

Helianthus tuberosus (Topinambur)

Eine hilfreiche Pflanze für Darm und Stoffwechsel

Topinambur war in früheren Jahrhunderten ein wichtiges kohlehydratreiches Lebens- und Futtermittel. Vor allem in Frankreich schätzte man sie sehr, bis sie von der wesentlich ertragsreicheren Kartoffel verdrängt wurde. Heute wird die Pflanze wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkungen wiederentdeckt.



Die Wurzel der Topinambur (Knolle) steckt voller wertvoller Substanzen, die vor allem den Stoffwechsel ankurbeln und dem Darm guttun. Sie ist sehr ballaststoffreich, wobei hauptsächlich dem wasserlöslichen Inulin eine besondere Bedeutung zukommt. Es kann auf die Darmbakterien präbiotisch wirken, d.h. von ihnen verdaut und zur Energiegewinnung verwendet werden. Gesunde Darmbakterien dient Inulin also als „Futter“. Studien haben gezeigt, dass die positive Beeinflussung der Darmbakterien eine vielfältige Wirkung auf den Gesamtorganismus ausübt und bei vielen stoffwechselbedingten Fehlfunktionen regulieren kann.

Folgende Eigenschaften lassen sich der spagyrischen Essenz von Helianthus tuberosus zuordnen:

- stoffwechselanregend
- harmonisierend auf den Zuckerstoffwechsel
- reduzierend auf übermässige Hungergefühle
- verdauungsfördernd
- darmregulierend
- immunregulierend

Daraus ergeben sich folgende mögliche Einsatzgebiete:

- Stoffwechselschwäche
- Verdauungsschwäche
- gestörter Kohlehydratstoffwechsel
- unterstützend bei Diabetes mellitus
- unterstützend bei Übergewicht
- Irritationen der Darmschleimhaut (Darmflora, Darmimmunsystem)