

Ralf Brosius

WILD  
KRÄUTER  
meine Lebensretter



Ralf Brosius

# WILD KRÄUTER

meine Lebensretter

Selbstheilung mit  
der Natur



**B**assermann

## WICHTIGER HINWEIS

Dies ist kein Definitionsbuch zum Sammeln von Wildkräutern. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die botanisch korrekte Bezeichnung der von ihm fotografierten und definierten Pflanzen.

Darüber hinaus erfolgen alle Angaben in diesem Buch nach bestem Wissen und Gewissen. Die Umsetzung der enthaltenen Anregungen geschieht jedoch in eigener Verantwortung der Leserinnen und Leser. Im Zweifelsfall und / oder bei bestehender Erkrankung sind die Ernährungsempfehlungen mit einem Arzt, Ernährungsberater oder einer anderen qualifizierten Fachperson abzustimmen. Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten des Autors oder des Verlages wird hiermit ausgeschlossen.

## Impressum

ISBN 978-3-8094-4490-9

1. Auflage

Genehmigte Sonderausgabe

© 2022 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

© der Originalausgabe 2012 by Kösel Verlag, einem Unternehmen der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Wildkräuter – meine Lebensretter aus der Natur*

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Autoren- und Projektagentur Gerd F. Rumler, München.

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Projektleitung dieser Ausgabe: Martha Sprenger

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Herstellung: Timo Wenda



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Druck und Bindung: aprinta druck GmbH, Wemding

Printed in Germany

583345710416



# Inhalt

## Einleitung DIE REVOLUTION BEGINNT IN DER KÜCHE 9

### 1 WARUM ES SICH LOHNT, SEINE ERNÄHRUNGS- GEWOHNHEITEN ZU ERNEUERN 17

*Wir haben immer eine Wahl* 23

### 2 GESUNDES ESSEN SCHMECKT NACH MEHR 33

*Ernährung prägt Ihre Ausstrahlung* 40

### 3 NAHRUNG KANN HEILEN: MEINE GESCHICHTE 47

*Nichts ist selbstverständlich* 67

### 4 WILDE UND KULTIVIERTE NAHRUNG – HIER KOMMT DAS DREAMTEAM! 75

*Was den Körper nährt,  
nährt auch den Geist* 82

*Das uralte Wissen über  
ein langes Leben* 87

*Wilde Pflanzen als Medizin* 93

### 5 DANKEN FÜR DAS, WAS DIE NATUR UNS GIBT 103

*Mit Ausdauer ans Ziel* 107

*Hand in Hand mit der Natur* 112

### 6 REZEPTIDEEN UND ESSGEWOHNHEITEN FÜR DIE NEUE GRÜNE KÜCHE 117

*Frühstück* 120

*Mittagessen* 122



|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| <i>Abendessen</i>                    | 128 |
| <i>Der Sommer-Smoothie</i>           | 131 |
| <i>Der Winter-Smoothie</i>           | 135 |
| <i>Hier kommt der Gourmet-Salat</i>  | 141 |
| <i>Pesto, Creme &amp; Co</i>         | 150 |
| <i>Und was gibt es zum Nachtsch?</i> | 156 |

## 7 WENN NICHT JETZT, WANN DANN?

161

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <i>Dem Bewusstsein zuliebe</i> | 165 |
| <i>Den Tieren zuliebe</i>      | 167 |
| <i>Der Gesundheit zuliebe</i>  | 169 |
| <i>Dem Leben zuliebe</i>       | 172 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <i>Literatur</i>                      | 173 |
| <i>Wildkräuter-Fotos im Überblick</i> | 175 |
| <i>Bildquellen</i>                    | 175 |
| <i>Bezugsquellen / Kontakte</i>       | 176 |













*Einleitung*

DIE REVOLUTION  
BEGINNT IN  
DER KÜCHE

**WENN WIR UNS** im Schnellimbiss, in Restaurants, in Shopping Malls, beim Essen mit Freunden oder bei den Kollegen umschauen und einmal bewusst wahrnehmen, was wir zum Frühstück, zu Mittag oder zu Abend essen, dann entdecken wir viele gutaussiehende Gerichte und wohlriechende Zutaten, die zum größten Teil aus den traditionellen Rezepten unserer Esskultur stammen. Da gibt es Brötchen oder Semmeln zum Frühstück, dazu einen Kaffee mit Milch und Zucker. Zu Mittag (bzw. bei manchen oft erst abends) kommt Fleisch auf den Tisch, vielleicht mit Kartoffeln oder Nudeln und etwas Gemüse, zusammen mit einer Limonade. Oder es genügen ein paar Scheiben Toast mit Wurst und Käse (mittags oder abends), dazu vielleicht eine Flasche Bier oder ein Glas Wein. Zwischendurch gönnt man sich vielleicht einen Schokoriegel oder ein Stück Gebäck zu einer Tasse Cappuccino oder Kaffee. Hin und wieder gibt es auch mal ein Stück Obst oder einen kleinen Salat.

Ja, das sind – pauschal ausgedrückt – unsere Ernährungstraditionen oder unsere heute weit verbreiteten Ernährungsgewohnheiten. Den immer größer werdenden Anteil von Fastfood erwähne ich hier nicht, denn diese Ernährungsform ist noch keine wirkliche »Tradition« im herkömmlichen Sinne. So weit, so gut. Aber darf man in diesem Zusammenhang das Wort »Tradition« mit dem Wort »Gewohnheit« gleichsetzen? Ich denke ja, denn unsere Essgewohnheiten oder -traditionen sind mittlerweile zu Ritualen erstarrt, über die eigentlich niemand mehr wirklich nachdenkt. Wir essen und wir trinken so, wie wir es schon immer getan haben; so, wie unsere Eltern und vielleicht auch schon unsere Großeltern gegessen und getrunken haben. Was also soll damit nicht in Ordnung sein? Wenn wir heute Lust auf etwas Süßes haben, dann möchten wir diese Lust auch (auf traditionelle Art und Weise) befriedigen. Und wenn man Lust auf ein schönes Stück Fleisch hat, dann kauft man sich ein schönes Stück, was ist denn schon dabei?

Die Industrialisierung der Agrarwirtschaft hat dazu geführt, dass heutzutage vor allem wirtschaftliche Interessen im Vordergrund stehen. Der gesundheitliche Aspekt unserer Nahrung, sprich, was der Körper damit macht, wenn wir sie konsumiert haben, ist aus dem





Bewusstsein der Konsumenten und der Produzenten offenbar völlig verschwunden. Oder war dieser Aspekt vielleicht noch nie Teil unseres Ernährungsrituals? Wie auch immer: Wenn eine Ware auf den Markt gebracht wird, muss sie zu einem ordentlichen Preis verkauft werden – darin ist man sich allgemein einig. Heute haben wir es aber auch hier mit einer global agierenden Konkurrenz zu tun. Im Falle von Lebensmitteln bedeutet das, ebenfalls mit einem ziemlich gnadenlosen Preiskampf konfrontiert zu sein. Dieser zwingt die Konzerne dazu, einen sehr hohen Ertrag bei jeder Ernte zu erwirtschaften und gleichzeitig minimale Kosten durch effiziente Anbaumethoden und eine ausgeklügelte Logistik zu realisieren.

Und was hat das, fragt sich der kritische Konsument, mit unserer Gesundheit und den Grundbedürfnissen meines Körpers zu tun? Nichts. Die Medien übernehmen an dieser Stelle die Aufgabe, den Konsumenten davon zu überzeugen, dass es sich bei einem Produkt um ein hochwertiges und natürliches Produkt von hoher Qualität und Frische handelt, auch wenn es – was sich nicht immer vermeiden lässt – schon wochenlang im Kühlregal liegt. Bereits beim Anbau wird heute darauf geachtet, eine schöne Frucht mit intensiver Farbe zu produzieren, was aber zum Beispiel bei einer Tomate oder einem Apfel auf Kosten des Geschmacks und der Inhaltsstoffe geht. Damit heute kostengünstig gearbeitet werden kann, wird in einigen Ländern die (hybride) Tomatensaat, die man nur noch in Steinwolle anpflanzt, mit einer Nährstofflösung beträufelt, und anschließend wird dieselbe Lösung sogar noch für eine weitere Anwendung recycelt. Richtige humushaltige Erde und hochwertiges Wasser haben ausgedient. Das bedeutet einerseits schnelles, kontrolliertes Wachstum bei geringen Kosten, eine schöne Form und kräftige Farbe – andererseits aber wenig Geschmack und noch weniger von den für unseren Organismus wichtigen Inhaltsstoffen.

Eventuell werden bestimmte Sorten von Obst und Gemüse auch noch genetisch verändert und – wie zum Beispiel im Falle einer neuen Apfelsorte – mit einem besonders hohen Anteil Fruktose gezüchtet, um ein wirtschaftlich vielversprechendes Produkt zu erzeugen, das gleichzeitig den optischen Erwartungen der Kundschaft angepasst ist. Aber solange der Kunde kauft, was man ihm anbietet, haben die Produzenten doch eigentlich alles richtig gemacht, oder? Ja und Nein, denn es ist in erster Linie die



Unwissenheit, aber auch die Ignoranz der Konsumenten, die das Geschäft mit diesem für uns so wertvollen Gut Lebensmittel trotz der offensichtlichen Mängel weiterhin blühen lassen.

Die fehlenden und für die Gesundheit unseres Organismus wichtigen Inhaltsstoffe in Getreide, Obst und Gemüse werden von den meisten von uns nicht mehr wahrgenommen, weil das Wissen über diesen Mangel im Bewusstsein nicht vorhanden ist. Und das hat – schauen Sie sich einfach mal etwas kritischer um als sonst – im Laufe der letzten Jahrzehnte zu einer schleichenden Veränderung unserer Essgewohnheiten geführt. Es hat unsere Gesellschaft im wahrsten Sinne des Wortes krank gemacht. Tatsache ist aber auch, dass wir uns bereitwillig haben verführen lassen, weil wir uns immer weniger Zeit für etwas nehmen wollen, was von so essenzieller Wichtigkeit ist. Zwar weiß unser Körper genau, dass ihm etwas fehlt, und er gibt die entsprechenden Signale auch an den Geist weiter. Aber was passiert dann? Da dieser Geist normalerweise über die notwendigen, aber feh-





lenden Inhaltsstoffe in seinem täglichen Ernährungsritual nicht wirklich informiert ist, fällt er seine Entscheidungen über das, was seinem Körper zu fehlen scheint, auf der Grundlage von Unwissenheit, also impulsiv und instinktiv. Eine solche Entscheidung hat dann irgendwann gesundheitliche Konsequenzen.

Ein Beispiel: Wenn der Körper (und auch der Geist) nach einer deftigen, salzigen Mahlzeit ein Bedürfnis nach etwas süß Schmeckendem entwickelt, dann greifen wir in 90% der Fälle zu einem zuckerhaltigen Produkt, wie Schokolade, Kuchen, Kekse, Schokoriegel, Bonbons oder etwas Ähnlichem. Doch diese Entscheidung ist eigentlich nicht gut für uns, weil jetzt erneut, wie schon bei der Mahlzeit zuvor, Nährstoffe fehlen und der Körper außerdem diese Form von Süß (weißer Zucker) nicht konstruktiv verwerten kann. Dazu später mehr.

Nehmen wir einmal an, dass wir ein Bewusstsein für die wahren Bedürfnisse unseres Körpers entwickelt haben, dann könnte die Entscheidung in diesem Falle zugunsten eines Apfels, vielleicht sogar einer alten Sorte mit weniger Fructose, oder einer saftigen Birne, ebenfalls einer alten und unveränderten Sorte, oder einer Orange oder vielleicht auch einer Feige oder Dattel ausfallen. Das wäre dann eine gute, konstruktive Wahl, denn unser Körper könnte sämtliche Inhaltsstoffe verwerten, und die so für den Organismus gewonnene Energie steht unmittelbar, auch für geistige Aktivitäten, zur Verfügung. Wenn Sie also morgen vor einem Stück Kuchen stehen und einfach nur die Lust auf etwas Süßes spüren, denken Sie bitte einmal darüber nach, wie viele Inhaltsstoffe Sie Ihrem Körper (und Ihrem Geist) damit zur Verfügung stellen und wie Ihre Verdauung darüber »denkt«.

Vielleicht stellen Sie dann ja fest, dass diese unsere traditionelle Ernährung eigentlich viel zu viele Schwachstellen hat und dass die vielen, verführerisch schön aussehenden und lecker riechenden Produkte den Namen »Lebensmittel« im Grunde genommen gar nicht verdienen, weil sie definitiv nicht genug Leben in sich tragen, welches diese lebensmittelähnlichen Substanzen an Sie weitergeben könnten. Sollten Sie eines Tages zu dieser Einsicht gelangen, hätten Sie den ersten wichtigen und notwendigen Schritt für eine langfristige Gesundheit getan.



Meine persönliche Entscheidung für lebendige Nahrungsmittel mit dem höchsten Anteil an Nährstoffen traf ich vor ein paar Jahren aufgrund einer simplen Frage, und diese Frage lautete: Will ich (weiter)leben oder will ich in naher Zukunft sterben? Natürlich wollte ich leben! Die Diagnose eines metastasierten Lungenkrebses im Endstadium hat irgendwie etwas Endgültiges an sich. Eine Chemotherapie oder Bestrahlungen kamen jedoch für mich nicht in Frage, denn die Aussichten auf eine Heilung sind, langfristig gesehen, in diesem Falle verschwindend gering. Also nahm ich die Herausforderung an, eine biologische Heilung auf der Basis von gesundheitsfördernden Nahrungsmitteln anzustreben, selbstverständlich mit Unterstützung eines kompetenten, ernährungsorientierten Arztes. Ich erneuerte also von jetzt auf gleich sämtliche, über Jahrzehnte hinweg praktizierte Ernährungsgewohnheiten und schickte meine alten, traditionellen Gewohnheiten »in die Wüste«. Das hohe Ziel war, mein Immunsystem so schnell wie möglich wieder in Schwung zu bringen. Und es war ziemlich offensichtlich, dass meine bisherigen Vorstellungen von gesundem Essen und Trinken nicht in der Lage waren, mich bei diesem Vorhaben zu unterstützen. Denn wie gesagt: Das, was uns die Lebensmittelindustrie heute aufischt, hat mit gesunder, artgerechter Ernährung und den wahren Bedürfnissen von Körper und Geist nicht sehr viel zu tun.

*Ein erwachtes  
Ernährungsbewusstsein  
wird uns eines Tages vor  
die Herausforderung  
stellen, Selbstver-  
antwortung für unseren  
Körper und für unser  
Wohlbefinden zu  
übernehmen, Ernährungs-  
traditionen zu hinter-  
fragen und sich abzu-  
koppeln von den  
Essgewohnheiten der  
Masse.*

Nachdem die Entscheidung für eine Erneuerung meiner Essgewohnheiten gefallen war, tauchte im gleichen Moment die Frage auf, was ich eigentlich überhaupt noch essen darf oder soll. Ich hatte natürlich keine Ahnung von der tatsächlichen Größe meines Vorhabens, denn ich stand ja praktisch mit dem Rücken an der Wand. Deshalb musste ich mir selbst eingestehen, dass – aus damaliger Sicht – nach Abzug der bisher konsumierten traditionellen Nahrungsmittel beinahe nichts mehr übrig blieb, was ich noch hätte essen können. Dies stellte sich im Laufe der Zeit jedoch als ein kleiner Irrtum heraus.

Der Segen lebendiger und naturbelassener Lebensmittel fand Schritt für Schritt Einzug in mein »neues« Leben. Er beschenkt mich Tag für Tag, Monat für Monat und Jahr für Jahr mit mehr Spaß am Essen, mehr Lebensenergie, mehr Beschwingtheit, mit einem bis dahin noch nicht ge-



kannten gesundheitlichen Wohlfühl, mit mehr geschmacklicher Vielfalt und, last but not least, mit mehr Genuss auf Gourmet-Niveau.

Es ist kaum vorstellbar, wie gut es tut, den Körper und den Geist mit naturbelassenen, lebendigen und frischen Lebensmitteln zu versorgen. Die Auswahl ist wirklich sehr groß und die geschmackliche Vielfalt, insbesondere durch die Möglichkeit der Zubereitung mithilfe eines Turbomixers, wohl kaum zu übertreffen. Ich wünschte mir, Sie würden im Anschluss an dieses Buch ein wenig neugierig darauf geworden sein, einige der Möglichkeiten und der Vielfalt, die Ihnen ein neuer Ernährungsstil schenken kann, kennenlernen zu wollen. Sie würden überrascht sein, so viel ist sicher.

Ralf Brosius, im Januar 2012







*I*

WARUM ES SICH LOHNT,  
SEINE ERNÄHRUNGS-  
GEWOHNHEITEN  
ZU ERNEUERN