

CLAUDIA RITTER

# GESUND MIT *Selleriesaft*

Entzündungen hemmen,  
den Darm in Balance bringen  
und das Immunsystem stärken



**riva**

MIT **7-TAGE-KUR**  
ZUM ABNEHMEN UND  
ENTSCHLACKEN

CLAUDIA RITTER

GESUND MIT  
*Selleriesaft*

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt oder Heilpraktiker. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Simone Fischer

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: vorn shutterstock/frank60, hinten shutterstock/mahirart

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1205-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0868-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0869-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

CLAUDIA RITTER

# GESUND MIT *Selleriesaft*

Entzündungen hemmen,  
den Darm in Balance bringen  
und das Immunsystem stärken

**riva**

# INHALT

Vorwort .....	6
1 WISSENSWERTES ÜBER DEN SELLERIE .....	9
Überlieferungen und altes Heilwissen .....	10
Botanik und Namensgebung .....	12
Inhaltsstoffe des Staudenselleries .....	15
2 GESUND MIT SELLERIESAFT .....	21
Sellerie als Antioxidans .....	22
Fittes Immunsystem .....	27
Regeneration des Harn- und Verdauungstrakts ..	29
Herz und Kreislauf entlasten .....	41
Stoffwechselerkrankungen verbessern .....	46
Krebserkrankungen vorbeugen .....	49
Die Libido kräftigen .....	51
Die Nerven stärken .....	54
Die Atmung erleichtern .....	56
Schönheit und Anti-Aging .....	58

3 REZEPTE FÜR SELLERIESAFT.....	63
Richtig einkaufen, zubereiten und trinken .....	64
Selleriesaft selbst herstellen .....	72
Saftvarianten – Medizin und Genuss .....	76
4 7-TAGE-KUR ZUM ABNEHMEN UND ENTSCHLACKEN .....	93
Detox für Körper, Geist und Seele .....	94
Tag 1 .....	98
Tag 2 .....	105
Tag 3 .....	110
Tag 4 .....	115
Tag 5 .....	119
Tag 6 .....	122
Tag 7 .....	124
Schlusswort .....	129
Stichwortverzeichnis .....	131
Quellen .....	137
Über die Autorin .....	143

# VORWORT

Ab nun dürfen Sie grün sehen, sich täglich einen Bund Staudensellerie nach Hause holen und die Saftpresse aus der Ecke holen! In Sachen Beliebtheit ist roher Sellerie als Saft genossen nicht nur voll im Trend, sondern tatsächlich ein echtes Powergetränk. Er kurbelt die Verdauung an, stärkt das Immunsystem, hemmt Entzündungen, bessert Schilddrüsenerkrankungen, lindert Hautkrankheiten, entgiftet und hält den gesundheitsbewussten Menschen in Schwung.

Die Heilkräfte des Selleries waren schon in der Antike bekannt. Jedenfalls schätzte man bereits in Ägypten, in Griechenland und im alten Rom die Wirkung der Wildform; Selleriezubereitungen finden sich in fast allen großen Schriften der überlieferten Pflanzenheilkunde gegen Gicht, bei Nieren-, Blasen-, Milz- und Leberleiden, und auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Sellerie bei verschiedenen Beschwerden gebraucht.

Sellerie ist ein Kraftpaket an Wirkstoffen. Spurenelemente, Mineralien, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe ergeben eine Synergie, die die Gemüsepflanze zum wahren Superfood macht. Allen Kritikern stimme ich zu, dass Selleriesaft weder Zaubertrank noch Allheilmittel ist. Doch hat er viele Vorteile für die Gesundheit, ist leicht herzustellen, preiswert und steckt

voller Heilkräfte, von denen mit Sicherheit noch nicht alle entdeckt wurden.

Vielleicht werden Sie wie ich auch zum Selleriesaft-Fan? Jedenfalls wünsche ich Ihnen viel Freude beim Entdecken seiner Heilkräfte, der zahlreichen Anwendungsformen und Indikationen. Und berichten Sie mir gerne von Ihren Erfolgen und Erfahrungen des 7-Tage-Abnehm- und Entschlackungsprogramms.

*Claudia Ritter*



# 1

## *Wissenswertes über den Sellerie*

Sellerie besitzt seit drei Jahrtausenden einen legendären Ruf als Heil- und Würzpflanze. Dieses wunderbare Kraut, das bereits in der Antike im Mittelmeergebiet bekannt war und sich seit dem frühen Mittelalter in Mittel- und Nordeuropa großer Beliebtheit erfreut, hat auch heute nichts von seiner Faszination und Wirkung verloren. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, was den Sellerie so einzigartig und gesund macht – damit Sie ihn noch besser genießen können.

# ÜBERLIEFERUNGEN UND ALTES HEILWISSEN

Neben der Verwendung als Gemüsepflanze ist Sellerie ein traditionelles Würz- und Heilkraut. Das Kraut, also die Blätter und Stängel sowie die Wurzel und Samen, war bereits bei den Altvorderen in der Heilkunde bekannt. Auch in mythologischen Schriften taucht Sellerie auf; in Homers *Odyssee* wird von Wiesen berichtet, die mit herrlich riechendem Sellerie bedeckt waren.

Im alten Rom war Sellerie sogar so bedeutend, dass er als Bestandteil des Totenmahls und zum Schmücken der Gräber verwendet wurde, andernorts hat er hingegen eine sehr positive Symbolik. Vor Einführung der Lorbeerkränze für die Sieger sportlicher Wettkämpfe waren Eppich-, also Selleriekränze zur Huldigung sehr beliebt, weshalb Sellerie mit »kraftvollem Neubeginn« und »heiterer Freude« in Verbindung gebracht und als »Vitalspender« bezeichnet wurde.

Schon der Vater aller Heilkundigen, Hippokrates von Kos (460–370 v. Chr.), kannte Sellerie als Heilmittel für jene Krankheiten, bei denen die Nerven flattern, und auch andere bedeutende Ärzte der Antike wie Plinius oder Dioskurides wussten, dass Sellerie Blähungen beseitigt, den Harn treibt oder bei

Vergiftungen oder Tierbissen hilfreich ist. Tatsächlich unterschieden die alten Ärzte schon zwischen wildwachsenden und angebauten Formen von Sellerie. Paracelsus empfahl Selleriezubereitungen bei Steinleiden und Ödemen und der Renaissance-Arzt Lonicerus vermischte den Selleriesamen mit Rettichbeziehungsweise Meerrettichwasser, um die harntreibende Wirkung nochmals zu steigern.

In den alten Kräuterbüchern ist noch mehr über die Heileigenschaften des Selleries gelistet: harntreibend, blutreinigend, blutdrucksenkend, entschlackend, krampflösend, beruhigend, knochenstabilisierend, schleimlösend und potenzfördernd soll er sein. Eppich, abgeleitet vom lateinischen *apium*, war also ein bekanntes Heilkraut in den frühen Jahrhunderten. Auch im Mittelalter war die Pflanze sehr geschätzt, was man unter anderem daran erkennt, dass Karl der Große im 9. Jahrhundert anwies, Sellerie neben anderen Nutzpflanzen in Kräutergärten anzubauen. Hildegard von Bingen pries ihn im 11. Jahrhundert als magenreinigendes Heilkraut und zum Einsatz gegen Gicht und Paracelsus bezeichnete ihn im 16. Jahrhundert als Mittel gegen Blähungen, Harngrieß und stinkende Schweiß. Wie Sie dem Teil »Gesund mit Selleriesaft« entnehmen können, haben die Wissenschaftler der Neuzeit viel von dem überlieferten Wissen bestätigt. Natürlich war Eppich auch als Küchenkraut bekannt, Hermann Reling bezeichnete Sellerie und Petersilie sogar als »vegetabilische Großmächte unseres Suppentopfes«.<sup>1</sup>

# BOTANIK UND NAMENSgebung

Sellerie, dessen botanischer Name *Apium graveolens L.* lautet, gehört zur Familie der Doldenblütengewächse, aus der zahlreiche Heilpflanzen stammen. In der naturheilkundlichen Praxis werden Doldenblütengewächse relativ häufig gebraucht. Früchte und oft auch Kraut und Wurzel dieser Gewächse besitzen ätherische Öle. Ihre Hauptanwendungsgebiete sind Krämpfe, Atemwegserkrankungen oder Magen-Darm-Erkrankungen mit einer Fehlbesiedelung der Darmflora.

Die Griechen nannten Sellerie *sélinon* nach der antiken griechischen Stadt Selinus, wo sogar Münzen mit einem Sellerieblatt geprägt wurden. Die Römer bezeichneten die Pflanze als *sedano* oder *apium*, woraus sich die deutschen Begriffe *Sellerie* und *Eppich* bildeten. Weitere Beispiele der zahlreichen Volksnamen sind Appich, Epte, Geilwurz, Suppenkraut, Stehsalat, Zelderie, Zellerich – je nach Region wechseln die zahlreichen Volksnamen des beliebten Krauts.

Der botanische Artnamen *Apium graveolens* beinhaltet die Wörter *gravis*, was stark und schwer bedeutet, und *olere*, was riechen heißt. Sellerie verdankt seinen Namen also seinem speziellen Geruch.

## GUT ZU WISSEN

Die Wildformen des Selleries kommen ursprünglich aus den sumpfigen Gebieten des östlichen Mittelmeerraums mit nasen-, nährstoffreichen und salzhaltigen Böden. Um sich dort zu behaupten, entwickelten sie eine hohe Wuchsform, hohle Stängel und Blattstiele sowie eine spindelförmige Wurzel. In Deutschland sind die Wildformen so gut wie ausgestorben und wachsen nur noch vereinzelt an den Küsten der Nord- und Ostsee sowie an Ufern von Binnengewässern, feuchten Wiesen und Gräben.

Aus der Wildform entstanden verschiedene Kulturformen, die seit dem frühen Mittelalter in Europa angebaut wurden. Von Italien über Frankreich bis nach England erstreckte sich das Anbaugebiet. Nördlich der Alpen zog Sellerie zunächst in die Hof- und Klostergärten, erst ab dem 18. Jahrhundert auch in die Bauerngärten ein. Zu dieser Zeit wurden erstmals Knollensellerie (*Apium graveolens* var. *rapaceum*), der gewöhnliche Schnittsellerie mit Petersiliengeschmack (*Apium graveolens* var. *secalinum*) wie auch der Stangen-, Stauden- oder Bleichsellerie kultiviert. Die letzteren drei Bezeichnungen sind alles Synonyme für *Apium graveolens* var. *dulce*, den Staudensellerie – der Pflanze, der dieses Buch gewidmet ist. Während die Wildformen noch sehr bitter im Geschmack waren, weisen die heutigen Kulturformen einen appetitlich aromatischen Geschmack auf.

Staudensellerie wird heute fast überall auf der Welt angebaut. Er benötigt feuchten, nährstoff- und humusreichen Gartenboden, stellt geringe Ansprüche an das Klima und wird in

Kultur einjährig gezogen. Die Aussaat kann bei einer Bodentemperatur von 16 bis 22°C beginnen, die in unseren Breiten im März in der Regel nur im Gewächshaus erreicht wird. Von Juli bis Oktober ist in Deutschland Erntezeit für Freilandware. Im Winter beziehen die großen Händler das Gemüse aus Spanien, Israel und Italien.

Charakteristisch sind die etwa 40 Zentimeter langen, furchigen und teils hohlen Blattstiele, in denen zahlreiche Nährstoffe, Vitamine und Mineralien gespeichert werden. Obenauf sitzen die aromatisch duftenden und gefiederten Blätter. Je nach Sorte ist Staudensellerie grünlich, fast weiß oder gelblich gefärbt und bildet eine kleine Knolle. Die blasse Färbung mancher Selleriestauden, vor allem beim Bleichsellerie, entsteht durch fehlendes Sonnenlicht und das Anhäufen von Erde oder das Abdecken mit Wellpappe oder Stroh, was die Chlorophyllbildung beeinträchtigt. Die Farbe hat allerdings keinen Einfluss auf den Geschmack und die Wirkung.

Eine Staude kann bei der Ernte bis zu einem Kilo auf die Waage bringen. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen ist Sellerie mehrere Tage im Kühlschrank haltbar, verliert jedoch nach längerer Lagerung einige Wirkstoffe.