

# Ein wilder Drink, der fast immer hilft

**HILDISRIEDEN** Carmen und Felix von Däniken finden die wirksamste Medizin gegen Erkrankungen im eigenen Garten. Zur Steigerung der Lebensqualität gehört aber noch mehr.

von **Jonathan Furrer**

An diesem schönen Abend anfangs Mai sitzt Felix von Däniken entspannt auf dem Sitzplatz und geniesst die Sonne nach der Arbeit im Garten. Noch vor Kurzem wäre diese Szenerie so undenkbar gewesen. Vor Jahren erkrankte der bald 80-Jährige an einer starken Arthrose. Der Hausarzt machte ihm wenig Hoffnung auf Heilung. Er diagnostizierte eine Alterserkrankung, gegen die nichts zu machen sei und verabreichte von Däniken Schmerzmittel. Dass der ehemalige Ingenieur sich heute von der Arthrose geheilt fühlt, verdankt er Gewächsen in seinem Garten, denen er bislang kaum Beachtung schenkte.

Das Vorgehen des Schulmediziners war eine Art Déjà-vu für Carmen von Däniken, seit 1978 mit Felix verheiratet. «Vor 15 Jahren litt ich an einer massiven Blasenentzündung. Kein Antibiotika wirkte, kein Arzt konnte mir helfen», so die ehemalige Journalistin. Als sie die Recherchen selber in die Hand nahm, stiess sie auf das Buch einer Urologin, welche die Auffassung vertritt, dass 80 Prozent der Blasenentzündungen auf einer bakteriellen Infektion beruhen. Die Bakterien überlebten dank ihrem «sauren Umfeld». «Die Umstellung der Nahrung auf Kartoffeln, Gemüse, Früchte sowie die Zugabe einer grösseren Menge Mineralsalze brachte mir die Erlösung und ich lernte die Wichtigkeit der Säure-Basen-Balance kennen.» Die Behandlung hatte allerdings einen Haken: «Die vielen Mineralsalze, die ich bei meiner Blasenentzündung genommen hatte, haben zwar sofort gewirkt, jedoch meine Magensäure total zerstört.»

Abhilfe verschafften Wildkräuterdrinks. Diese enthalten viele Mineralien, die organisch gelöst sind und sanft wirken. Das Remineralisieren des Körpers mit Wildkräutern war für von Däniken der ideale Weg. Auf die Kräuter aufmerksam wurde sie bei der Suche nach alternativen Heilmethoden im Internet. Auf der Seite des Ayurveda-Arzt John Switzer fand sie, wonach sie gesucht hatte.

## Der Zmorge-Smoothie

Entsprechend nahe lag es, auch bei der Erkrankung von Felix von Däniken Heilung in Wildkräutern wie Brennnesseln, Löwenzahn oder Giersch, welche



Felix und Carmen von Däniken stossen nicht mehr mit Alkohol an. «Gemütsaufhellend» sind auch Wildkräuter.

Foto pd

im eigenen Garten wachsen, zu suchen. «Früher schaute ich diese Gewächse als Unkraut an und bekämpfte sie», sagt Carmen von Däniken zurückschauend. Nun aber streift sie mit anderen Augen durch das Grün vor der Haustüre und pflückt allmorgendlich jene Unkräuter, die für sie heute Heilkräuter sind. Zusammen mit Datteln und reifen Bananen mixt sie die Wildkräuter zu einem gesüsstem Drink – der Smoothie ersetzt das bisherige Butterbrot und Kaffee-Zmorge. Gleichzeitig stellten von Däniken die gesamte Ernährung um, verzichteten fortan auf Teigwaren, Reis oder Alkohol. Stattdessen kamen Kartoffeln, Kichererbsen, Bohnen, Quinoa oder Amarant auf den Teller. Nach drei Wochen Ernährungsumstellung spürte Felix von Däniken eine erste Wirkung, nach drei Monaten war er überzeugt, auf dem richtigen Weg zu sein. Ein halbes Jahr später schliesslich, Ende Sommer 2015, waren die Schmerzen verschwunden. Felix von Däniken: «Ich hätte dies nie für möglich gehalten. Ich blühte richtiggehend auf. Gartenarbeit kann ich schmerzfrei erledigen, Spaziergänge machen wieder Spass.»

## Die Kräuterfrau

Dank etlichen Kursen und Selbststudium ist Carmen von Däniken mittlerweile zur Expertin in Sachen Wildkräuter geworden. Die «Kräuterfrau», wie sie sich selbst nennt, hält Vorträge und gibt Kurse bei Pro Senectute. Die heilenden Impulse für den Körper liegen gemäss von Däniken in den Mineralien, Vitaminen, Biophotonen, Phytonährstoffen und dem Chlorophyll, welche in den

Heilkräutern zur Genüge vorkommen. Vor allem schwört sie auf die Brennnessel: «Sie ist die Königin der Wildpflanzen.» Die Kräuter sollten frisch sein, dann enthalten sie die sogenannten Biophotonen, die dem Körper und den einzelnen Zellen Energie verleihen. Doch der frische Drink aus dem Garten funktioniert auch im Winter, wenn Schnee liegt. «Dann verwende ich nur noch Brombeerblätter für die Smoothies.»

Wichtig ist von Däniken zu erwähnen, dass die Wildkräuterkur nur zusammen mit einer Umstellung der Ernährungsgewohnheiten funktioniert. «Es geht grundsätzlich darum, Säure im Körper auszustossen. Das heisst, auf säurehaltige Lebensmittel, dazu gehört auch industrieller Zucker oder Gluten, sollte wenn möglich verzichtet werden. Der Entsäuerungs- und Entgiftungsprozess soll in Gang gesetzt werden.»

Carmen von Däniken glaubt, dass «sämtliche Zivilisationskrankheiten in einem übersäuerten Körper entstehen». Wildkräuter könnten daher auf jeder Ebene wirken. «Sie regulieren Stoffwechsel, Blutbild, Blutdruck, Hormonhaushalt oder die Verdauung.» Heilungswunder bewirkten Wildkräuter aber nicht in jedem Fall: Bei genetisch bedingten Krankheiten könne keine komplette Heilung erwartet werden. Von Däniken glaubt aber auch hier an «eine gewisse Linderung». Denn der Wildkräuter-Drink wirke in jedem Fall gemütsaufhellend. «Die Kombination des Serotonins aus der Brennnessel und die Fruktose der Dattel hebt die

Stimmung und gibt neue Lebenslust.» Auch müsse man nicht zur Kräuterfrau- oder zum Kräutermann werden, um sich bei den Wildpflanzen zu bedienen. Carmen von Däniken: «Wer sich nicht auskennt, verwendet nur Brennnesseln und Löwenzahn. Diese beiden Pflanzen kennt jedes Kind.»

## Wildkräuter-Drink

Wildkräuter wie Brennnesseln, Löwenzahn, Frauenmantel, Spitzwegerich, Ackerschachtelhalm, Gänseblümchen, Bärlauch oder im Winter Brombeerblätter waschen und bis zur Hälfte ins Gefäss einfüllen. Zum Süssen eine sehr reife Banane sowie 4 bis 5 süsse Datteln begeben, 2 bis 3 Tropfen Zitronensaft, 1 Stück Ingwer oder Meerrettich, 1 Stück Gemüse wie Stangensellerie oder Fenchel, dazu 1 Löffel Schwarze Melasse, 1 Löffel Gelatinepulver, 1 Löffel Chlorella oder Spirulina Alge. Als Geschmacksvariante können Pfefferminz-, Thymian, Majoran-Blätter oder auch Kokos- oder Mandelmus beigemischt werden. Mixbehälter mit Wasser füllen und während ca. 30 Sekunden zu einem Smoothy mixen. Dabei soll ein Mixer mit mindestens 17000 Umdrehungen pro Minute verwendet werden, Stabmixer eignen sich nicht.

pd

Weitere Rezepte und Informationen: [www.kraut-mineral.ch](http://www.kraut-mineral.ch)

## RATATOUILLE



von **Claudio Brentini**

*Frauen und Männer – da wären wir wieder mal. Und auch zum wiederholten Male beim Thema Kommunikation. Die ist ja eh fehleranfällig, weil Ton, Aussprache, Körperhaltung und mehr das Gesagte ins Gegenteil kehren kann. Kommunikation zwischen Mann und Frau gehört aber zur absoluten Königsklasse der Herausforderungen im Leben, sagt einer, der das*

## Bitte übersetzen

*wissen muss, also ein Mann. Denn es ist so, dass Frauen öpfe die etwas sagen, dabei komplett etwas Anderes meinen und dann vollkommen verblüfft sind, dass Mann nicht das Gemeinte, sondern das Gesagte versteht, hingegen alle anderen Frauen das Gemeinte hören und darum auch verstehen. Was dabei mit dem Gesagten geschehen soll ist scheinbar irrelevant, was das Ganze noch verwirrender macht.*

*Warum aber nicht einfach das sagen, was man, also in dem Fall Frau, meint? Dass sie damit die mögliche Hirnleistung eines Mannes komplett überfordert, spielt anscheinend keine Rolle. Sollte es aber: Liebe Frauen, nochmals zum mitlesen: Männer sind total einfach gestrickt. Sie sagen, was sie denken, manchmal auch ohne zu denken und meinen, meistens, das was sie sagen oder sagen irgendwas, einfach damit Ruhe ist und versuchen dann sich rauszureden, meistens wiederum ohne zu denken oder zumindest nachzudenken. Das Gesagte ist also das, was es ist, nämlich das Gesagte, mehr steckt nicht dahinter. Kann es gar nicht, es sind ja Männer.*

*Womit wir wieder mal beim Thema App sind. Wäre doch ein echter Renner, eine Übersetzungs-App für die Frau-Mann-Kommunikation. Sagt Frau was, muss man nur die App starten, das Phone hinhalten und dann erscheint schon auf dem Display das Gemeinte, quasi die Übersetzung. Das wäre eine Erleichterung, obwohl ich nicht ganz sicher bin, dass Frauen es schätzen würden, wenn man bei einem Gespräch mit dem Handy vor ihrer Nase rumfuchelt. Aber sie könnten ja dazu was sagen und Mann auf dem Handy ablesen, wie das gemeint ist.*

## GESCHICHTE ZUM BILD

### Herz lag in der Wiese

Auf meiner Jogging-Runde habe ich kürzlich diesen «Herz-Baumstamm» am Rande des Wirtlen-Waldes in Hochdorf entdeckt. Mit dieser Form ist er mir sofort ins Auge gestochen. Ich habe den Baumstamm aber nicht sofort fotografiert, sondern bin einige Tage später nochmals an ihm vorbeigejoggt. Erst da habe ich am Nachmittag meine Kamera eingepackt und bin mit dem Velo dorthin zurückgefahren, um ihn fotografisch festzuhalten.

Eines meiner Hobbys ist seit Langem das Fotografieren, so bin ich immer mit offenen Augen in der Natur

unterwegs. Es geschieht immer wieder, dass ich nach dem Joggen mit meiner Kamera an den Ort, an dem ich etwas Schönes oder Ungewöhnliches entdeckt habe, zurückkehre. Ab und zu gehe ich aber auch den umgekehrten Weg: Wenn ich mit meiner Familie spazieren gehe, nehme ich meine Fotokamera mit und halte nach schönen Sujets Ausschau. Mann und Kinder müssen sich dann eben einen Augenblick gedulden, bis ich die Fotos gemacht habe. Mit den schönsten Sujets gestalte ich jeweils Glückwunschkarten. **Martina Scherer-Schnellmann, Hochdorf**



Besitzen Sie Fotos, welche Sie an spannende, interessante, emotionale Momente in Ihrem Leben erinnern? An dieser Stelle veröffentlicht der «Seetalerbote» gerne auch Ihre Geschichte zum Bild. Schicken Sie uns dazu ein Foto sowie einen kurzen Text, maximal 1500 Zeichen inkl. Leerschläge, per E-Mail ([redaktion@seetalerbote.ch](mailto:redaktion@seetalerbote.ch)) oder per Post (Redaktion «Seetalerbote», Geschichte zum Bild, 6281 Hochdorf) zu. Sie können uns Ihre Geschichte auch am Telefon erzählen und jemand von der Redaktion schreibt sie auf (Tel. 041 972 60 44).