

Die Karotte – traditioneller Alleskönner

Der Baby Brei schlechthin. Rübli Brei. Nun kann aber die Möhre/Karotte viel mehr als „nur“ an Babys verfüttert werden oder als farbige Beilage den Teller verzieren. Die Wortherkunft des Rübli ist nicht so ganz eindeutig. In Deutschland nennt man das Rübli Karotte, Möhre oder auch Rübe. Im deutschen, französischem wie im englischen kommt der Wortstamm aus dem lateinischen oder griechischen „carota/kara“ und heisst so viel wie „Kopf“. Daher wohl auch einige Sprichwörter, wie „eins über die Rübe hauen“ oder „jemandem die Rübe abhacken“...



Die Karotte wird als Kulturpflanze angebaut und benötigt gut entwässerte, nährstoffreiche, alkalische Böden in Sonne oder Halbschatten. Rübli haben eine ganze Reihe an interessanten, medizinisch wirksamen Inhaltsstoffen. Einer der Bedeutendsten sind die Carotinoide, respektive der Farbstoff Carotin. Er macht das Rübli so herrlich orange und spielt bei der Energieübertragung eine wichtige Rolle, sowie der Funktion, Zellen vor schädigendem Lichteinfluss zu schützen. Carotinoide wirken auch als Provitamin (= inaktive Vitamin-Vorstufe). Bekannte Möhren-Carotine sind Betacarotin (Provitamin des lebensnotwendigen Vitamin A, auch Retinol genannt und wird in der Leber zu Vitamin A umgebaut) oder Lycopin (ein krebsschützender Inhaltsstoff, der auch bei Tomaten



vorkommt). Karotten enthalten zudem Falcarinol, welches im vergangenen Jahr in den Focus der Wissenschaft gelangt ist. Es schützt die Karotte vor Pilzbefall und wirkt ausgezeichnet gegen Präkanzerosen (Krebsvorläufer, z.B. Hautgeschwüren). Ernährungsphysiologisch ist die Möhre interessant, da sie sehr nährstoffreich und verträglich ist. Hier sind nur einige Inhaltsstoffe erwähnt – es lässt erahnen wie viel die Möhre eigentlich kann.

Das wohl bekannteste Einsatzgebiet des Rübli ist die Herstellung von Suppen und Säften gegen

Verdauungsstörungen. Bei Durchfallerkrankungen lohnt sich die Zubereitung einer Moro'schen Karottensuppe: 500g geschälte Karotten in einem Liter Wasser 1-1.5 Stunden lang kochen. Die Flüssigkeit wird anschliessend wieder auf 1 Liter ergänzt und 3g Kochsalz hinzugefügt. Der Inhaltsstoff Pektin, ein Ballaststoff ist für den stopfenden Effekt verantwortlich. Zur besseren Aufnahme sollte immer ein Schuss hochwertiges Öl dazu gemischt werden. Kümmernde Jungtiere, sowie Zuchttiere profitieren ebenfalls von der Karotte. Aufgrund der vielen Inhalte kann die Karotte unterstützend bei Wurmbefall verwendet werden. Dazu müssen mindestens 20 rohe Rübli auf 500kg Körpergewicht verfüttert werden. Die anthelmintische (gegen Würmer) Wirkung ist zwar nachgewiesen, jedoch nicht belegt. Ich würde nicht mit Rübli entwurmen, sondern parallel einsetzen, wenn entwurmt wird, oder die Tiere im allgemeinen verdauungsschwach sind. Äusserlich können Stücke von frisch geschnittenen Rübli direkt mit der Schnittstelle auf schlecht heilende Wunden aufgelegt werden. Auch kann man, speziell bei Brandwunden, ein Breiwickel auflegen.

Die Mutter aller Möhren, die wilde Möhre – *Daucus carota L.* - findet als Homöopathikum ihren Einsatz. Es wird jedoch nicht die Möhre verarbeitet sondern deren blühendes Kraut. „Konzentration auf das Wesentliche“ ist die Botschaft dieser Pflanze. Ihr Wesen ist die Zentrierung von Bewusstseinskräften. Täglich sind unsere Tiere einer gewaltigen Flut verschiedener Eindrücke und Einflüsse ausgesetzt (vor allem Hunde). Bei manchen kann dies zu innerer Zerrissenheit und Unausgeglichenheit führen. Konzentrationsmangel, Benommenheit oder auch Schwindel können die Folgen sein. Tiere, die nur schwer Zugang zu ihrer „inneren Mitte“ finden, sich sehr schlecht entspannen können, sprechen oft sehr gut auf eine homöopathische Zubereitung der Heilpflanze an. Seelische Unausgeglichenheit geht oft auch mit einer Trübung der Augenstrahlung einher.

Betrachten wir die Augen als Fenster der Seele, so vermag *Daucus carota* zerstreute Kräfte wieder auf den Mittelpunkt zu führen und den Blick für das Wesentliche zu schärfen.



Mit den Augen schliesst sich der Kreis der Rüebl. Im Sinnbildlichen sowie im wissenschaftlichen. Die in der Karotte enthaltene Vorstufe des Vitamin A, Beta Carotin ist ein wichtiger Bestandteil des im Auge enthaltenen Sehpurpurs. Es liefert einen wesentlichen Beitrag zum Dämmerungssehen. Nun wäre auch aufgeklärt wieso der Hase keine Brille braucht...

Michelle Krügel im September 2013