

**Interview mit der Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Andrea Wichterich**

## **„Mit grünen Smoothies können wir das volle Potenzial wildwachsender Heilpflanzen nutzen!“**

**„Im Chlorophyll grüner Pflanzen schenkt uns Mutter Natur die ganze Heilkraft ‚Stoff gewordenen Sonnenlichts‘; Chlorophyll ist wohl der wichtigste und gesündeste Bestandteil unserer Nahrung überhaupt! Wer Heilpflanzen bewusst für bestimmte Anliegen und Indikationen auswählt, empfängt eine Fülle an Vital- und Mineralstoffen, Vitaminen, Enzymen, sekundären Pflanzenstoffen und anderen wertvollen Ingredienzen – und keine andere Zubereitungsart macht diese besser für unseren Organismus verfügbar als ein grüner Smoothie.“ Die Heilpraktikerin Andrea Wichterich, Autorin des Ratgebers „Heilpflanzen-Smoothies für Frauen, vermittelt spannendes Wissen über wichtige heimische Heilpflanzen und hat zahlreiche Smoothie-Rezepte zur Behandlung frauenspezifischer Beschwerden und Anliegen, für Gesundheit, Vitalität und hormonelle Balance zusammengestellt.**

***Der Genuss von Smoothies aus Heilpflanzen ist für Sie keine Moderscheinung, sondern Ausdruck eines neuen Gesundheitsbewusstseins. Wodurch zeichnet sich dieses aus?***

*Andrea Wichterich:* Unser westlicher Lebensstil war über lange Zeit geprägt von der Illusion von linear verlaufenden, grenzenlosen Wachstumsprozessen und einem mechanistischen Weltbild. Dies hat auf Dauer zu einem Raubbau an der Natur und oft auch an unserem Körper geführt. Die Verantwortung, die entstandenen Schäden wieder zu beheben, haben wir abgegeben im Glauben, wir müssten nur den richtigen Spezialisten aufsuchen und die richtigen Chemikalien einnehmen, um Heilung zu erfahren. Dieses System hat sich nun selbst ad absurdum geführt, und immer mehr Menschen suchen nach einem Lebensstil, der auf Nachhaltigkeit im Umgang mit Ressourcen und die Verbundenheit allen Lebens gründet. Sie suchen die (Rück-)Verbindung mit der Natur, und – jenseits von Romantizismus und der Verneinung von Fortschritt – die Erinnerung, dass auch sie teilhaben und Teil sind.

Dazu gehört auch die Übernahme von Verantwortung für die Gesunderhaltung und Heilung von Körper und Geist und Mitwelt – die Suche nach Heilweisen, die sich im Einklang mit der Natur bewegen bzw. direkt aus diesem erwachsen. Die Kenntnis der Heil- und Nahrungspflanzen vor der eigenen Haustüre, das Wissen um deren Zubereitung und Anwendung gehört dazu und erlebt derzeit eine Renaissance. Anknüpfend an ein uraltes Erbe, finden sich neue, zeitgemäße Formen der Zubereitung – z. B. in Form grüner Smoothies.

***Grün gilt als Farbe des Lebens, und bereits die heilkundige Hildegard von Bingen sah hier eine übergeordnete Kraft am Werk. Was ist das Besondere an der „grünen Kraft“, die ganz offenkundig in und durch die Pflanzen wirkt?***

*Andrea Wichterich:* Hildegard von Bingen sah in der *Viriditas*, der Grünkraft, ein übergeordnetes Wirkprinzip in allem Lebendigen – vergleichbar dem *Chi* der Chinesen oder *Prana* der Inder. So bezeichnete sie „die Seele als die grünende Kraft des Leibes“. Wir brauchen diese „grüne Kraft“ zum Leben, und die Pflanzen schenken uns reichlich davon. Sie verdanken ihre grüne Farbe dem Chlorophyll, welches sie im Prozess der Fotosynthese aus Sonnenlicht herstellen – aus diesem Grund kann das Grün der Pflanzen als „Stoff gewordenes Sonnenlicht“ bezeichnet werden. Chemisch (und energetisch) unserem roten Blutfarbstoff verwandt, erfüllt es zahlreiche Funktionen in unserem Organismus; vermutlich handelt es sich bei Chlorophyll sogar um den wichtigsten und gesündesten Bestandteil unserer Nahrung überhaupt. Viele Studien belegen dessen gesundheitsförderndes und heilendes Potenzial. Chlorophyll nährt uns, spielt aber auch eine entscheidende Rolle bei der Ausleitung von Umweltschadstoffen und Giften sowie in der Balance unseres Säuren-Basen-Gleichgewichts. Kaum ein Lebensmittel schenkt uns mehr Chlorophyll als die grünen Wildkräuter (nur Süßwasseralgen haben

noch mehr davon), und kaum eine Zubereitungsform macht dies für unseren Organismus verfügbarer als ein Smoothie.

**Sie bezeichnen die grünen Smoothies auch gerne als „Zaubertrank“ oder „Lebenselixier“. Warum wirken diese so positiv auf Gesundheit und Lebensqualität? Kann es auch Nebenwirkungen geben?**

*Andrea Wichterich:* Die grünen Smoothies sind wahre Vitalstoffwunder. Sie enthalten reichlich Chlorophyll, dessen heilende Qualitäten ich oben bereits angedeutet habe. Auch Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme und viele andere Ingredienzen stehen uns im Smoothie in einer stark aufgeschlüsselten Form zur Verfügung, die deren Aufnahme in unseren Organismus optimiert.

Aufgrund der stark ausleitenden und reinigenden Eigenschaften der Smoothies können als Nebenwirkungen vorübergehende Entgiftungsreaktionen auftreten, das können Kopfschmerzen, Übelkeit, breiige Stühle und /oder Blähungen sein – vor allem auch, wenn das Verdauungssystem noch nicht auf den Genuss von Wildpflanzen eingestellt ist. Dann können die Pflanzen zunächst niedriger dosiert und die Dosis langsam etwas gesteigert werden.

**Im Mittelpunkt Ihres Buches stehen die Kräuter und Heilpflanzen, die der Vorbeugung und Behandlung frauenspezifischer Erkrankungen dienen. Welche Beziehung besteht zwischen dem uralten Wissen der Pflanzenheilkunde und der weiblichen Urkraft in der Natur?**

*Andrea Wichterich:* Noch lange, bevor unsere Vorfahren sesshaft wurden – während der Steinzeit, die einen Großteil unserer Entwicklungsgeschichte ausmacht –, waren wir Jäger und Sammlerinnen. Über Jahrtausende oblag es den Frauen, Pflanzen zu sammeln und zuzubereiten; bis heute ist dieses Wissen und dieser Zugang tief in unserer Seele verankert. Die Kommunikation mit der Erde und allen ihren Wesen war damals vermutlich sehr viel unmittelbarer und direkter. Die Menschen empfanden sich nicht als getrennt von der Natur, sondern untrennbar verwoben mit dem großen Netz des Lebens. Bis heute ist für indigene Kulturen die Erde unsere Mutter. Alles Leben (besonders das der Pflanzen), welches sie – im Liebesakt mit Vater Sonne – hervorbringt, und alle Wesen sind beseelt. Sie gehen als Kinder aus der Polarität und dem Gleichgewicht männlicher und weiblicher Kräfte hervor.

**Fast alle Lebensvorgänge beruhen auf einem fein abgestimmten Gleichgewicht des Nerven- und Hormonsystems, das mitunter starken Schwankungen ausgesetzt ist. Wie kann es gelingen, den vielfältigen Einflüssen und Anforderungen des modernen Lebensstils standzuhalten bzw. diese harmonisch auszugleichen?**

*Andrea Wichterich:* Unser Körper und Geist verfügen über Selbstheilungskräfte und ein unglaubliches Potenzial, die schädigenden Einflüsse eines modernen Lebensstils zu kompensieren. Ist dessen Gleichgewicht dennoch so sehr gestört, dass es zu manifesten Erkrankungen kommt, hilft eine Haltung, die die Störung/Krankheit nicht als Gegner betrachtet, sondern deren Hinweise und Botschaften verstehen möchte. Daraus erwachsen ein Bewusstsein und eine verfeinerte Wahrnehmung für die Einflüsse, die uns schaden, und jene, die uns guttun. Ohne Dogmatismus und Meinungen über das, was richtig sei, verändert sich der Lebensstil oft von ganz allein, und wir greifen spontan zu Nahrungs- und Heilmitteln, die uns helfen, wieder im Einklang mit unserer Natur zu schwingen. Der eigenen Körperweisheit vertrauen zu lernen und die Erinnerung, wer wir im Innersten unseres Wesens sind, sind meines Erachtens die Schlüssel zu einem neuronalen und hormonellen Gleichgewicht – auch und gerade in unserer heutigen Zeit.

**Ihre Rezepte sollen nicht als feste Vorgaben angesehen werden, die 1:1 nachzumachen sind, sondern wollen vielmehr dazu anstiften, spielerisch in Kontakt zu gehen mit der grünen Welt und eigene Rezepturen zu kreieren. Gibt es dennoch bestimmte Vorgaben, die unbedingt zu beachten sind?**

Andrea Wichterich: Ja, natürlich. Es sollten niemals Pflanzen gesammelt und eingenommen werden, die nicht hundertprozentig sicher bestimmt werden können! Neben einem intuitiv-fühlenden Zugang zu den Pflanzen ist ein kognitives Wissen um deren traditionelle Anwendung und Indikationen sowie Kontraindikationen ebenso wichtig (besonders da wir ja gerade erst wieder damit beginnen, unserer Intuition zu folgen bzw. unsere Wahrnehmungskanäle auch für die feinstofflichen Qualitäten zu öffnen). Unsere Intuition täuscht uns nie, wenn wir ihr folgen, doch oft ist das, was wir für Intuition halten, eben nicht unverfälscht, sondern basiert auf Launen und Meinungen.

Sinnvoll ist eine Auswahl der Smoothie-Pflanzen nach Indikation. Wenn ich z. B. unter einer Nierenentzündung leide und viel Brennnesseln in meinen Smoothie mixe, kann dies die Nieren zusätzlich reizen. Da machen antibiotische Pflanzen wie die Goldrute und die Schleimhaut schützende Pflanzen wie die Taubnessel mehr Sinn. Da viele Pflanzen auch abortiv, also abtreibend, wirken können und gerade Schwangere (und deren Therapeuten) oft unter einer großen Verunsicherung leiden, welche Pflanzen und Heilmittel sie nun zu sich nehmen können, habe ich auf das Kapitel über „Smoothies für Schwangere“ ein besonderes Augenmerk gelegt.

Weiterhin gilt oft gerade nicht das Motto „Viel hilft viel“, sondern sämtliche Pflanzen sollten bei Unsicherheit bezüglich deren Verträglichkeit zunächst vorsichtig dosiert werden. Auch die regelmäßige Einnahme über einen langen Zeitraum erfordert die Rücksprache mit einer erfahrenen Phytotherapeutin.

Das Interview wurde im Oktober 2016 geführt.

Der Abdruck des Interviews (auch auszugsweise) mit Hinweis auf den Ratgeber „Heilpflanzen-Smoothies für Frauen“ (ISBN 978-3-86374-326-0) ist kostenlos möglich. Porträtfotos von Andrea Wichterich (in Druckqualität) liegen vor. Die Rechte liegen bei: Mankau Verlag GmbH, Postfach 13 22, 82413 Murnau am Staffelsee, Tel. 08841/627769-0, Fax -6, E-Post: [kontakt@mankau-verlag.de](mailto:kontakt@mankau-verlag.de).

Andrea Wichterich

### **Heilpflanzen-Smoothies für Frauen**

Mit 27 Smoothie-Rezepten für Gesundheit,  
Vitalität und hormonelle Balance

Mankau Verlag, 1. Aufl. Oktober 2016

Flexobroschur, 16,8 x 24 cm, durchgehend farbig, 159 S.  
15,95 € (D) / 16,40 € (A), ISBN 978-3-86374-326-0

