

## **„Heilpflanzen-Heroes“: Was Curcuma, Cistus, Ginseng und Co. für unsere Gesundheit auch in Infektionszeiten leisten können**

**Hamburg im Dezember 2021 – Für jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen, sagt der Volksmund. Dass überliefertes Wissen viel Wahres birgt, bestätigt Prof. Dietrich Grönemeyer. Der emeritierte Lehrstuhlinhaber für Radiologie und Mikrotherapie der Universität Witten/Herdecke und Verfechter einer wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Medizin unterstützt seine therapeutischen schulmedizinischen Therapien seit Jahrzehnten durch Pflanzenheilkunde. Jetzt hat Reformhaus® ihn als Experten für das Thema „Heilpflanzen-Heroes“ gewinnen können. Er wird unter anderem von Dezember 2021 an monatlich im Reformhaus® Magazin sein Wissen teilen. Denn das in den Fachgeschäften erhältliche „Reformhaus® Magazin“ stellt jeden Monat einen der pflanzlichen „Helden“ in den Mittelpunkt – von Ginseng und Manuka über Curcuma und Salbei bis zu Cistus.**

Die Schulmedizin und vor allem die medizinische Forschung haben das über Jahrhunderte überlieferte Wissen der Pflanzenheilkunde wieder auf der Agenda. Wissenschaftliche Studien erforschen, wie und warum die Heilpflanzen positiv auf den menschlichen Organismus wirken können. Ein wichtiger Vorzug: Anders als bei Antibiotika bergen sie nicht das Risiko, dass Keime Resistenzen bilden. Prof. Grönemeyer hat 2019 zusammen mit seiner Tochter Friederike in dem Buch „Selbst heilen mit Kräutern. Pflanzenheilkunde für zu Hause“ herausgearbeitet, wie Wissenschaft und traditionelles Wissen Hand in Hand gehen können.

### **Umfrage: Viele Deutsche sind Gewürz- und Kräuterfans**

Gewürze und Kräuter zu nutzen, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen, gehört zum Alltagswissen vieler Menschen. Laut einer Yougov-Umfrage für Reformhaus® nehmen 37 Prozent der Männer in Deutschland und 46 Prozent der Frauen regelmäßig gesunde Gewürze und Kräuter zu sich. „Besonders beliebt sind nach unseren Erfahrungen Curcuma, Ingwer, Ginseng und Cistus“, erklärt Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG. „Viele junge Menschen, denen Fitness und gesunde Ernährung wichtig sind, haben den Erfahrungsschatz der Ahnen wiederentdeckt und wollen ihn praktisch anwenden.“ Was Heilpflanzen zu „Helden“ auch moderner Therapien machen kann? „Wirksame Inhaltsstoffe können einen

Selbsteheilungsprozess anstoßen und das Immunsystem stärken helfen, ohne die oft gravierenden Nebenwirkungen chemischer Präparate“, betont Plum.

### **Virenblocker aus Pflanzenstoffen**

Das Reformhaus® ist seit mehr als 130 Jahren der Spezialist für Heilpflanzen und daraus hergestellte Tees, Säfte, Tropfen, Tonika und Tabletten. Die Bandbreite reicht dabei von heimischen Heilpflanzen bis zu inzwischen gerne verwendeten Exoten. Den Bakterienkiller Curcuma aus Indien z.B. klassifiziert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als wirksam zum Beispiel bei Blähungen, Schmerzen und Entzündungen, Hautkrankheiten sowie Störungen der Menstruation. In der Ginseng-Wurzel aus Korea sind natürliche Wirksubstanzen enthalten, die in Zeiten von Infektionen, Stress und Erschöpfungszuständen erwiesenermaßen sehr hilfreich sind. Pflanzenstoffe aus dem mediterranen Cistus bilden auf den Schleimhäuten eine Schutzbarriere gegen Viren und Bakterien. Die ätherischen Öle, ebenso Bitter- und Gerbstoffe der heimischen Gewürzpflanze Salbei pflegen traditionell in Erkältungszeiten den Rachenraum durch Gurgeln. Wichtig zu wissen: Fast alle Farb- und Duft-, Gerb- und Bitterstoffe, die in vielen Heilpflanzen enthalten sind, sind dabei einzeln entzündungshemmend und antioxidativ und entfalten im Zusammenspiel eine besondere Heilkraft.

### **Weiterführende Informationen**

Wie wirkt Ginseng gegen Stress? Warum gibt es den echten Manuka-Honig in mehreren Stärken? Und was ist das Besondere an Curcuma, Salbei und Cistus? Nähere Informationen über ausgewählte „Heilpflanzen-Heroes“ können Interessierte in den in allen Reformhäusern erhältlichen Ausgaben des Reformhaus® Magazins seit Oktober 2021 oder auf [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de) nachlesen. Wer Prof. Grönemeyer im Gespräch erleben will, kann ab Mitte Dezember den Reformhaus® Podcast mit Prof. Grönemeyer über Spotify und weitere gängige Podcast-Apps abrufen. Schließlich bietet die Reformhaus-Fachakademie im Rahmen ihrer Akademie Gesundes Leben für alle Interessierten ein Erlebnisseminar Heil- und Wildkräuter in Oberursel/Taunus an.

**Druckfähige Fotos und Text** zum Download: <https://www.reformhaus.de/presse/>

**Reformhaus® Podcasts** stehen zum Download bereit unter <https://www.reformhaus.de/nc/podcasts/>, bei Spotify sowie auf vielen anderen Apps.

### **Über Reformhaus®**

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 982 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 75 Absatzstellen. [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

**Pressekontakt:** ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knauf), Conventstraße 8-10, Haus D, 22089 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, [presse@reformhaus.de](mailto:presse@reformhaus.de)