wahl der richtigen Erntezeit ist von größter Bedeutung. Es hat sich gezeigt, dass die beste Erntezeit diejenige ist, in der die meisten Wirkstoffe in der Pflanze erhalten sind. Diese Zeit dauert aber oft nur wenige Tage.

Als durchaus schwierig gestalten sich die Herstellungen von therapeutisch nutzbaren Obstsäften, da die Lebensräume der alten, traditionellen Obstsorten immer mehr durch EG-Substitution zusammenschmelzen. Sabine Paul schreibt unter der Überschrift "Der Tod war ein Bürokrat aus Brüssel" über das Dilemma einer völlig falsch verstandenen Agrarpolitik :

Einst gab es diese Streuobstwiesen in Deutschland reichlich, vor allem in der Fränkischen Schweiz, im Alten Land und am Bodensee. Und ihre Pflanzen- und Tierartfülle kam von der Naturbelassenheit ihrer Lebensräume her : keine synthetische Düngung, keine Spritzmittel. Ihr Streben setzte mit der Ausbreitung der europäischen Agrarpolitik ein, die auf Früchtenormen und Mengen-Subventionierung setzte. Da musste etwas so Kleinräumiges, Altmodisches wie die Streuobstwiesen ins Abseits geraten. Man denke doch :

900 Sorten und keine Norm, die Erträge mehr als bescheiden! Zwar war der Pflegeaufwand gering, aber die Ernte machte Probleme : sie muss erstens weitgehend von Hand geschehen, und zweitens kann das Aussehen der Früchte nicht konkurrieren mit dem auf Einheitsgröße gezüchteten, zu makellosem Äußeren gespritzten und auf Hochglanz polierten Obst aus EG-subventionierten Plantagen. Und weil in unserer Zeit keinen Wert hat, was keinen Preis hat, legten viele Obstbauern die Axt an ihre ehrwürdigen alten Hochstämme, um Platz zu schaffen für das an nur mannshohen "Bäumen" wachsende, bequem maschinell zu pflegende und leicht abzuerntende "Plastikobst", wie es seines künstlichen Aussehens wegen von Naturschützern bald genannt wurde.

In den siebziger Jahren gar wurde nicht das Leben, sondern der Tod dieser alten Kulturlandschaften subventioniert : Die EG zahlte den Obstbauern, die sich modernisieren wollten, Rodungsprämien. Da fielen in Deutschland die alten Hochstämme reihenweise. Und mit ihnen verschwanden dann die von Blütenpracht und Artenreichtum geprägten alten Kulturlandschaften. Wer an den Ufern des Bodensees und in seinem Hinterland reist, kann dort ihren Verlust bedauern...

Ich selbst habe das Drama in den letzten zwanzig Jahren bei meinen Schwiegereltern in der Fränkischen Schweiz sehen können. Anfang der achtziger Jahre verfügten sie noch über 120 Kirschbäume unterschiedlichster Sorten. Durch Normierung und ständige Preisdrückung durch Dumping-Einfuhren aus dem Ausland, zahlten die zentralen Obstabnahmestellen immer weniger für eine "Kirsch-Kretze" und nahmen nur noch bestimmte Sorten an.

Dies führte dazu, dass der Erntepreis nicht mehr in Relation zur Aufzucht stand und so ein Baum nach dem anderen gefällt wurde. Heute sind noch vielleicht 10 Bäume unterschiedlicher alter Sorten für den Eigen- und Verwandtschaftskonsum vorhanden. Der einzige Trost - auf Grund von traditionellem Brennrecht wird ein phantastisches Kirschwasser daraus hergestellt!

Der Umgang mit Frischpflanzensäften ist mannigfaltig. Der Hauptunterschied zu anderen galenischen Zubereitungen besteht darin, dass der Gesamtkomplex oder die im sogenannten "Wirkstoffring" der Pflanze eingebundenen Substanzen unverändert, das heißt weder verdünnt, noch getrocknet oder auch durch besondere Maßnahmen des Extrahierens in seiner natürlichen Form vorliegt. Der Saft selbst kann pur, oder mit Wasser und Obstsaft verdünnt, eingenommen werden. In manchen Fällen reichen, je nach mite oder forte Pflanze, auch geringe Mengen in eine andere Galenik gegeben. Angebrochene Flaschen sollten unbedingt fest verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann liegt die Haltbarkeit etwa bei 14 Tagen.

Frischpflanzensäfte sind ideale Hilfe, um :

1.) Die natürlichen Abläufe im Körper anzuregen.

- 2.) Die Abwehrfähigkeit und Selbstheilungskräfte zu stärken.
- 3.) Die Anpassung an Belastungen zu fördern.
- 4.) Mangelerscheinungen auszugleichen.
- 5.) Organfunktionen zu verbessern.
- 6.) Das Entstehen sowie die Ausbreitung von Krankheiten zu verhüten.
- 7.) Das Allgemeinbefinden deutlich anzuheben.

Eine in der Praxis bewährte Anwendung ist die kurmäßige Verabreichung von 3 mal täglich 1 Esslöffel in stillem Wasser, mit etwas kaltem Tee oder pur vor den Mahlzeiten. Die verschiedenen Säfte werden nach Angabe und Verbrauch nacheinander eingenommen; eine Flasche von 200 ml ist eine Kureinheit (Schoenenberger Heilpflanzensäfte, Magstadt). Sind die angegebenen Mengen eine nach der andern verwendet worden, kann nach 8 Tagen Pause eine zweite oder dritte Anwendung erfolgen. In der Regel werden Saftkuren zwei mal im Jahr zur Wirkung gebracht, hier haben sich die Übergangsjahreszeiten bewährt.

Auch die "Muttersäfte" (330.0, Rabenhorst, Unkel / Rh.) können nach den vorher beschriebenen Verdünnungen eingenommen werden. Es ist ein sämig fließender Most, pur aus der Presse und zum direkten Trinken nicht gedacht. Hierbei handelt es sich ausschließlich um Obstsaft, welche sich in der Herstellung von den vorher genannten leicht unterscheiden. Sonstige Presssäfte werden in größeren Mengen, bis glasweise, verabreicht.

Saftanwendungen sind nicht zu unterschätzen und haben oftmals durchschlagende therapeutische Wirkung. Auch dabei können Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen werden. So ist vor einiger Zeit ein Wolfstrapp- Frischpresssaft (*Lycopus europaeus*) vom Markt genommen worden, weil immer wieder von Schilddrüsenentgleisungen unter seinem Einsatz berichtet wurde.

Eine Patientin kam sehr unglücklich mit massiven Akneschüben in meine Praxis. Sie hatte in einer Apotheker- oder Reformhaus- Zeitschrift gelesen, dass zur Frühjahrskur Brennnessel- und Löwenzahnsaft im Wechsel sehr positiv wären. Das stimmt, allerdings war die Frau dermaßen verschlackt, dass der Körper unter den Phytotherapeutika massiv auswarf. Dies hätte nach vorherigen diagnostischen Maßnahmen und zusätzlichen, anderen Medikamentenkombinationen weitgehend vermieden werden können.

Vor allem vorbeugend bei der Arteriosklerose kommen nacheinander 2 Flaschen Weißdornsafte und 1 Flasche Knoblauchsafte mit 3 Esslöffeln täglich auf 1 Glas stilles Wasser zur Anwendung. Auch kann kurmäßig täglich 1 Glas Meraner Kurtraubensaft in der Kombination mit Vitamin A- und E- Dosen, sowie Magnesium verabreicht werden.

Zur Stärkung der Atemorgane werden nacheinander 1 Flasche Huflattichsaft, 1 Flasche Spitzwegerichsaft und 1 Flasche Zinnkrautsafte verwendet.

Als bewährtes Antidyskratikum können 1 Flasche Brennnesselsafte, 1 Flasche Löwenzahnsafte und 1 Flasche Selleriesafte genannt werden. Bei massiver Verschlackung ist ein vermehrter Auswurf über die Haut möglich, was sich bei Zufuhrreduzierung in den meisten Fällen selbst regelt.

Bei Wechseljahrs- oder Menstruationsbeschwerden sollten 1 Flasche Borrettschsaft, 1 Flasche Schafgarbensaft und 1 Flasche Gänsefingerkrautsaft zugeführt werden. Hier stellt sich die Frage, ob mit anderen Phytotherapeutika oder Präparationen aus der Informationstherapie kombiniert werden sollte. Zu nennen ist das Hirschzungen- Elixier (Decoctum Scolopendriae cp.) (Jura Pharm, Konstanz), mit in der ersten Woche 3 mal täglich 1 Schnapspintchen nach dem Essen, dann 6 mal täglich je 1 Pintchen vor und nach den Mahlzeiten dosiert.

Bei nervösen Herz- Kreislaufbeschwerden wird der Weißdorn mit 2 Flaschen und Bohnenkrautsaft mit 1 Flasche angewendet. Bitte Vorsicht bei einer Systole, welche ständig kleiner als 90 ist. Hier kann der Weißdorn eventuell noch senken! Bei der Hypertonieneigung sollten frische Presssäfte aus Äpfeln, Trauben und Preiselbeeren, zu gleichen Teilen gemischt, parallel und auch außerhalb der Kur getrunken werden.

Zur Stärkung der Leberfunktion kommen 1 Flasche Schwarzrettichsaft und 1 Flasche Löwenzahnsaft in Frage. Die Frühjahrsmüdigkeit ist eine Lebermüdigkeit. Als Säugetier verschlackt der Mensch im Winter immer mehr, als in den restlichen Jahreszeiten. Diese Stoffe werden im Frühjahr gelöst und die Entgiftungskapazität der Leber gesteigert. Man sollte immer an den alten Ausspruch denken : Müdigkeit ist der Schmerz der Leber.

Die Kur zur Leberfunktionsstärkung kann im Frühjahr mit der Mariendistel (Carduus marianus) kombiniert werden.

Nervenstärkend sind eine 1 Flasche Baldriansaft und 2 Flaschen Johanniskrautsaft. Bei längerer Anwendung sollte an die Möglichkeit der Photosensibilität gedacht werden. Auch kann der Baldrian bei endogenen depressiven Verstimmungen die Symptome verstärken.

Nach einer Blasenentzündung kommt die Saftkur mit 1 Flasche Zinnkraut- und 1 Flasche Birkensaft zum Zuge. Um bakterielle Andockungen an der Blasenschleimhaut zu unterbinden, sollte eine Präparation der Cranberry (Vaccinium macrocarpon), der amerikanischen Preiselbeere, parallel verabreicht werden. Hier hat sich das Mittel "Preiselsan" (Sanitas) mit 2 mal täglich 1 Lutschtablette bewährt. Um den gleichen Effekt mit Cranberrysaft zu erzielen, müssten täglich 1/2 bis 3/4 Liter zugeführt werden!

Als Adjuvans beim rheumatischen Formenkreis kommen 2 Flaschen Birkensaft und 1 Flasche Meerrettich-Destillat zur Anwendung. Neben den Stoffwechselladerlässen der Hildegard von Bingen vom ersten bis sechsten Tag nach Vollmond, soll auch auf ihre Nuggetgold-Kur hingewiesen werden.

Besonders bewährt hat sich diese Anwendung bei der Polyarthrit und kann unter dem Stichwort "Farina aureata (H)" in der "Großen Hildegard Apotheke" nachgelesen werden.

Zur Venenfunktionsstärkung werden hintereinander 1 Flasche Schafgarbensaft, 1 Flasche Weißdornsafte und 1 Flasche Bohnensaft angewendet. Äußerlich kommt die Brennesselsaft-Hanfkompressen zum Zuge.

Gereinigter Seilerhanf (Cannabis sativa praeparata, Jura Pharm) wird mit

Brennnesselsaft (Succus Urticae, Nikolaus Apotheke in Allensbach), in der kleinsten Einheit von 50 ml, am ersten Tag der Anwendung in der Verdünnung von 1 : 5 mit Wasser gemischt und sowohl auf die Kompresse, als auch auf die Beine gesprüht. Nach Auflage der Hanfwickel und deren Fixierung lagert der Patient das Bein für eine Stunde hoch. Am zweiten Tag erfolgt eine Verdünnung von 1 : 3 mit Wasser bei gleichem Ablauf, am dritten Tag eine Verdünnung von 1 : 1 und am vierten und fünften wird der Brennnesselsaft pur aufgesprüht und das Bein gelagert. Selbst bei der Phlebitis zeigt diese Anwendung phantastische Erfolge!

Beim Verlust der allgemeinen Spannkraft und Lustlosigkeit werden 1 Flasche Weißdornsafte, 1 Flasche Brennnesselsaft und 1 Flasche Artischockensaft angewendet. Auch ein Schnapspintchen Brunnenkressesaft täglich, kurmäßig angewendet, tut oft Wunder. Hierbei sollte der Patient zur Eigenaktivierung mit Bewegung an der frischen Luft, nicht auf dem Laufband im Fitness Studio, angehalten werden.

Als Adjuvans bei einer Reduktionsdiät kommen 1 Flasche Brennnesselsaft, 1 Flasche Selleriesaft und 1 Flasche Brunnenkressesaft nacheinander zum Zuge. Hier steht der stoffwechselaktivierende Prozess im Vordergrund.

Maurice Mességué empfiehlt den Kressesaft auch bei Seitenstechen.

Als Gesundheitscocktail im Frühjahr und Herbst sollte des Morgens oder Mittags folgende Kombination eingenommen werden :

Rp.	Sauerkrautsaft	1 cl
	Karottenmost	2 cl
	Selleriemost	3 cl
	Rote Bete Most	4 cl
	Apfelessig	1 Essl.
	Honig, bei Bedarf	

Nach dem Zusammengießen umrühren und schlückchenweise trinken. Eine Kur dauert 14 Tage. Sie hat sich auch vorbeugend bei Grippe und Erkältungskrankheiten bewährt.

Flavonoide sind Pflanzeninhaltsstoffe mit unterschiedlichsten Wirkrichtungen. So aktivieren sie die Zellatmung und die Permeabilität der Kapillaren, sind bei der Restsynthese von Milchsäure beteiligt, zeigen eine positive Wirkung auf die Entgiftungsvorgänge und verbessern die Oxydationsvorgänge der Zelle. Weiterhin haben sie bei Symptomen der Strahlenbelastung gute therapeutische Erfolge erzielt.. Eine "Flavonoid-Saftkur" über eine Woche besteht aus :

Rp.	Montag	schwarzer Johannisbeersaft	2 Gläser
	Dienstag	dunkler Traubensaft	2 Gläser
	Mittwoch	Tomatensaft	2 Gläser
	Donnerstag	Holundersaft	2 Gläser
	Freitag	Karottensaft	2 Gläser
	Samstag	Rote Bete Saft	2 Gläser
	Sonntag	Ananassaft	2 Gläser

Dazu wird Goldrutentee (Solidago virgaurea) mit 3 Tassen täglich getrunken.

Zur Entschlackung im Frühjahr kann folgende Zusammenstellung über eine Woche dem Patienten empfohlen werden :

Rp. Bioghurt 150.0
 Spargel-Sellerie-Mixsaft 3 Essl. (Rabenhorst, Unkel / Rh.)
 Distelöl 2 Essl.
 mischen, portionsweise essen (ca. pro Std. 1 Schluck)
 + viel Wasser und Tees

Die Rezeptur kann bei einer Fastenkur oder einer Reduktionskost angewendet werden. Es können auch parallel Möhren- und Zwiebelsaft zur Verabreichung kommen, letzterer nicht beim 0-Fasten.

Bei der Hyperacidität und dem Sodbrennen kommen Tomatensaft, Kartoffelsaft und Sauerkrautsaft in Kombination mit geriebenen, rohen Äpfeln zur Anwendung. Letztere können in großen Mengen stopfend wirken.

Auch an Trinkkuren mit Meerwasser oder an die Fenchelkautabletten (Pilulae Foeniculi "H") (Jura Pharm) sollte gedacht werden. Diese werden 3 mal täglich 3 Stück nach dem Essen gekaut oder bei Bedarf bis zu 8 Tabletten angewendet. Auf den gesamten Gastro- Intestinaltrakt wirkt auch der Weißkohlsaft positiv.

Der Tomatensaft hat bei äußerlicher Anwendung eine sehr positive Wirkung auf die Haut. So ist folgende Rezeptur ein sehr gutes Hauttonikum :

Rp. Tomatensaft 20.0 (200.0)
 Rosenwasser 60.0 (600.0)
 Alkohol 50% 20.0 (200.0)
 D.S. dunkel aufbewahren
 als Tonikum mit Watte auftragen

Als Ansatz in größeren Mengen kann die Mischung auch bei grauer, alternder Haut nach dem Bade auf den nassen Körper einmassiert werden. Danach sollte der Patient sich nicht abtrocknen.

Besonders reich an Vitamin C zeigen sich Schwarzer Johannisbeer- und Sanddornsaft (Rabenhorst, Unkel / Rh.) und schützen so vor Oxydationsprozessen. Beide sind in der Erkältungszeit zu empfehlen.

Pfirsichnektar wird gern appetitlosen Fieberkranken verabreicht, weil die Aromen der Frucht die Lust aufs Essen anregen. Auch ein abgekühlter Infus aus dem Wasserdost oder Kunigundenkraut (Eupatorium cannabinum) macht Fieber erträglicher, senkt es aber nicht.

Eine alkoholfreie Variante des von Hemmingway geliebten "Bellini's" besteht aus einer Mischung aus

Rp. Traubensaft 200.0
 Pfirsich Nektar 1 Essl.
 Zitronensaft 1 Schuss

Aprikosen- und Birnen- Nektar zeigen unter anderem einen hohen Anteil an Beta- Carotinen. Wegen ihres geringen Säureanteils gelten sie als magenfreundlich und auf Grund ihrer Mineralstoffgehalte sind sie Basenbildner. Hier kann zur Entsäuerung folgende Teemischung nebenher zum Zuge kommen :

Rp. Fenchelsamen (Foeniculi fructus) 50.0
 Königskerzenblüten (Verbasci flos) 50.0

M.f.spec.

D.S. 2 Tl. auf 150.0 Infus, 3 - 6 x tgl. 1 Tasse

In unserer Praxis werden jeden Tag mehrere Liter dieser Mischung aufgebriht und an Patienten und Therapierende verabreicht.

Pflaumen- und Sauerkrautsaft regen den trägen Darm an. Neben der Verdauungsunterstützung wirkt Sauerkraut auch positiv auf die Anregung der Nierentätigkeit. Pfarrer Harzemoser lobt ihn bei Stuhlverstopfung, Gicht, Fettsucht und beim Praediabetes.

Roter Traubensaft zeigt einen hohen Anteil an Eisenverbindungen sowie Vitamin C. Beide unterstützen sich in ihrer Bioverfügbarkeit. Weiterhin ist er kräftigend und ein Energielieferant und damit in der Rekonvaleszenz verwendbar.

Kirschsafft weist einen hohen Anteil an Calcium auf und ist zur Entschlackung unentbehrlich. Der Reichtum an Vitamin A fördert unter anderem die Entwicklung und Regeneration von Hautzellen. Kirschen schwemmen Gifte aus, sind Zellatmungsaktivatoren und wirken anregend auf den Darm und die Leberentgiftung. Zur Kirschzeit wurde bei meinen Schwiegereltern in der "Fränkischen" bis zu 1/2 Pfund Kirschen nüchtern zur "Ausschwemmung" gegessen. Hier sollte aber auch an den hohen Anteil von Fruchtzucker gedacht werden.

Die Goldtraube, der weiße Saft aus der Muskateller-Traube, ist ein massiver Energiespender und hat sich in der Geriatrie und beim Manager-Syndrom bewährt.

Orangen- und Grapefruitsaft zeichnen sich als Kraftlieferanten aus. Das Fruchtfleisch der Grapefruit enthält Flavonoide, welche in der Lage sind, die Wirksamkeit von Vitamin C bis zum 20fachen zu erhöhen. Auch die Kernextrakte haben sich in der Medizin seit langem bewährt.

Der hohe Anteil an Vitamin A und mit dem größten Anteil an Carotin an Bord, hat der Möhrensaft eine Affinität auf das Auge und den Ruf eines "inneren Kosmetikums", da er zu einer gesunden Gesichtsfarbe verhilft. Bemerkenswert ist noch, dass der Wirkstoff Beta- Carotin im Saft vom Organismus besser aufgenommen werden kann, als über die rohe Karotte.

Der österreichische Naturheilkundige Rudolf Breuß hat eine Fastenkur unter anderem gegen den Krebs entwickelt, welche als "Breuß-Kur" im Fachkreis bekannt ist. Sein Grundgedanke war es, den Krebs "aus zu hungern" und sich selbst zur Einschmelzung zu bringen. Dies setzt natürlich die persönliche Konstitution (Discretio, Hildegard von Bingen) des Patienten voraus, welche eine solche Anwendung zulässt. Neben einem Dekokt und Infus aus Salbei (*Salvia officinalis*), kommt eine Nierenteemischung und das Storchschnabelkraut (*Geranium robertianum*), sowie der "Breuß Saft" zum Zuge. Dieser besteht aus :

Rp.	Randen (Rote Bete)	3/5	(300.0)
	gelbe Rüben (Karotten)	1/5	(100.0)
	Sellerieknolle	1/5	(100.0)
	Rettich	wenig	(30.0)

Kartoffel

hühnereigroß

Der gemixte Saft kann als Fertigprodukt bezogen werden (Breuß Saft, Biotta / B- aktiv, Rabenhorst).

Breuß schreibt in seinem Büchlein "Krebs, Lektämie ..." :

" Gut ist es, wenn man einige Tage vor der totalen Kur neben dem normalen Essen etwa 1/4 Liter Saft pro Tag trinkt, um sich an den Saft zu gewöhnen. Unbedingt zum Leben braucht man nur 1/8 bis 1/4 Liter Saft pro Tag, aber bis zu einem 1/2 Liter darf man trinken. Nicht gleich schlucken, also gut einspeicheln..."

Zusätzlich kann innerhalb der Kur auch hin und wieder 1 Schnapspintchen Sauerkrautsaft dazu eingenommen werden.

Breuß hatte folgende Theorie :

"Der Krebs lebt nur von festen Speisen, die der Mensch zu sich nimmt.

Wenn man also 42 Tage nur Gemüsesäfte und Tee trinkt, so stirbt das Krebsgeschwulst ab, der Mensch hingegen kann dabei noch gut leben."

Ich habe während meiner Assistenzzeiten unter anderem in einer Praxis gearbeitet, wo mit der Breuß-Kur viel therapiert wurde. Es zeigten sich gute Erfolge, meist in der Kombination mit anderen Anwendungen.

Man kann diese Kur allerdings auch zur allgemeinen Entschlackung einsetzen. Dies habe ich in meiner Praxis häufig getan und gute Ergebnisse auf Disposition und Diathese erwirkt. Für meine eigene Entschlackung konnte ich die Breuß-Kur mal über 16 Tage durchführen und habe ohne Energieverlust die anfallende Praxisarbeit absolviert. Dabei gebe ich zu bedenken, dass ich ein bauchgesteuertes Ernährungs-Empfindungsnaturell bin! Ich kann mich an einen Patienten erinnern, der nach 42 Tagen "Fastenbrechen" mit Kartoffel-Reibekuchen unternommen hatte, weil er "dem Geruch nicht mehr widerstehen konnte". Neben leichtem Völlegefühl und Bauchrumoren hat er dies sehr gut überstanden - der Mensch ist doch eine robuste Spezies!

In der Krebstherapie finden auch andere Säfte ihre Anwendung. So hat Frau Dr. Veronika Carstens unter anderem den Karottensaft im Wechsel mit dem Rote Bete Saft empfohlen.

Der Saft aus der Apfelbeere (*Aronia melanocarpa*) macht dem Rotwein Konkurrenz. Diese Beere besticht, laut wissenschaftlichen Untersuchungen unter anderem von der Uni Heidelberg, durch einen fast fünfmal so hohen Gehalt an antiarteriosklerotischen Stoffen wie die blaue Weintraube, deren vergorenes Produkt, der Rotwein, bekannt ist für seine präventive Wirkung vor Herzinfarkt und Arteriosklerose. Der Ursprung der Apfelbeere liegt in Osteuropa und Nordamerika, wo sie bereits seit längerem als Volksheilmittel, unter anderem gegen Bluthochdruck und Magen- Darm- Leiden, eingesetzt wird. Selbst zur Vorbeugung der Krebsentstehung kann dieser Saft Hervorragendes leisten, wie Studien der Friedrich-Schiller-Universität in Jena beweisen. Die Anthocyane wirken im Körper stark antioxidativ und sind so in der Lage, die äußerst aggressiven, krebsauslösenden freien Radikalen abzubinden. Diese zu den Rosengewächsen gehörende Frucht ist in Deutschland nahezu unbekannt. Sieht man den Anthocyaningehalt diverser Früchte bezogen auf 100 g Frischgewicht des "Deutschen Krebsforschungsinstitut Heidelberg", zusammengestellt von Frau Clarissa Gerhäuser, dann lässt sich die Potenz dieses Saftes erahnen :

Apfelbeere	800 mg
Süßkirsche	180 mg
Blaue Traube	165 mg
Blaubeere	165 mg
Brombeere	160 mg
Himbeere	40 mg
Erdbeere	30 mg

So zeigt dieser Saft massiv entzündungshemmende Wirkung, bewährt sich in der Krebsprophylaxe durch krebshemmende Stoffe und hat sich blutwertregulierend unter anderem in der Chemotherapie gezeigt. Je nach Krankheitsgrad und Stärke nimmt der Patient zwischen 300 ml bis zu einem 1/2 Liter täglich ein. Der Saft ist in einer Verdünnung von 60 : 40 mit Wasser auf dem Markt, ohne Konservierungsstoffe, schonend pasteurisiert sowie ungesüßt und wird in Getränkegeschäften für sehr wenig Geld angeboten. Er ist unter dem Namen "Apfelbeere" (Girka- Products, Guben) zu beziehen. In meiner Praxis habe ich mit dem Apfelbeeren- Saft zur Zeit eine Testreihe laufen, welche sich schon nach kurzer Zeit als zumindest sehr zufriedenstellend erweist.

Der Saft der Nonifrukt (*Morinda citrifolia*) ist seit mehr als tausend Jahren bei tropischen Kulturen als Nahrungs- und Heilmittel bekannt. *Morinda citrifolia* ist ein buschartiges Gewächs mit bis zu einer Größe von acht Metern. Die klimatischen Verhältnisse Polynesiens lassen es zu, dass die Früchte stets in unterschiedlichen Reifegraden zu finden sind. Somit kann ein durchschnittlicher Busch monatlich bis zu 100 Kilogramm und mehr an Nonifrüchten produzieren. Den daraus resultierenden Äußerungen, dass trotz steigendem Weltabsatz die Frage nach den Ressourcen sich erübrigt, stehe ich skeptisch gegenüber. Ich darf an gleiche Behauptungen bei der Wildsammlung der Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) in den südafrikanischen Savannen erinnern - in nur wenigen Jahren waren Anbau und Schutz notwendig. Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Noni das Immunsystem stärkt, indem es die Funktion und die Regeneration geschädigter Zellen reguliert. Die sich aus diesem Einwirken auf das Zellgrundniveau ergebenden Faktoren könnten erklären, wieso Noni bei einer Vielfalt von unterschiedlichsten Indikationen sich bewährt hat. Auch als Adjuvans in der Krebstherapie ist der Saft durchaus mit einbaubar. Die Tagesdosis beträgt, je nach Alter, Indikation oder zur Vorbeugung, zwischen 2 bis 4 Esslöffeln. Variationen nach Konstitution oder Krankheitsbild sind möglich. Es ist durchaus machbar und bewährt, Nonisaft (Tahitian Noni International) mit Trauben- oder Blaubeersaft zu kombinieren.

Die milchsauer vergorenen Gemüsesäfte gehören strenggenommen nicht zu den Frischpflanzensäften. Sie sind mit rechtsdrehender L (+) - Milchsäure angereichert worden, welche für den menschlichen Stoffwechsel von zentraler Bedeutung sind. Dies gilt vor allem für die Energiegewinnung in den Muskeln, der Leber und den Erythrozyten. Für die Darmflora ist sie ein wichtiger Schutzfaktor, da sie die Ausbreitung von nicht erwünschten Mikroorganismen verhindert. Dieselbe Funktion übernimmt sie im Vaginalsekret und als Bestandteil des Säureschutzmantels der äußeren Haut. Vornehmlich ist hier der Sauerkrautsaft zu nennen, aber auch die Rote Bete und der Karottenmost (Rabenhorst, Unkel / Rh.).

Auch Hildegard von Bingen gibt therapeutische Saftangaben, welche sich in der Praxis bewährt haben. So empfiehlt sie Himbeersaft als fiebersenkend bei der Virusinfektion. Hier werden die Früchte mit wenig Wasser aufgekocht, im Sud belassen und morgens und abends getrunken.

Ihre Angaben als Pressungen aus den unterschiedlichsten Pflanzen gehen allerdings noch weiter. Die nachfolgenden, nicht unbedingt gängigen Präparationen, sind nicht medizinhistorisch zu sehen, sondern haben sich praxisbewährt.

Der Akleleisaft (Succus Aquilegiae) findet seine Anwendung bei Fieber, Masern, Angina und Lymphatismus. Er ist 80%ig und muss mit 20 Tropfen bis zu 3 mal täglich auf ein Esslöffel Wein verabreicht werden.

Als Pinselung bei infizierten Geschwüren kommt der Beifußsaft in der Kombination mit Honig (Succus Artemissiae melit.) in Frage.

Bei Kopfschmerzen oder Spätfolge- Kopfschmerzen nach einem Unfall wird der Wermutsaft (Succus Absinthii) eingesetzt. Vier Esslöffel Saft sollen mit einer halben Tasse heißem Wein gemischt und auf dem Augenbrauen-, Schläfen-, Ohren - und Nackenbereich eingerieben werden. Hier kann auch die Pestwurz (Petasites officinalis) als Fertigpräparation (Petadolex, Weber & Weber) parallel eingesetzt werden.

Das Wasserlinsen- Elixier (Decoctum Lemnae minor cp.) ist von der Gesetzgebung "korrigiert" worden - man hat den Rainfarn aus der Mischung entfernt. Um die alte Wirkweise dieses Produktes wieder zu erlangen, eingesetzt bei der Praekanzeroze, bei Krämpfen, Herz- sowie rheumatischen Schmerzen und der Abwehrschwäche, sollte der Rainfarn als Saft zugesetzt werden. Eine Kureinheit sind 6 Flaschen Wasserlinsen- Elixier à 500 ml für zirka 3 Monate bei einer Dosis von 2 mal täglich 1 Schnapspintchen. Auf eine Flasche Elixier von 500 ml werden 5 Tropfen Rainfarnsaft (Succus Tanaceti) beigegeben. Bei 6 Flaschen werden so 30 Tropfen Pasteur- Pipette benötigt, also die kleinste Einheit (N1) vom Saft rezeptieren. (Die aufgeführten Hildegard-Säfte gibt es bei der Nikolaus Apotheke, Allensbach oder Jura Pharm, Konstanz. Die kleinsten Einheiten sind in der Regel 50.0.)

Die Säfte, ob selbstgepresst oder aus dem Fachhandel, müssen immer langsam und schluckweise genossen und eine Weile im Mund behalten werden. Zur körperlichen Entlastung sollte einmal in der Woche ein Safttag eingelegt werden. Hier kann man bis zu 1 Liter Gemüsesaft über den Tag verteilt trinken. Kurmäßig können auch mehrere solcher Tage aneinander gereiht werden. Ein 1/4 Liter Saft entspricht der Menge von 500 g Frischgemüse! So sind Säfte eine hervorragende Möglichkeit, dem Körper Gemüse und Früchte in konzentrierter Form anzubieten.

Max Bircher- Brenner drückte es so aus :

" In den Frischgemüsen birgt sich eine viel zu wenig bekannte, erstaunliche Heilkraft gegen ein ganzes Heer von verbreiteten Krankheiten."

Ob Gemüse, Früchte oder aus der Heilkunde bekannte Pflanzen, Säfte sind eine konzentrierte, naturbelassene Darreichungsform der Phytotherapie und eine ganz einfache und angenehme Methode, Gesundheit pur zu trinken.

Nachfolgend sind die wichtigsten Kursäfte und deren Anwendungsgebiete alphabetisch aufgeführt :

Andorn Katarrhe der Luftwege
(Marrubium vulgare) Unterstützung der Verdauungsfunktion, Dyspepsie

Artischocke (Cynara scolymus)	Unterstützung der Verdauungsfunktionen
Bärlauch (Allium ursinum)	Unterstützung der Magen- und Darmfunktion
Baldrian (Valeriana officinalis)	Unruhezustände, nervös bedingte Einschlafstörungen
Birke (Betula alba)	Adjuvans bei rheumatischen Prozessen Durchspültherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Nierengrieß
Bohne (Phaseolus vulgaris)	dysurische Beschwerdebilder
Brennnessel (Urtica dioica)	Durchspülungstherapie von Blase und Niere Adjuvans bei rheumatischen Prozessen Dyskrasie
Brunnenkresse (Nasturium officinale)	Unterstützung der Verdauungsfunktionen
Fenchel (Foeniculum vulgare)	Unterstützung der Verdauungsfunktionen
Gänsefingerkraut (Potentilla anserina)	dysmenorrhoesche Beschwerden Adjuvans bei unspezifischen Durchfallerkrankungen
Hafer (Avena sativa)	allgemeine Stärkung und Kräftigung
Hirtentäschel (Capsella bursapastoris)	Menorrhagien und Metrorrhagien (oral) Nasenbluten (lokal)
Huflattich (Tussilago farfara)	Bronchialkatarrhe, Husten, Heiserkeit Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut
Johanniskraut (Hypericum perforatum)	Nervenaufbaumittel, nervöse Erschöpfung, Nervosität Nervenschmerzen
Kamille (Matricaria chamomilla)	Unterstützung der Magenfunktion

Kartoffel (Solanum tuberosum)	Unterstützung der Magenfunktion
Knoblauch (Allium sativum)	allgemeine Gefäßverkalkung
Löwenzahn (Taraxacum officinale)	Störungen des Galleflusses Anregung der Harnausscheidung, Harnsäureausleitung Verdauungsstörungen
Manna- Feige (Ficus carica)	Vorbeugung gegen Darmträgheit
Meerrettich (Armoracia rusticana)	Infekte der ableitenden Harnwege (oral) Muskelschmerzen (lokal)
Melisse (Melissa officinalis)	funktionelle Magen- Darm- Beschwerden
Mistel (Viscum album)	Unterstützung der Kreislauffunktion
Petersilie (Petroselinum crispum)	Durchspülung bei entzündlichen Prozessen der ableitenden Harnwege, Nierengrieß
Rosmarin (Rosmarinus officinalis)	Unterstützung von Herz- Kreislauf- Funktion
Salbei (Salvia officinalis)	vermehrte Schweißsekretion Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut (lokal)
Schafgarbe (Achillea millefolium)	dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit, krampfartige Beschwerden in Magen- Darm- Bereich
Schwarzrettich (Raphanus sativus)	Unterstützung der Verdauungsfunktionen
Sonnenhut (Echinacea purupurea)	unterstützende Behandlung wiederkehrender Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege
Spitzwegerich	Katarrhe der Luftwege

(Plantagus lanceolata)	entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut (lokal)
Thymian (Thymus vulgaris)	katarrhalische Erkrankungen der oberen Luftwege, Bronchitis
Weißdorn (Crataegus monogyna)	Unterstützung der Herz- Kreislauf- Funktionen
Wermut (Artemisia absinthium)	dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit, krampfartige Magen- Darm- Beschwerden
Zinnkraut (Equisetum arvense)	Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Nierengriß
Zwiebel (Allium cepa)	allgemeine Arteriosklerose Appetitlosigkeit

" Die Natur ist der beste Arzt.
Sie heilt dreiviertel aller Krankheiten und spricht nie böse über einen Kollegen."
Galen (129 - 199)

Literatur :

Dr. Ludwig Wegener	Lebenskraft durch Pflanzensaft Verlag Volksgesundheit, Zürich
Maria Lange-Ernst	Heilpflanzensäfte Verlag LAG, München
Lothar Bendel	Das große Früchte- und Gemüselexikon Albatros Verlag, Düsseldorf
Walter Wurzer (Übersetzer)	Enzyklopädie der Heilpflanzen Neuer Kaiser Verlag, Klagenfurt
Sabine Paul / Haus Rabenhorst	Ganzheitliches Denken - Ganzheitliche Qualität Haus Rabenhorst O. Lauffs, Unkel / Rh.
W. Schoenenberger	Lebenskraft durch Pflanzensaft - Die natürlichste Darreichungsform Folder, W. Schoenenberger GmbH, Magstadt

Borrisova P., Valcheva S., Belcheva A.	Die entzündungshemmende Wirkung von Flavonoiden in natürlichem Apfelbeeren-Saft Medizinische Uni Varna, Bulgarien
Rudolf Breuß	Krebs, Leukämie und andere scheinbar unheilbaren Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar Jutta Merk, Wangen im Allgäu (Vertrieb)
Dr. Gottfried Hertzka / Dr. Wighard Strehlow	Große Hildegard Apotheke Bauer Verlag, Freiburg (Nachfolger)
Dr. Neil Solomon	Noni Juice Woodland Publishing
Claus- Peter Leonhardt	Noni - die Frucht des Indischen Maulbeerbaums Goldmann Verlag, München