

Besitzt einen wanzenartigen Geruch:
Korianderkraut



Entgiften mit Koriander

Nach neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen sind die Wirkstoffe des Korianders in der Lage, Toxine und Schwermetalle aus dem menschlichen Organismus auszuleiten.

Die Heilpflanze ist in der Entgiftungstherapie, vor allem bei Amalgambelastungen, von grösster Bedeutung.

Text und Fotos: **Bruno Vonarburg**

Wem der Geruch von Wanzen fremd ist, der kann ihn beim Koriander schnuppern. Das Grünkraut der Gewürzpflanze, welche im Volksmund auch Wanzenkraut genannt wird, besitzt eine dem Ungeziefer ähnlich übelriechende Ausdünstung. Einzig die getrockneten Früchte haben einen balsamisch aromatischen Geschmack.

Bei *Coriandrum sativum* L. handelt es sich um eines der ältesten Küchenkräuter, welches schon seit mehreren Jahrtausen-

den in Ägypten, Indien und China angebaut wird. Der Gattungsname *coriandrum* ist griechischen Ursprungs, wobei *koris* (= Wanze) den wanzenartigen Geruch des Grünkrautes verdeutlicht. *Sativum*, der Beiname, stammt aus dem lateinischen *serere* = säen und charakterisiert die Kulturpflanze. Im Volksmund kennt man den Koriander auch als Chinesische Petersilie, Stinkdill, Wanzendill, Krapfenkörner, Rügelikümmel oder Hochzeitskügelchen.

Das Gewürz wurde bereits 1550 v. Chr. im «Papyrus Ebers» erwähnt; ferner

finden sich Angaben dazu in den Sanskrit-Schriften und im Alten Testament. Im Buch Moses, Exodus 16,31, heisst es: «Die Israeliten gaben der Speise den Namen Manna. Sie war weiss wie Koriandersamen und schmeckte wie Honigkuchen.»

Auch in der griechischen Antike war der Koriander bekannt. Hippokrates von Kos lobte ihn als pflanzliches Medikament. Durch die Römer wurde die Gewürzpflanze über ganz Europa verbreitet. Selbst Karl der Grosse (742–814) war ein

Freund des heilsamen, pflanzlichen Aromas und verordnete den Anbau des Heilkrautes durch sein Dekret «Capitulare de villis» in Schloss- und Klostergärten. Als die spanischen Conquistadoren über fremde Meere zogen, brachten sie die Aromapflanze nach Mexiko und Peru. Letztlich war der Koriander eines der ersten Gewürzkräuter, welches 1670 in Amerika (Massachusetts) eingeführt wurde.

Heilsame Inhaltsstoffe

Die ausgereiften Korianderfrüchte beinhalten ätherisches Öl mit folgenden Inhaltsstoffen: Linalool, Borneol, Geraniol, Limonen und Pinen; zudem fettes Öl, bestehend aus Petroselinensäure, Ölsäure und Linolensäure, sowie Hydroxycumarine wie Umbelliferon und Scopoletin. Für den wanzenartigen Geruch der grünen Pflanzenteile ist das Aldehyd Trans-tridecen-(2)-al-(1) verantwortlich. Die Wirkstoffe der Früchte besitzen entblähende, entkrampfende, appetitanregende, antibakterielle und antifungizide Eigenschaften. Die heilkräftigen Substanzen der frischen Korianderpflanze haben eine hohe entgiftende Wirkung bei Intoxikation mit Schwermetallen und Amalgambelastung der Zähne.

In Hausapotheke und Küche

Als Tee werden ausschliesslich die Korianderfrüchte (*Coriandri fructus*) bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Magen-Darm-Beschwerden, subazider Gastritis empfohlen. Gebrauchsanweisung: 1 TL voll getrockneter Früchte werden in einer Tasse mit kochend heissem Wasser angebrüht. Dann lässt man 5 Minuten ziehen, filtriert ab und trinkt den Tee 3-mal täglich ungesüsst oder mit wenig Honig nach den Mahlzeiten.

Die *Tinktur* der frischen Korianderpflanze wird einerseits zur Amalgamausleitung, andererseits als Schmerzmittel zum Einreiben bei Rheuma und Kopfweh eingesetzt. *Herstellung:* Die frisch gepflückte, in 1 cm Stücke geschnittene Korianderpflanze wird in einem Braunglasgefäss mit 45-prozentigem Trinkspiritus (Apotheke/Drogerie) oder mit einem Branntwein (Obstler, Marc) überdeckt. Dann lässt man das Ganze verschlossen unter täglichem Durchschütteln während 3 Wochen im Schatten stehen und filtriert letztlich ab.

Innerlich kann die Tinktur 3-mal täglich 5 bis 10 Tropfen in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen eingenommen werden. Bei äusserlicher Anwendung wird die Tinktur zu gleichen Teilen mit Wasser verdünnt und morgens und abends an den

schmerzenden Rheumastellen (bei Kopfweh an der Stirne stündlich) eingerieben.

Das aus den Korianderfrüchten durch Wasserdampfdestillation gewonnene *ätherische Öl* kann in der Duftlampe verdampft werden, was eine motivierende und anspornende Wirkung erzeugt.

Als *Gewürz* werden die Korianderfrüchte zu Curry, Gemüse-Eintopf, Hülsenfruchtgerichten, Brot und Lebkuchen empfohlen. Infolge der verdauungsfördernden Wirkung der Früchte ist *Coriandri fructus* in vielen *Kräuterlikörrezepten* wie Chartreuse und Bénédictine vertreten.

Sondermüll im Mund

Durch Umweltbelastungen ist unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden immer mehr gefährdet. Zahlreiche Schadstoffe nisten sich in erhöhtem Ausmass in den menschlichen Zellen ein und blockieren deren Funktionen. Besonders schädlich wirken sich Schwermetalle aus: Blei, Cadmium, Kupfer und Quecksilber gelangen in übermässigen Konzentrationen durch Lebensmittel und Luftverschmutzung in den menschlichen Körper und führen zu gesundheitlichen Schäden. Das Cadmium aus Waldpilzen, Innereien, Tintenfisch, Erdnüssen usw. kann zu Nierenfunktionsstörungen, erhöhtem Blutdruck oder Kno-

Koriander: übler Duft – balsamischer Geschmack

Der Koriander ist ein 1-jähriges, 30 bis 70 cm hohes Doldengewächs (Apiacea), welches der Petersilie sehr ähnlich sieht. Die grundständigen Blätter sind lang gestielt, ungeteilt oder einfach fiederschnittig, das mittlere Blattwerk meist 2-fach fiederschnittig und die oberen Blätter ungestielt und fein geteilt. Von Juni bis Juli erscheint der Blütenstand mit 3- bis 5-strahligen Dolden von weisser oder rosafarbener Kolorierung. Der Kelchsaum der Einzelblüte ist 5-zählig. Von August bis Oktober reifen kugelige, strohgelbe bis hellbraune Doppelschliessfrüchte von 2 bis 3 mm Durchmesser. Im Gegensatz zu anderen Doldenblütlern wie Anis oder Fenchel zerfallen die Korianderfrüchte nicht in Teilfrüchte. Sie besitzen ein würzig duftendes Aroma und haben einen bekömmlichen Geschmack mit einem Hauch von Pfeffer und Balsam. Die grünen Teile der Pflanze dagegen verströmen einen unappetitlichen, wanzenartigen Geruch.

Wildwachsend findet man den Koriander in Weinbergen und im Getreidefeld des mediterranen Raumes. Die Gewürzpflanze, welche ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeergebiet und dem Vorderen Orient stammt, wird



Schmecken balsamisch, würzig: Korianderfrüchte

in Kulturen in Marokko, Ägypten, Indien, Japan, China, Nordamerika, der Türkei, Bulgarien, Rumänien und Russland angebaut. Sie liebt einen sonnigen, windgeschützten Standort und benötigt einen nährstoffreichen, wasserdurchlässigen Boden.

Wer das Küchenkraut im eigenen Hausgarten kultivieren möchte, sollte den Samen im Frühjahr oder Herbst aussäen. Wie bei anderen Vertretern der Doldengewächse, z.B. Dill oder Kerbel, lassen sich Setzlinge schlecht verpflanzen, weil sich dadurch die Blüten zu rasch entwickeln, noch bevor das Kraut vollständig ausgebildet ist. Beim Anbau achte man darauf, dass Koriander und Fenchel nicht beieinander gepflanzt werden, da sonst der Fenchel weniger Samen ausbildet. Sobald die Früchte im September bis Oktober ausgereift sind, schüttelt man sie von den Dolden und füllt sie in gut verschliessbare Gläser ab.



Rosafarbene Doldenblüten: *Coriandrum sativum*

chenerweichung führen. Erhöhte Kupfermengen, welche über die Nahrungskette aus der Landwirtschaft (Überdüngung, Klärschlamm) in den Organismus aufgenommen werden, begünstigen die Blockade der Zinkabsorption mit negativer Auswirkung auf das Immunsystem. Bleiemissionen von Autoabgasen und Industrie hemmen die Funktionen bestimmter Körperenzyme, was die Blutbildung obstruiert.

Das Gefährlichste aller Schwermetalle ist das Quecksilber, welches durch die Verschmutzung der Meere in immer größeren Quantitäten in Fischen (Thunfisch, nicht aber in Süßwasserfischen wie Forellen, Egli, Felchen) und Marinaden nachzuweisen ist. Es findet sich aber auch in Insektiziden, Pestiziden und Fungiziden, weshalb Obst und Gemüse vor dem Verzehr unbedingt gründlich mit lauwarmem Wasser gewaschen werden muss. Ferner sind auch viele Medikamente wie Bluthochdruckmittel und Impfstoffe (Starrkrampf) mit Quecksilber belastet.

Eine ständige Vergiftungsquelle mit Quecksilber sind Zahnfüllungen mit Amalgam. Dieser Füllstoff enthält neben Kupfer, Silber und Zinn 50% des flüssigen Schwermetalls. Bei der Behandlung eines kariösen Zahnes wird allgemein 0,5 bis 1 g Quecksilber als Amalgamlegierung eingesetzt. Die Hälfte dieser Menge verdunstet allerdings in der Mundhöhle innerhalb von 5 Jahren und gelangt letztlich bis zu 80% ins Zentralnervensystem. Es ist nachgewiesen, dass nach dem Verzehr einer Mahlzeit mit amalgamierten Zähnen der Quecksilbergehalt im Blut erheblich ansteigt, da die Schwermetallionen durch das Kauen und den Speichel aus den Füllungen in die Nahrung übertragen werden. Die Schadstoffe gelangen in den Magen-Darm-Trakt und von dort aus direkt

in die Blutbahnen. Diese Quecksilbermengen besitzen keine Halbwertszeiten im Körper und können deshalb die Gesundheit und das Wohlbefinden chronisch belasten. Da der Körper nicht imstande ist, die aufgenommenen Schwermetalle zu entgiften, werden die toxischen Substanzen im Organismus als Depots, insbesondere im Bindegewebe und in den Nervenzellen (Rückenmark), abgelagert.

Verminderte Leistungsfähigkeit

Die schädlichen Auswirkungen von Schwermetallbelastungen (Quecksilber, Cadmium, Kupfer, Blei) auf die menschliche Gesundheit sind vielfältig, oft sogar schwerwiegend. Einerseits blockieren sie die Enzyme des Stoffwechsels, indem sie die vom Organismus benötigten physiologischen Metalle, so genannte Koenzyme wie Eisen, Zink, Mangan, Molybdän und Chrom konkurrenzieren. Die toxischen Substanzen, vor allem Quecksilber, treten in einen Verdrängungswettbewerb und machen dadurch die Koenzyme unwirksam. Andererseits schwächen die metallischen Toxine auch die Verdauungskapazität. Insbesondere die Bauchspeicheldrüse als grösster Produzent von Verdauungsenzymen wird dadurch beeinträchtigt mit nachfolgender Auswirkung auf die Nahrungsverwertung.

Selbst der Darm und die Leber werden durch die toxische Belastung überfordert und die Leistungsfähigkeit der Körperzellen nachhaltig geschädigt. Die Vergiftung lähmt ausserdem die Steuerung des Hormonsystems und des Fettstoffwechsels. Aufgrund dieser schädlichen Auswirkungen können über kurz oder lang verschiedenartigste Symptome in Erscheinung tre-

ten wie beispielsweise: Kopfschmerzen, Migräne, Erschöpfung, Depression, Immunschwäche, Kieferhöhlenentzündung, Geschmacksstörungen, Magengeschwür, Schlaflosigkeit, Hyperaktivität, Lidzuckungen, Sehstörungen, Nierenfunktionsstörung, Rheuma, Gelenkprobleme, Osteoporose usw.

Man vermutet sogar, dass die Schadstoffbelastung der Schwermetalle Leukämie, Alzheimer, Parkinson und Multiple Sklerose negativ beeinflussen kann.

Es ist ferner zu berücksichtigen, dass Schwangere mit amalgamierten Zähnen bis zu 60% der Quecksilberbelastung auf das ungeborene Kind übertragen, weil die Gebärmutter keine Schutzbarriere gegen die Toxine bildet.

Ausleiten von Schwermetallen

Anhand des Kinesiologietests nach Dr. Klinghardt, des Elektroakupunktur-Verfahrens nach Voll oder der Haarmineralanalyse (Heilpraktiker, Ärzte für Naturheilverfahren, biologisch orientierte Zahnärzte) kann die Schadstoffbelastung von Schwermetallen untersucht werden. Bei entsprechender Intoleranz ist eine Ausleitungstherapie, oft in Zusammenhang mit einer Sanierung der amalgamierten Zähne durch Auswechseln der Füllungen gegen Keramik oder Kunststoff (nicht mehr als ein Zahn pro Monat) angezeigt. Ferner müssen die Metall-Toxin-Depots, welche sich oft über Jahre im Körper angesammelt haben, entgiftet werden.

Bei der Entgiftung sollte eine ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kohlgemüse und Sauerkraut eingehalten werden. Es sind auch Nahrungsmittel, die Schwermetalle und andere Schadstoffe binden und ausleiten, zu bevorzugen: Dinkel, Buchweizen, Gerste, Molke und kalt gepresste Öle wie Distel-, Oliven- oder Nachtkerzenöl. Auf Meeresfische (Thunfisch) und Marinaden, die besonders viel Quecksilber enthalten, ist zu verzichten. Zu Beginn der Ausleitung ist eine einwöchige Fastenkur angezeigt. Alle Kräfte, die der Organismus sonst zum Verarbeiten der täglichen Nahrung aufwendet, werden beim Fasten zum Entschlacken benutzt. Diesbezüglich ist auch eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr (Stilles Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräutertee, Molke) erforderlich.

Chlorella-Alge, Bärlauch, Koriander

Die eigentliche Entgiftung wird durch den Einsatz der Chlorella-Alge, von Bärlauch und Koriander in Gang gesetzt. *Chlorella* ist eine Süßwasser-Mikroalge, deren Entgiftungspotenzial auf ihren 3-schichtigen Zellwandaufbau und dessen Bestandteile zurückzuführen ist. Sie besitzt auf Metall-Toxine eine so genannte «Absorbionsfähigkeit», womit die Giftstoffe (auch organische Gifte wie Insektizide) gebunden und geschlossen ausgeführt werden können. Andererseits beinhaltet Chlorella essentielle Aminosäuren, Fettsäuren und Vitamine, insbesondere Vitamin B₁₂ und Mineralstoffe (Eisen, Zink, Magnesium), welche als antioxidative Komplexe vor der Bindung freier Radikaler, vor Zellschädigungen und Schadstoffbelastungen schützen. Insbesondere ist die Süßwasseralge (*Chlorella vulgaris*) in der Lage, Quecksilber- und Schwermetalldepots über Leber und Darm aus dem Körper auszuscheiden. Sie verbessert auch die Funktion des Immunsystems und das körperliche Wohlbefinden. Es konnte nachgewiesen werden, dass bei einer Chlorella-Kur die tägliche Ausscheidung von Quecksilber im Urin um das 20fache gesteigert wird.

Bei der Ausleitungstherapie werden während 2 bis 3 Monaten pro Tag ca. 1,5 g Chlorella (Drogerie/Apotheke) eingenommen, d. h. 3-mal 2 Tabletten à 250 mg vor dem Essen (mit etwas Wasser herunter schlucken). An Tagen der Amalgamentfernung ist der Gebrauch der Tabletten zu steigern, und zwar 3-mal täglich 5 bis 10 Tabletten à 250 mg. Die Süßwasseralge eignet sich aber auch zur allgemeinen Entgiftung



Entgiftet bei Schwermetallbelastungen: Koriandertinktur und Bärlauchextrakt



Foto: Georg Schmitzer

ohne die Belastung von amalgamierten Zähnen, wobei während 1 bis 2 Monaten 3mal 1 Tablette vor dem Essen eingenommen wird.

Zur Beschleunigung der Toxin-Ausleitung wird erfahrungsgemäss der Bärlauch (*Allium ursini*) oder der Knoblauch (*Allium sativum*) mit dem reinigenden Schwefelgehalt empfohlen. Das Sulfhydryl bindet Metalle und erneuert die Blutsübilität. Die Kur dauert 2 bis 3 Wochen, wobei 3-mal täglich nach den Mahlzeiten 1 Kapsel mit gefriergetrocknetem Bärlauchextrakt (Drogerie/Apotheke) eingenommen wird. Es ist auch ratsam, während der Frühlingstage den frischen Bärlauch aus dem Buchenwald als Salat- und Gemüsezugabe häufig zu verwenden.

Der Gebrauch des Korianders zur Ausleitung von Schwermetallen ist erst nach Beendigung der Zahnsanierung (Amalgamentfernung) erforderlich. Ferner darf die Pflanze in der Schwangerschaft nicht verwendet werden, da sie die

Kontraktion der Gebärmutter provoziert. Nach Entfernung des Amalgams verbleiben im Organismus noch alte, eingelaagerte Reste. Im Nervensystem und in schlecht durchblutetem Gewebe baut sich festgesetztes Schwermetall ohne gezielte Entgiftung praktisch nicht ab. Deshalb wird der Koriander zusammen mit Chlorella während 3 bis 4 Wochen eingenommen. Die Inhaltsstoffe des frischen Krautes sind in der Lage, das an den Ionenkanälchen der Zellen anhaftende Quecksilber zu lösen und aus dem Körper zu führen. Zu diesem Zweck wird die Frischpflanzentinktur (Drogerie/Apotheke) 3-mal täglich 5 bis 10 Tropfen in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen eingenommen.

Die Ausleitung und Entgiftung mit Chlorella, Bärlauch und Koriander befreit den Körper von schädigenden Schwermetallen und führt zu einem besseren Wohlbefinden. ■

Fotos: René Berner



Anzeigen

Berufsbegleitende Ausbildungen
umfassend und professionell

Klassische Homöopathie

Modulares Ausbildungskonzept, wahlweise mit oder ohne Schulmedizin. Dauer 3 Jahre
Nächster Kursbeginn: 27.3.2004 in Aarau

Samuel Hahnemann Schule GmbH
Mühlmattstrasse 54
5000 Aarau
Tel. 062 822 19 20
Fax 062 822 20 88
info@hahnemann.ch
www.hahnemann.ch

SHS
Samuel Hahnemann Schule

DIE Fachschule für Homöopathie seit 1988

17548-03

Einzigartig verstellbares Liegen,
Polster 4-fach verstellbar.
Für alle Anwendungszwecke
ANFORDERN FR. 1990.-
Bettwäsche 2-stufig
Stuhl mit Polster
Lüftungssysteme
5 Jahre Garantie

Verbringen Sie unseren
Sommerurlaub!

Einzigartig verstellbares Liegen,
welches direkt, richtig transportiert
die Flexibilität, leichte Montage
ANFORDERN FR. 990.-
Bettwäsche 2-stufig, mit direkt
abnehmbarem Kissen, ideal für
die Camping. Die Auslieferung
ANFORDERN FR. 390.-

LINMAT
MEDICAL

LINMAT MEDICAL
Postfach 2801 H-4101 Olten 00 18
CH-3300 Tuggen www.linmat.ch

16994-03

CRANIOSACRAL

Einführungs-/Basiskurse CS 1:
10.-13.6.04, 28.-31.10.04

Mit Daniel Agustoni, Autor von
„Craniosacral-Selbstbehandlung“
Neuerscheinung im Kösel-Verlag
und „Craniosacral-Rhythmus“, Praxisbuch einer sanfteren
Körpertherapie, 90 Fotos und Poster, Trissana-Verlag

Umfassende Weiterbildung in craniosacral „flow“
mit div. Dozenten und anerkanntem Abschluss SDWC

Programm mit Lehrplan bei:
**SPHINX-CRANIOSACRAL-
INSTITUT**
Postfach 629, 4003 Basel
Tel. 061 274 07 74 Fax .75
www.craniosacral.ch

**SPHINX-CRANIOSACRAL-
INSTITUT**

17279-03