Maßnahmen gegen Anämie:

gegen Anämie:
Acai-Beere, Banane, Guave, Kiwi, Orange, Zitrone[1]

Walderdbeere:
Pfarrer Kneip: Empfahl Wanderdbeere gegen Blutarmut, kneipp schrieb der Walderdbeere zu, dass sie eine besondere Wirkung „in der Peripherie des Organismus“ entfalte. Markus Sommer hat immer wieder erlebt, dass durch eine Arznei aus Erdbeerfrüchten und Brennnesselkraut (das ebenfalls günstig bei Blutarmut wirken kann) gerade die an der Peripherie des Organismus auftretenden Symptome des Eisenmangels rasch besser werden können. Zum Beispiel kann dies eine schlechte Heilungsbereitschaft von Hautwunden oder (besonders charakteristisch) von kleinen Rissen an den Mundwinkeln sein. Auch eine besonders intensive Neigung, an Händen und Füßen zu frieren, kann Zeichen einer Blutarmut sein und durch ein solches Arzneimittel besser werden. Tatsächlich wurde in einer wissenschaftlichen Arbeit gezeigt, dass der Genuss von Erdbeeren dazu führt, dass aus der Nahrung mehr Eisen aufgenommen werden kann als das gewöhnlich der Fall ist (allerdings schlägt die Zitrone die Walderdbeere noch hinsichtlich dieser Wirkung).[2]

Blütenpollen:
Der französische Wissenschaftler Dr. L. Perin behandelte 1976 in seinem Pariser Institut an Anämie erkrankte Jugendliche mit nur einem gehäuften Teelöffel Blütenpollen 8ca. 5g) zum Frühstück. Der Erfolg zeigte sich bereits nach wenigen Tagen: Die roten Blutkörperchen hatten sich enorm vermehrt.[3]

Banane:
Anämie: Durch den hohen Eisengehalt können Bananen die Produktion von Hämoglobin ankurbeln und so unterstützend bei Blutarmut wirken.[4]

Grapefruit:
Der Verzehr der Grapefruit harmonisiert den Hämatokritspiegel, bringt also den Anteil der roten Blutkörperchen im Blut ins Gleichgewicht. Ein niedriger Hämatokritspiegel deutet meistens auf Anämie hin. Zu viele rote Blutkörperchen, die das Blut dickflüssig machen oder gar austrocknen, führen zu einem erhöhten Hämatokritwert. Das Flavonoid Naringin aus der Grapefruit fördert nachweislich den Abtransport alter roter Blutkörperchen aus den Körper. Wenn man eine halbe bis eine Grapefruit pro Tag isst, sinken erhöhte Hämatokritwerte und niedrige steigen.[5]

Grapefruit:
Die Grapefruit unterstützt die Blutbildung.[6]

Zwiebeln:
Häufig erwähnt wird die blutbildende Eigenschaft der Zwiebel, die hauptsächlich mit der günstigen Einwirkung auf die Verdauungsverhältnisse erklärt wird, da feststeht, dass Blutarmut durch längere Störungen der normalen Darmfunktion entstehen kann. Auch der Mineral- und Vitamingehalt wird zur Erklärung der blutbildenden Eigenschaft herangezogen. Möglich ist auch, dass die Zwiebel direkt auf die blutbildenden Zellen des Knochenmarks einwirkt.[7]

Brennessel / Spinatsaft:

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[2] Sommer, Markus: „Die Walderdbeere“, in: a tempo 6/2011, S. 20f.
[3] Weber, Heinz: Wunderstoffe der Natur, in Waerland Feb. 2011, S. 23
[4] http://www.lecker-fettarm-kochen.de/bananen-sind-gesund.shtml
[5] Simonsohn, Barbara: Heilkraft aus den Tropen, München 2008, S.250
[6] Simonsohn, Barbara Heilkraft aus den Tropen, München 2008, S. 250
[7] Schneider, Ernst Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 1971, 11. Auflage, S. 194

Der Gehalt der Brennnessel an organisch gebundenem Eisen und Chlorophyll befähigt sie zur Anregung der Blutbildung. Es kommt zur Vermehrung des roten Blutfarbstoffs und der roten Blutplättchen. Die Wirkung ist ähnlich der des *Spinatsaftes*.[8]

Flor Essence:

Eine ganz besondere Kräutermixtur, die durch das Wissen, das Beobachten und durch die Erfahrungen der Medizinmänner des Ojibwa Indianerstammes in Kanada entstanden ist, wird heute unter dem Namen Flor Essence angeboten. Flor Essence besteht aus den folgenden 8 Kräutern: Klettenwurzel, Nordamerikanische Ulmenrinde, Kleiner Wiesensauerampfer, Brunnenkresse, Kardobenediktenkraut, Rotklee, Braunalgeblüten und Rhabarberwurzel. Die Kräuter werden biologisch angebaut und sind Natur belassen. Gekauft werden können sie als Teebeutel oder als lose Teemischung und auch als trinkfertiges Konzentrat. Flor Essence soll die Fähigkeit besitzen, die Gifte im Körper und zwar aus dem Fett und dem Bindegewebe, zu sammeln, unschädlich zu machen und auszuscheiden. Die Entgiftung des Körpers soll lebensverlängernd wirken und Schmerzen lindern. Tumore sollen positiv beeinflusst und verändert werden können. Flor Essence wird deshalb bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen. Auch gegen Diabetes, Parkinson, Rheuma und Asthma, Allergien und Arthritis kann Flor Essence eingenommen werden. Flor Essence wirkt außerdem Blut aufbauend, unterstützt die Darmflora und stärkt das Immunsystem. Wichtig ist eine regelmäßige Einnahme, die morgens und abends erfolgen sollte. Die genaue Anwendung des Kräutertees und seiner Zubereitung steht auf der Packungsbeilage. Die Einnahme des Kräutertranks kann zu Beginn ein Schwächegefühl und eine leichte Müdigkeit auslösen, führt aber dann relativ schnell zu körperlichem Wohlbefinden. Da die Wirkung bereits nach wenigen Wochen oder auch erst nach Monaten zu spüren sein kann, sollte die Dosierung individuell vorgenommen werden. [9]

Bockshornklee:

Ursprünglich stammt der Bockshornklee, der zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört, aus China und Indien. Bei uns wurde die bis zu 50cm hohe Pflanze mit hellgelben Blüten in Klostergärten von Benediktinermönchen kultiviert. Verwendung finden hauptsächlich die Samen. Sie enthalten neben Bitter- und Schleimstoffen, Phosphor, Eisen, Saponin und ätherische Öle.
Innerlich als Tee angewandt, wirkt der Bockshornklee durch seine entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften gegen Husten und Bronchitis. Er wird zur Stärkung des allgemeines Wohlbefindens, zur Anregung der Blutbildung, zur Stärkung von Haut und Haaren und bei Bluthochdruck eingesetzt. Eine weitere wichtige Funktion erfüllt er bei Magerkeit und Untergewicht, denn durch die Bitterstoffe regt er den Appetit an.
Äußerlich wird der Samen des Bockshornklees, gekocht und zerstampft, als Umschlag bei entzündeter Haut, offenen Beinen oder Geschwüren aufgelegt.
Um eine blutreinigende und kräftigende Wirkung zu erzielen, können die Keimsprossen des Bockshornklees, etwa einem Salat beigemischt, verzehrt werden.[10]

Agaricus blazei murill:

Der Agaricus blazei ***murrill stoppt bei vielen schweren Krebserkrankungen höchst erfolgreich das Wachstum und wirkt sogar rückbilden****d*. Dies wurde bei Leukämie, bei Darm-, Lungen-, Unterleibs-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata- und Leberkrebs in Studien nachgewiesen. Besonders hilfreich hat er sich bei austherapiertem Leberkrebs, Leberzirrhose, Brustkrebs sowie bei Hepatitis B und C erwiesen.. Bei den meisten Patienten wurde nachgewiesen, dass Tumormarker nach wenigen Wochen zurückgehen, sie sich wohler fühlen, und dies, obwohl sie von der Schulmedizin kaum noch Chancen eingeräumt bekamen! Insbesondere japanische Krebsforscher haben in zahlreichen klinischen Untersuchungen die wundersame und v.a. rasche Wirkung dieses Pilzes selbst bei Patienten im Endstadium bestätigt. Die Blutbildung wird angeregt und das Immunsystem in kurzer Zeit stabilisiert. Während in Europa eher noch immer unbekannt, ist ABH in Japan, Brasilien, Mexiko, Uruguay und den USA ein anerkannter <krebs hemmender Pilz, in Japan sogar offiziell als Anti-Krebsmedikament zugelassen.[11]

---

[8] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung I, S. 393
[9] www.medi-infos.de
[10] www.medi-info.de
[11] Gesellschaft für Heilpilze: „Heilpilze“, 2006, S. 36f.

Sauerkraut:
Sauerkraut: Durch den Gärungsprozess bildet sich im Weißkohl das blutbildende B12, das sonst nur in tierischen Produkten vorkommt.[12]

Chlorophyll bildet Blut:
Chlorophyllin ist ein wasserlösliches Derivat des Chlorophylls, dem grünen Farbstoff der in allen grünen Pflanzenteilen vorhanden ist. Dieser Farbstoff ist für den Photosyntheseprozess und damit für das Pflanzenwachstum mit Hilfe von Sonnenenergie verantwortlich. Chlorophyll ist fast identisch mit unserem roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin.
Wenn Sie also Ihre Chlorophyll-Aufnahme mit Hilfe grüner Blattgemüse und grüner Getränke wie etwa grüner Smoothies erhöhen, dann verbessern Sie direkt die Qualität und auch die Quantität Ihrer roten Blutkörperchen. Gesundes Blut jedoch ist gleichbedeutend mit gesunden Organen und gesunden Körperfunktionen und somit die Basis für allumfassende Gesundheit – und nur erreichbar, wenn grüne Pflanzen wieder ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung werden.[13]

Hausmittel gegen Blutarmut / Anämie:
Gegen Blutarmut gibt es eine ganze Reihe von wirksamen Hausmitteln. Im Frühling ist besonders frische Brunnenkresse, Bachkresse oder Kapuzinerkresse zu empfehlen. Ebenso frische Brennnesselspitzen und junge Brennnesseln als Salat oder Spinat zubereitet. In diesen Pflanzen sind außerordentlich viele Mineralien und Salze angereichert. Sehr wirkungsvoll ist die rote Beete (rote Rüben), von der v.a. der Saft getrunken werden sollte.[14]

Anämie - Blässe:
Ein Eisenmangel kann sich durch raue, spröde, blasse Haut äußern.[15] V.a. Vegetarier sind nicht selten von einer unzureichenden Eisenzufuhr betroffen.[16]

Vorsicht:
Bei nachgewiesenem Eisenmangel sollte auch das Transporteiweiß, welches Eisen bindet und im Körper zu den Geweben transportiert – im Hinblick auf seine Bindungskapazität – bestimmt werden. Werden ohne Rücksicht auf die Bindungskapazität Eisentabletten eingenommen, kann dies gefährlich sein: Freies, nicht an Eiweiß gebundenes Eisen erhöht die Belastung an freien Radikalen. Besser wäre es, im Fall eines niedrigen Eisenwertes zunächst für eine regelmäßige Vitamin C-Zufuhr zu sorgen. Denn Vitamin C erhöht die Aufnahme des mit der Nahrung zugefügten Eisens. V.a. Vegetarier können durch Vitamin C-Gaben profitieren, da durch das Vitamin eine bessere Verwertbarkeit des pflanzlichen Eisens erfolgt. Möglicherweise gelingt es alleine durch die Zufuhr von Vitamin C, den Eisenspiegel anzuheben und wieder zu normalisieren.[17]

Rote Beete:
Die rote Beete hilft bei Blutarmut. Gekochte rote Beete und die daraus gewonnene Brühe wirken sich zudem positiv auf die Zusammensetzung des Blutes aus.[18]

---

[12] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, S. 105
[13] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/chlorophyllin-ia.html
[14] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 76
[15] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 80
[16] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 80
[17] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 80f.
[18] Lebedewa, Reinigung, 169