

# DIE LICHTWURZEL

## STÄRKUNG DER LEBENSENERGIE

Die Lichtwurzel (*Dioscorea batatas*) ist eine mehrjährige Kletterpflanze und gehört zu der Familie der Yamswurzelgewächse (*Dioscoreaceae*). In Südamerika, Afrika und Asien sind Yamswurzeln als Nahrungs- und auch Heilpflanzen weit verbreitet.

**D**ie Lichtwurzel, auch bekannt als Yamswurzel, ist eine alte in Vergessenheit geratene Heil- und Kulturpflanze, die ursprünglich aus Nordchina stammt. Dort ist sie unter dem Namen Shan Yao (Bergmedizin) bekannt.

Eine Legende besagt, dass eine Gruppe Soldaten die Leiden einer Belagerung dank der *Dioscorea batatas* überstehen konnte. Nach dem Genuss der Yamswurzel fühlten sie sich körperlich und geistig gestärkt. Ihre Pferde ließen sie die oberirdischen Teile der Pflanze abgrasen. Aus der Not wurde eine Tugend – die Wurzel war nicht nur lecker, sondern hatte auch eine heilende Wirkung auf die verletzten Soldaten, die infolge des Genusses der Wurzel auch geistig gestärkt zu sein schienen. Die Wurzel wurde daher Shan Yao (Bergmedikament; Bergmedizin) genannt. Heute haben wir es mit hormonellem Ungleichgewicht, chemischen Stoffen und vielen anderen Verunreinigungen zu tun. Oft sind wir weit entfernt von der richtigen Lebensweise. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stärkt Shan Yao das Qi (Lebenskraft) und wirkt sich harmonisierend auf Körper und Geist aus.

**„Lichtwurzel speichert die ätherischen Lichtkräfte.“**





### Die Pflanze

Die Lichtwurzel (*Dioscorea batatas*) ist eine einkeimblättrige, sich windende Staude, die zu den Knollengewächsen der Yam oder Yams (*Dioscorea*) gehört. Zu dieser Pflanzenfamilie der Yamsgewächse gehören über 600 Arten, von denen die meisten in subtropischen Klimazonen vorkommen. Die essbaren Yams (*Dioscorea alata*, *rotundata*, *trifida* u.a.) werden seit Jahrhunderten in Asien, Afrika und Lateinamerika als Heil- oder Grundnahrungsmittel verwendet.

Das Spezielle der Lichtwurzel (*Dioscorea batatas*) liegt vor allem in ihrer Nähe zur ursprünglichen Form der Yams. Sie konnte ihre jugendliche, ursprüngliche Kraft beibehalten und hat sie nicht durch Anpassung an die Umgebung verloren.

Ab Februar/März beginnt das Vorziehen der Bruchstücke als Pflanzgut. Zur Osterzeit werden sie zusammen mit den Jungpflanzen (Jährlingen) in der

Grabenkultur ausgepflanzt. Schnell entwickeln sich aus den Knospen 15 bis 20 cm hohe Triebe, die aus der Erde herausschauen und nach einer Rankhilfe suchen, an der sie weiter und höher hinauswachsen können. An den Rankhilfen winden sich 3 bis 5 m hohe Triebe, die eine große Blattmasse aus den netznerartigen, spitz zulaufenden, herzförmigen Blättern (bis 7 cm lang und 5 cm breit) entfaltet. Mit ihrer ganzen Blattmasse ist sie ganz dem Licht hingegeben.

Die unglaubliche Kraft im Wachstum, sowohl in ihrer Ausdehnung der Blattmasse, als auch in ihrem Höhenwachstum, spricht für eine sehr vitale-levitative Kraft, welche die Lichtwurzel beim Verzehr auch dem Menschen verleiht. Was die Pflanze über die Photosynthese aufnimmt, speichert sie in ihrer schleimigen, schneeweißen, in die Tiefe wachsenden Knolle. Dies macht sich auch in den Inhaltsstoffen

der Knolle bemerkbar. Sie enthält jede Menge Stärke, Proteine, Fett, Aminosäuren, Saponine, Polysaccharide, Schleimstoffe, Vitamine und 31 verschiedene Spurenelemente. Lediglich die am Wurzelhals stärker entwickelten Faserwurzeln dienen der Nährstoffaufnahme. Durch den Anbau in Sandgräben, mit lediglich einer 20 cm hohen Humusschicht, kann diese Speichertendenz durch den kieseligen Sand noch zusätzlich gefördert werden. Sie blüht von Juli bis September, wobei eine einzelne Pflanze nur wenige Tage den vanilleartigen Duft über die Landschaft verströmt. In den Blattachsen entwickeln sie dann die sogenannten Sprossbrutknöllchen, die wiederum als Saatgut verwendet werden. Wenn dann im Herbst die Blätter eine intensive Färbung aufweisen, ziehen die Kräfte vollends in die Speicherknolle und ihr eigentliches qualitatives Wachstum in die Tiefe beginnt. Erst spät im Herbst (Ende Oktober) werden die leicht zerbrechlichen Wurzeln durch intensive Handarbeit geerntet.

Rudolf Steiner, auf den auch die biologisch-dynamische Anbauweise zurückgeht, erkannte die große Bedeutung der *Dioscorea batatas* für unsere zukünftige Ernährung. Diese Lichtwurzel speichere in besonderer Weise Lichtkraft. Er empfahl, diese hochrankende Wurzelknolle bei uns zu akklimatisieren, um sie auch bei uns zu einem wichtigen Nahrungsmittel zu entwickeln.

### **Die Wirkung der Lichtwurzel**

Eine besondere Wirkung liegt sicherlich darin, dass der Wurzel nachgesagt wird, dass sie die Lichtenergie speichert und diese dem menschlichen Körper zugeführt werden kann. Dieses steigert die menschliche Energie und somit das Wohlbefinden. Insgesamt wirkt sich die Einnahme von Lichtwurzelprodukten sehr positiv auf das Erscheinungsbild der Haut aus. Sie wirkt ebener und feinporiger, wenn sie regelmäßig eingenommen oder gegessen wird. Auch zur Eindämmung des Wachstums von Krebszellen kann die Lichtwurzel verwendet werden. Dieses wird insbesondere durch den Wirkstoff Diosgenin sowie auch Protodioscin von *Dioscorea colletti* hervorgerufen, denn sie wirken zytotoxisch und bremsen insgesamt das Wachstum von den entsprechenden Tumorzellen.

Da die Lichtwurzel bis zu einem Meter tief wurzelt, ist der Eigenanbau nicht ganz einfach. Daher haben wir Ihnen ein Video dazu bereitgestellt (siehe QR-Code). Hier erfahren Sie im Detail, worauf es beim Eigenanbau ankommt. Darüber hinaus gibt es die Lichtwurzel in gut sortierten Bioläden frisch zu kaufen oder direkt vom Produzenten. Auch können Sie die Lichtwurzel in Form von Presslingen oder Kapseln kaufen. Hier ist auf gute und hochwertige Qualität zu achten. (tl)



### **Weitere Infos**

Youtube Anleitung zum Eigenanbau der Lichtwurzel



**Rudolf Steiner, auf den auch die biologisch-dynamische Anbauweise zurückgeht, erkannte die große Bedeutung der Lichtwurzel, für unsere zukünftige Ernährung. Diese Lichtwurzel speichere in besonderer Weise Lichtkraft. Er empfahl, diese hochrankende Wurzelknolle bei uns zu akklimatisieren, um sie auch bei uns zu einem wichtigen Nahrungsmittel zu entwickeln.**

