

BRENNNESSEL HILFT BEI BLUTARMUT



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Eisenmangel durch zu wenig Eisen im Essen, eine blockierte Eisenaufnahme oder einen erhöhten Blutverlust führen zu Blutarmut. Blutarme Menschen fühlen sich müde und schlapp schon nach kurzer körperlicher oder geistiger Anstrengung. Oft leiden sie unter kalten Händen und Füssen. Äusserlich fallen blasse Schleimhäute, glanzloses, schütteres Haar und veränderte Nägel mit Längsrillen auf.

Als Erstes muss die persönliche, individuelle Ursache für die Blutarmut gefunden werden. Mögliche Gründe können starke Monatsblutungen, sonstiger erhöhter Blutverlust, schlechte Eisenaufnahme aus der Nahrung durch Magen-Darmstörungen, Vitamin-B12-Mangel oder eine einseitige Ernährung sein. Gerade unsere moderne Ernährung mit Weissmehlprodukten und Fertiggerichten liefert dem Körper zu wenig Eisen. Reich an Eisen sind grüne Gemüse, Weisskohl, Vollgetreide, Naturreis,

Weizenkeime, Eier, rotes Fleisch und Aprikosen. Gewisse Wildgemüsepflanzen dem Salat täglich in kleinen Mengen zugesetzt, liefern viel hochwertiges, pflanzliches Eisen. Eisenhaltig sind vor allem Bärlauch, Löwenzahn, Luzerne, Vogelmiere und die Brennnessel.

Am besten nehmen Sie täglich 3 x 1 Esslöffel Brennnesselsaft aus frisch gepressten Brennnesselblättern. Möglich ist auch die tägliche Einnahme von 3 x 20 Tropfen Brennnesselfrischpflanzentinktur, angereichert mit Schafgarben- und Tausendgüldenkrauttinktur. Ebenfalls geeignet ist Brennnesseltee. Während drei bis vier Wochen täglich einen halben Liter Brennnesseltee trinken. Auch roter Traubensaft oder Randensaft helfen die Blutarmut zu überwinden. Achten Sie auf eine gute Darmfunktion ohne Verstopfungen und Blähungen. Auch eine übermässig starke Monatsblutung muss natürlich korrigiert werden.