

Haben wir bei den bisherigen Heilpflanzenportraits Blätter, Blüten und Früchte betrachtet, so wollen wir uns dieses Mal einer Wurzel widmen: der Möhre (*Daucus carota ssp. sativa*), auch Karotte, Gelbe Rübe oder Rübli genannt. Jeder kennt dieses Gemüse. Gerade Geflügelzüchter sollten auch die Kräfte kennen, die in dieser Wurzel stecken.

Die Möhre gehört zu den Doldengewächsen, die man so leicht an ihren schirmartigen Blüten erkennen kann. Die wilde Möhre, die an jedem Straßenrand wächst, zeigt diese Verwandtschaft ganz deutlich. Im Gegensatz zu vielen anderen Doldengewächsen, lässt sich die Möhre anhand der Blüte leicht bestimmen, denn die weiße Blütendolde trägt in der Mitte eine kleine schwarze Blüte, die sogenannte Mohrenblüte.

Während des Reifeprozesses rollt sich die Dolde nestartig zusammen. Die reifen Samen sind mit Stacheln besetzt und bleiben dadurch an vorbeistreifenden Tieren haften. Auf diesem Weg breitet sich die Möhre aus. Zerreibt man die Samen mit den Fingern, entfaltet sich der typische Möhrengeruch.

Unsere Gemüsemöhren lassen wir erst gar nicht blühen, wir ernten die gespeicherten Wurzelkräfte schon im ersten Jahr; der Blütenstand der Möhre entwickelt sich aber erst im zweiten Jahr.

Pflanze mit Geschichte

Die Möhre ist eine alte Kulturpflanze. Archäologen haben sie schon in den Pfahlbauten der Jungsteinzeit nachgewiesen. Die damals verwendete Möhre hat mit unserer heutigen Kulturmöhre noch wenig gemeinsam. Die Wurzel war klein, faserig und verzweigt.

Im Laufe der Jahrtausende hat der Mensch immer größere Sorten selektiert und angebaut. Unsere heutige Kulturmöhre stammt vermutlich aus einer Kreuzung mit der Riesemöhre, die im Mittelmeerraum wächst.

Bis weit ins 18. Jahrhundert waren die Möhren nur weiß oder gelblich, daher auch noch der Name Gelbe Rübe. Orangefarbene Möhren wurden erstmals auf niederländischen Gemälden um 1600 abgebildet.

Nach der Karotte wurde das Provitamin A, das Carotin, benannt. Da wir heute fast nur orangefarbene Möhren kennen, unterstellt man diesen auch den höchsten Karotingehalt; das täuscht.

Heilpflanzenporträt: Die Möhre



Nützlich für Mensch und Tier: Wurzeln der Möhre

Foto: Rübensaat

Untersuchungen zeigten, dass hellgelbe Sorten die höchsten Carotinderivate bringen. Neben weißen, gelben und orangefarbenen Karotten, gibt es auch rote und lilafarbene und sogar fast schwarze Möhren; sie werden hauptsächlich im asiatischen Bereich angebaut.

Was steckt in der Möhre?

Die Möhre gehört zu den carotinreichsten Lebensmitteln. Sie enthält α - und β -Carotin. Beide Carotinoide können vom Organismus in das Provitamin-A (Retinol) umgewandelt werden. Vitamin A ist wichtig für den Erhalt der Sehkraft und wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Haut aus.

Außerdem enthält die Möhre viel Natrium, Eisen und Vitamin B₆. Eisen ist ein wichtiger Bestandteil des Blutes, und Vitamin B₆ ist ein essentieller Funktionsträger im Nerven- und Immunsystem. Möhren sind außerdem reich an Kalzium, Vitamin E, B₂ und an Zucker.

Nutzen für den Menschen

Die nahrhafte Wurzel ist verdauungsfördernd und hilft sowohl bei Verstopfung wie bei Durchfall. Carotinoide schützen vor Herz- und Kreislauferkrankungen, wirken krebshemmend und immunstimulierend.

Früher wurden der Samen der Möhre als harntreibendes und blähungsstillendes Mittel verwendet, Samen und Wurzel als Wurmmittel verabreicht. In der Volksmedizin

wurden Möhrensamen auch gegen „Kater-Beschwerden“ eingenommen.

Möhren in Schlag und Voliere

Geflügelzüchter nutzen die Kräfte der Möhre unterschiedlich: Frisch oder getrocknet, roh oder gekocht, als Saft oder Suppe. Die Zubereitung entscheidet über die Wirkung.

Viele Züchter verabreichen regelmäßig Möhrensaft, in Verbindung mit etwas Öl oder fetten Samen, wie Sonnenblumenkernen, um allgemein das Immunsystem zu stärken oder um die Pigmentierung der roten Augenringe oder die Färbung der Läufe zu intensivieren.

Hierbei gibt es endlose Diskussionen, die sich auch am Mais aufhängen. Züchter diskutieren sehr heftig, ob Carotinoide Augenringe rot färben oder nicht. Die Antwort: Jein! Ja, wenn die rote Farbe des Augenrandes genetisch angelegt ist. Nein, wenn die genetischen Voraussetzungen nicht gegeben sind. Sind die Färbungen erwünscht und genetisch angelegt, kann man sie mit Möhren, aber auch mit Paprika, Tagetesblüten oder Kürbis und auch mit Mais unterstützen.

Die Versuchung, einem Standard, bei dem die Rotfärbung nicht erwünscht ist, durch Mangelernährung nachzuhelfen und Carotinoide wegzulassen, ist groß. Das führt aber in eine Sackgasse mit gefährlichen Folgen wie Unfruchtbarkeit und Immunschwäche.

Roh hilft die Möhre bei der Reinigung des Darmes, im Winter bei der Entschlackung und der Austreibung von Darmparasiten. Bewährt hat sich die Kombination mit Knoblauch, weil die Möhre dem Knoblauch die Schärfe nimmt. Gemeinsam helfen sie gegen Würmer und stärken die positive Darmflora.

Nutzen Sie also die Kräfte der Möhre für die Gesundheit, Vitalität, kräftigere Rotpigmentierung und für die Fruchtbarkeit!

Möhren bei Durchfall

Bei Durchfall und gefährlichen Darminfektionen hilft die gekochte Möhre und die daraus gewonnene Suppe wegen ihres hohen Gehaltes an aufgeschlossenen Pektinen. Es ist das altbewährte Rezept der Möhrensuppe. Dafür kocht man gewürfelte Möhren mit Essig und Salz 90 Minuten aus und gibt die Flüssigkeit und die Möhren den Tauben oder auch anderen Vögeln als Tränke oder über das Futter, um Durchfälle zu stoppen und die geschwollene Darmschleimhaut zu beruhigen. Das ist die erste und wichtigste Therapie bei der gefährlichen Jungtaubenkrankheit, mit der man die meisten Taubenleben retten kann.

Die in diesem langen Kochprozess aufgeschlossenen Pektine (Galakturonsäuren) nehmen überschüssige Flüssigkeit und Giftstoffe im Darm auf und binden unerwünschte Bakterien, die nun ausgeschieden werden, ohne den Körper zu belasten.

Jahrhundertlang war diese Möhrensuppe das einzige Rezept der Hebammen, um Durchfälle bei Kleinkindern zu stoppen und damit ihr Leben zu retten.

60 Jahre Antibiotika haben dieses Wissen nahezu verdrängt. Heute, da wir die Nebenwirkungen vieler Antibiotika kennen und viele dieser Mittel auch nicht mehr greifen, besinnt man sich wieder auf diese einfache und wirkungsvolle Zubereitung.

Möhrensuppe oder entsprechende Pektinpräparate (wie Garon) sollten regelmäßig zur Pflege der Darmschleimhaut eingesetzt werden. Sie sind wichtige Helfer beim Absetzen der Jungen, in der Vor- und Nachbereitung der Ausstellungen, wenn die Jungtaubenkrankheit droht oder bereits ausgebrochen ist und auch einfach nur zur Vorbeugung.

Kontakt zum Autor: Tel. 02309-782075, beratung@pernaturam.eu, www.pernaturam.eu.

Manfred Heßel, Diplom-Ökologe