

# Inhalt

VORWORT	6
EINLEITUNG	13
PERSIEN ALS WIEGE DER ZIVILISATION UND MEDIZIN	17
Elam – eine der ersten Hochkulturen der Menschheit	17
Die Achämeniden – Pracht und Prunk der Großkönige	18
Die Akademie von Gondishapur – Wissenszentrum der Sassaniden	19
Das Goldene Zeitalter der mittelalterlichen Medizin	20
Avicenna und die Säkularisierung der Heilkunst	20
DIE TRADITIONELLE PERSISCHE MEDIZIN	
– DIE KUNST DER GESUNDHEITERHALTUNG	25
Traditionelle Heilmittel aus Persien	29
DIE BERBERITZE – BOTANIK UND PHARMAKOLOGISCHE WIRKUNGEN	31
Botanische Merkmale	32
Ökologische Bedingungen	32
Vegetatives Wachstum	34
Erntezeit und -methoden	34
Verschiedene Arten	35
Kulinarische Verwendung der Berberitze	36
Pharmakologische Wirkungen der Berberitze	36
Die Berberitze in der alten europäischen Medizin	38
DIE BERBERITZE IN DER MODERNEN MEDIZIN	39
Nährstoffe, Spurenelemente und Vitamine	40
Heilende Wirkung der Inhaltsstoffe	42
Stärkung des Darmtrakts	42
Entgiftung des Leber-Galle-Systems	44
Herz-Kreislauf-Gesundheit	45
Typ-2-Diabetes	46
Gewichtsreduktion	48
Wirkung auf die Haut	48
Ein Beispiel aus dem täglichen Leben	50

Frühere Anwendungen	51
Richtige Dosierung	52
Risiken und Nebenwirkungen	53
 DIE BERBERITZE IM EIGENEN GARTEN	 55
Standort	57
Pflanzzeit und Pflege	57
Krankheiten und Schädlinge	58
Tierwelt	58
Fazit	58
 KREATIVE REZEPTIDEEN:	
BERBERITZE IN TEE, REIS UND MEHR	61
Berberitzentee – Aromazusatz in verschiedenen Teesorten	61
Der Klassiker: reiner Berberitzentee	63
Berberitzen-Minz-Tee – ein Hauch von Kombucha	64
Berberitzen-Ingwer-Tee mit Zitronenhonig	67
Zereshk Polo ba Morgh (Reis mit Hühnerfleisch)	
Ein Juwel der persischen Küche	68
Rührei mit Feta und Berberitzen	71
Kuku Sabzi (Persische Kräuterfrittata ohne Milchprodukte)	72
Berberitzen-Garnelen auf Linsenbett	74
Berberitzenkuchen	77
Berberitzen-Quinoa-Salat mit Avocado und gerösteten Kichererbsen	79
Berberitzen-Smoothie-Bowl mit Chia-Samen und Beeren	80
Berberitzen-Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse und Tahini-Dressing	82
Berberitzen-Veggie-Burger	84
Berberitzen-Pancakes	87
Berberitzen-Granola-Bars – Ein Energieschub für unterwegs	88
Berberitzentinkturen	90
Berberitzen-Minze-Tinktur auf Oxymel-Basis	91

ERWERB QUALITATIV HOCHWERTIGER BERBERITZENFRÜCHTE	93
Nur das Beste – eine Checkliste für Käufer	94
RESÜMEE	96
Wichtigste Punkte im Überblick	96
Gesundheit und Wohlbefinden	96
Kulinarische Vielfalt	97
Nahrungsergänzung	97
Natürliche Schönheitspflege	97
Ausblick und Einladung zum Dialog	97
LITERATUR	99
ABBILDUNGSNACHWEIS	103
DIE AUTOREN	104