

Heilpflanzen neu entdeckt // Folge 41 // Feigenkaktus

# Der Stärkende

Kaktusfeigensorbet zum Frühstück – die Indianer Mittelamerikas genossen schon vor 9.000 Jahren, was bei uns erst heutzutage die Dessertkarten dieser Welt bereichert. Sie ließen einfach einen Sirup aus Kaktusfeigen im Winter über Nacht draußen stehen und aßen das Gefrorene angeblich am nächsten Morgen. So richtig cremig war dieses Sorbet nicht wirklich, dafür aber ein überaus belebender Start in den Tag.

In Mexiko und vielen anderen südlichen Ländern stehen die süß-feinsäuerlichen Früchte auch heute noch auf dem Speiseplan: Kaktusfeigensaft wird mit Rosinen, Nüssen und Pinienkernen beispielsweise zu einem »Käse«, dem »Queso de tuna« verarbeitet. Aus den frischen Früchten werden Obstsalate, Gelees, Marmeladen, Saft und Wein gemacht. Die reifen Früchte sind von Juli bis in den November hinein erhältlich und haben eine große Bedeutung als Nahrungs- sowie Heilmittel. Der Feigenkaktus zählt zu den ältesten Kulturpflan-

zen Amerikas. Mittlerweile wird die Kakteenart, die zur Gattung der Opuntien gehört, in den meisten Ländern rund um das Mittelmeer angebaut. Der Feigenkaktus ist wohl eine der genügsamsten Pflanzen überhaupt. Er wächst auf extrem kargen und trockenen Böden, dort, wo sonst keine landwirtschaftliche Nutzung möglich wäre, und kann sogar bis zu sechs Meter hoch werden. Weil er der Bevölkerung in Trockenzeiten als ein nahrhaftes Obst dient, wird der Feigenkaktus auch »Brot der trockenen Gegenden« genannt.

An der Sprosse, also dem grünen Feigenkaktuskörper, sitzen feine, mit Widerhaken versehene Dornen, die bei Berührung mit der Haut leicht abbrechen – oder auch gerne mal im Finger stecken bleiben. Auch die grüngelben bis roten, gänseigroßen, ovalen Beeren, die Kaktusfeigen, haben Dornen und werden deshalb mit Zangen oder Handschuhen gepflückt. Das macht die köstlichen Früchte für den Haushalt ein wenig unsympathisch. Einfacher



## ► BUCHTIPP

### Indianische Heilpflanzen

In diesem Buch steckt das Wissen der Schamanen und Medizinmänner Nord-, Mittel- und Südamerikas. Der Autor ist Schamanismus-Lehrer sowie Heilpraktiker und hat auf seinen zahlreichen Reisen Erfahrungen auf diesem Gebiet gesammelt.

*Autor: Felix R. Paturi.  
168 Seiten | 19,90 €*

Online bestellen:  
[www.gesundbuchshop.de](http://www.gesundbuchshop.de)



### FEIGENAKTUS // OPUNTIA FICUS-INDICA auch Feigendistel,



#### Reich an Antioxidantien

Die zwei Fruchtfarbstoffe Betanin und Indicaxanthin aus der Gruppe der Betalaine kommen nur in

wenigen essbaren Pflanzen vor. Den Feigenkaktus machen sie zu einem Radikalfänger. Die oxidationshemmende Wirkung konnte in Studien nachgewiesen werden. Auffallend hoch ist zudem der Gehalt an allen essenziellen Aminosäuren in frei verfügbarer Form. Weiterhin stecken in dem Fruchtfleisch nennenswert Glucose, Fructose, Ballaststoffe, Pektin, Vitamin C, B-Vitamine, Calcium, Magnesium und Kalium.

# »Kraft macht keinen Lärm. Sie ist da und wirkt.«

Albert Schweitzer  
(1875–1965)

handzuhaben sind fertige, naturreine Kaktusfeigensaft – ohne Zuckerzusatz. Seit einigen Jahren sind viele Wissenschaftler auf das vitalstoffreiche Fruchtfleisch aufmerksam geworden: Kaktusfeigen sollen bei geistigen und körperlichen

Belastungen das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigern; besonders in der Rekonvaleszenz. Vor allem seine für den Körper leicht aufnehmbaren Zucker und freien Aminosäuren machen ihn zur Energiequelle. Sportler schätzen darüber hinaus den hohen Gehalt an Calcium und Magnesium. Naturheilkundler schreiben der Kaktusfrucht entzündungshemmende und cholesterinsenkende Eigenschaften zu. Bestimmte Inhaltsstoffe des Feigenkaktus sollen sogar die Insulinwirkung

verstärken: Dafür wird das Enzym Glucose-6-Phosphat-Isomerase in Betracht gezogen. Auch der hohe Ballaststoff- und Pektinanteil und der hohe Vitamin-C-Gehalt sollen bei der blutzuckersenkenden Wirkung eine Rolle spielen. Die enthaltenen Aminosäuren, vor allem Prolin, sind am Aufbau des Bindegewebes von Arterienwänden und Gelenkknorpeln beteiligt.

Außerdem soll sich eine wachstumshemmende Wirkung bei Krebszellen durch die Betalaine, die Farbstoffe der Frucht, in Versuchen gezeigt haben.

Die Eigenschaften der Kaktusfeige liefern viele Gründe, um in Zukunft

zu frühstücken, wie die Indianer Mexikos es einst taten. Es muss ja kein Sorbet sein, ein großer Schluck Saft täglich reicht aus. ☺ abr

**Bewährt bei ...**  
*Übergewicht, träger Verdauung, Erschöpfung, Blasenschwäche, Stress, erhöhtem Cholesterin- spiegel, Prostatabeschwerden, Konzentrations- schwäche, Diabetes, Rekonvaleszenz*

Feigenopuntie, Kaktusfeige, Indische Feige oder Nopal genannt



## EXOTISCH-FRUCHTIG & GESUND

### Ideal für Mixgetränke

Mild, leicht süß, ein wenig säuerlich, sehr erfrischend – der Saft der Kaktusfeigen erinnert im Geschmack an eine Mischung aus Melone und Birne. Das macht ihn zu einer idealen Zutat für eine Schorle oder ein fruchtiges Mischgetränk. Wie wäre es also mit einem Liter grünem Eistee oder Mineralwasser, dem man drei Eßlöffel Kaktusfeigensaft beimischt? Einfach über den Tag verteilt trinken.



aus **ALT** mach  
**NEU**



## **MeineBase®** präsentiert sich im neuen Glanz

Das Original zur basischen Körperpflege glänzt in Kürze mit einer neuen Verpackung und einem frischen Etiketten-Design. Trotz Facelift und mehr Modernität: An der bewährten Rezeptur und Wirkung des basisch-mineralischen Körperpflegesalzes ändert sich nichts.

Mit pH 8,5 steht MeineBase nach wie vor für eine intensive Reinigung und schonende Pflege der Haut – geeignet für Voll- und Fußbäder, Wickel, Peelings und viele weitere basische Anwendungen.



Jetzt nach BDIH-Standard für Naturkosmetik zertifiziert.

Infos und kostenlose Proben anfordern:

Jentschura International GmbH  
Dülmener Str. 33 · D-48163 Münster  
Tel.: +49 (0) 25 36-33 10-0 · info@p-jentschura.de