

ZEIT FÜR KÖRPER UND SEELE

# Fit mit Frühjahrskuren

Mit dem Lenz erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, auch unser Körper schöpft frische Kräfte – Frühlingsstimmung kommt in uns auf. Die Heilpflanzenexpertinnen Ursel Bühring und Andrea Tellmann raten in dieser Umstellphase zu pflanzlichen Kuren, die unseren Organismus reinigen und stärken. So befreit man sich vom überflüssigen Ballast des Winters und wirkt zudem der Frühjahrsmüdigkeit aktiv entgegen



**UNSER BUCHTIPP**  
Ursel Bühring: Kuren für Körper und Seele, Ulmer Verlag, 24,90 Euro

Schon unsere Vorfahren sehnten keine Jahreszeit so sehnsüchtig herbei wie den Frühling. Die düsteren Wintermonate, in denen man sparsam von Vorräten zehrte, gegen die Kälte ankämpfte und mit wenig Licht auskommen musste, verlangten den Menschen körperlich so einiges ab. Mit großer Freude empfing man dann das Frühjahr und läutete mit dem großen Reinemachen in Haus und Hof das Ende der dunklen Zeit ein.

„Aber auch die körperliche Reinigung, die sich in Form einer Frühjahrskur durchführen lässt, ist eine altergebrachte Tradition, die in vielen Kulturen fest verankert ist“, erklärt Ursel Bühring. „So wie wir unser Haus in Stand halten, sollten wir uns auch um unseren Körper kümmern.“ Die Gründerin der ersten deutschen Heilpflanzenschule in Freiburg weiß, wovon sie spricht. Nicht nur fachlich kennt sie sich

mit Wildpflanzen und deren Wirkung bestens aus. Seit über 30 Jahren nutzt sie die kostbaren Inhaltsstoffe der Kräuter, um ihren Körper zu entgiften und mit neuer Energie ins Frühjahr zu starten. Andrea Tellmann, die zu ihren Schülerinnen zählte und seit etlichen Jahren selbst als Phytotherapeutin an der Heilpflanzenschule doziert, hat sie von der Kraft der Frühjahrskur längst überzeugt. Heute gehen die befreundeten Pflanzenexpertinnen auch gerne gemeinsam los, um zu schauen, was Feld und Flur an wertvoller Medizin bereithalten. „Auch wenn viele Kräuter in meinem Garten wachsen, zieht es mich zum Sammeln immer wieder in die Natur. Denn nicht nur das Suchen und Finden bereitet mir Freude, auch die Bewegung an der frischen Luft ist wichtiger Bestandteil der Kurzeit“, betont Andrea Tellmann. „Ernten und verwenden sollten Laien jedoch nur, was sie eindeutig erkennen“,

RECHTS In gemütlicher Runde kosten die Expertinnen Andrea Tellmann (l.) und Ursel Bühring (Mitte) mit Redakteurin Constanze Zapp (r.) den frisch zubereiteten Wildkräutersalat



## Wildkräuterkur

Gerichte mit Wildkräutern sind Vitamin- und Mineralstofflieferanten, die dem Körper eine gute Portion „Grünkraft“ verleihen – ob als Salat, Quark, Auflauf oder auf einer Brotscheibe.

### ZUTATEN WILDKRÄUTERSALAT

1 beliebiger Schnittsalat, frische Wildkräuter jeglicher Art (vgl. Tableau nächste Seite), 1 Apfel, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf

### ZUBEREITUNG

Den Salat waschen und putzen, klein zupfen. Brennnesseln mit heißem Wasser überbrühen, damit die Brennhaare „entschärft“ werden. Kräuter (außer den Blüten) waschen und trocken tupfen. Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Stücke schneiden. Salat, Kräuter und Apfelstücke in eine Schüssel geben. Eine Salatsoße aus den übrigen Zutaten darübergeben.



geben die Expertinnen zu bedenken. Im Zweifelsfall verweist Ursel Bühring gerne auf ihr elektronisches Wissenswerk PhythoApp ([www.phytoapp.de](http://www.phytoapp.de)), das sie entwickelt hat, um Heilpflanzenporträts und Wirkungsweisen mobil abrufbar zu machen.

### Mehrere Wochen Wildkräuter satt

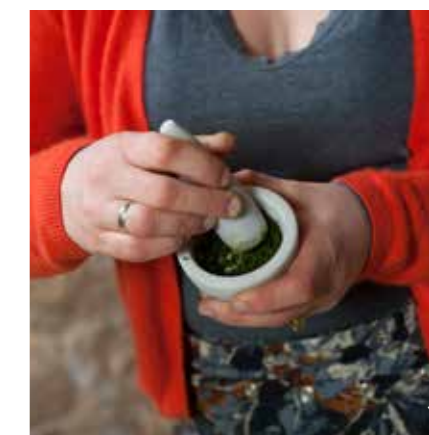
Eine Frühjahrskur ist recht unkompliziert durchzuführen, das bestätigen beide Fachfrauen. Über einen Zeitraum von etwa drei bis neun Wochen regt man dabei mit stoffwechselfördernden Tees, Frischpflanzensäften und Wildkräutergerichten die Darmtätigkeit an, bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt das körpereigene Abwehrsystem. Die Expertinnen kennen verschiedene Rezepte. „Die Frühjahrskur lässt sich individuell gestalten. Meine Empfehlung ist es jedoch, sechs Wochen eine oder mehrere Teemischungen sowie Frischpflanzensäfte zu trinken und nach Herzenslust Wildgemüse zu genießen“, so Ursel Bühring.

Für die Teekur sind Brennessel-, Birken- und Löwenzahnblätter zentral, die vor allem den Stoffwechsel anregen. Man kann im zweiwöchigen Wechsel jedes Kraut einzeln einsetzen oder eine Teemischung

Frische Presssäfte in drei Variationen – wer keine Kräuter bekommt, kann auch auf fertige Säfte aus Apotheke oder Reformhaus zurückgreifen



OBEN Buttermilch, Wasser, Apfelsaft: Bei einer Kur mit Frischpflanzensäften lässt sich die Zubereitung variieren  
UNTEN Um möglichst viele Wirkstoffe aus den Kräutern zu lösen, werden die Blätter und Stängel vorab klein geschnitten



- 1 Mit Wasser werden die Kräuter zu einem flüssigen Brei gemörsert
- 2 Die Kräutermasse anschließend durch ein Naturfasertuch filtern
- 3 Den dunkelgrünen Pflanzensaft nun aus dem Tuch pressen
- 4 Verdünnung mit Buttermilch: Presssaft mit der fünffachen Menge angießen



## Kur mit gepressten Frischpflanzensäften

Frisch gepresste Pflanzensäfte wirken deutlich intensiver als Tees; man kann sie als eigenständige Kur einnehmen oder parallel zur Frühjahrsteekur einsetzen.

### ZUTATEN

1 Handvoll frische Frühlingskräuter (vgl. beispielsweise Kräuter-tabelleau links), wahlweise Wasser, Apfelsaft oder Buttermilch

### ZUBEREITUNG

Die Kräuter verlesen, kurz abbrausen und zunächst grob mit dem Wiege- oder Küchenmesser schneiden. Die zerkleinerten Kräuter in einen Mörser geben und mit einem Schuss Wasser zerreiben. Ein Glas mit einem Tuch als Filter auslegen und den Kräuterbrei daraufgeben. Das Tuch auswringen und den Presssaft im Gefäß auffangen. Den Frischpflanzensaft im Verhältnis 1:5 mit Buttermilch (wahlweise Wasser oder Apfelsaft) verdünnen. 3 Mal täglich 1 EL verdünnt einnehmen. Kommt es zu anfänglichen Durchfällen, die Dosis reduzieren oder die Heilpflanze wechseln.



Frische Früchte, Frühjahrskräuter und Wasser sind die Zutaten für die Frischpflanzensaft-Kur mit Obst



Wer es etwas süßer mag: Im Mixer ist aus Kräutern, frischem Obst und Wasser rasch ein köstlicher Fruchttrunk gezaubert

## Frischpflanzensaft-Kur mit Früchten

Von der Konsistenz her etwas dicker und geschmacklich ein wenig lieblicher sind fruchtige Frischpflanzensäfte, die man aus frischem Obst zubereitet.

### ZUTATEN

1 Avocado, 1 Orange, 1 Banane, 1 Handvoll frische Frühjahrskräuter (vgl. Tableau vorherige Doppelseite), 1 l Wasser

### ZUBEREITUNG

Die Früchte schälen und in kleinen Stücken in ein Mixerglas geben. Die Kräuter waschen und zum Obst geben. Den Deckel auf das Glas setzen und Früchte sowie Kräuter auf kleiner Stufe pürieren. Nach und nach Wasser hinzugießen und auf der höchsten Schaltstufe wenige Sekunden durchmischen. Das Fruchtgetränk in ein Glas abfüllen, den Rest kühl lagern.



Brennnessel-, Löwenzahn- und Birkenblätter bilden neben zahlreichen anderen Frühjahrskräutern die Basis der Teekur

## Frühjahrsteekur

Teemischungen eignen sich vor allem, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Dabei helfen sowohl die darin enthaltenen Wirkstoffe als auch die Flüssigkeit an sich, die dazu beiträgt, Gifte aus dem Organismus zu spülen.

### ZUTATEN

Teemischung aus je 50 g getrockneten Brennnesselblättern, Birkenblättern und Löwenzahnblättern

### ZUBEREITUNG

1 TL der Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. Anschließend den Tee abgießen. 3 bis 5 Mal täglich 1 Tasse davon trinken. Wer frische Kräuter für die Teezubereitung verwenden möchte, sollte die doppelte Menge an Pflanzenteilen verwenden.



Frei umher-schwimmende Kräuter im Teeaufguss: So entfalten sich die Wirkstoffe am besten

Fotos: Stephanie Schweigert

aus den drei Wildpflanzen herstellen. Die Expertinnen empfehlen, täglich drei- bis fünfmal eine Tasse zu trinken. Zusätzlich zur Teekur raten sie zu zwei weiteren Litern Flüssigkeit, um die Tätigkeit der Nieren anzuregen. Empfehlenswert sind Wasser, stark verdünnte Säfte oder Kräutertees (ein Esslöffel Tee pro Liter Wasser).

### Die Auswahl ist groß

Löwenzahn, Gänseblümchen, Bärlauch, Brunnenkresse, Giersch, Sauerampfer... Die Liste an Wildkräutern, die sich zum Kuren eignen, ist ebenso lang wie vielseitig. Geschmacklich eintönig wird es also weder auf den Tellern noch in den Gläsern und Teetassen. Verzichtet man zudem noch auf Alkohol, Nikotin und Koffein und setzt stattdessen auf Saunagänge, Bewegung sowie Wechselduschen, steht dem munteren Frühlingserwachen nichts mehr im Wege.

Constanze Zapp

### KONTAKT

Ursel Bühring, Kaiser-Josephstraße 280, 79098 Freiburg  
Tel. 0761/156 28 45, [www.ursel-buehring.de](http://www.ursel-buehring.de)  
Andrea Tellmann, Weinstraße 4, 79219 Staufen  
Tel. 07633/80 75 98, [www.tellmann-staufen.de](http://www.tellmann-staufen.de)



Die üppige Kräuterehrnte von Andrea Tellmann und Ursel Bühring kommt auch bei den Microschweinen Barbarosso und Söckchen gut an



## Wenn Ihr Darm bei Durchfall durchdreht.



- Schnell gegen akuten Durchfall
- Ohne den Darm zu hemmen
- Damit Sie sich schnell wieder wohlfühlen

**Vaprino®** Gegen akuten Durchfall. **Wirkstoff:** Racecadotril. **Anwendungsgebiet:** Zur symptomatischen Behandlung des akuten Durchfalls bei Erwachsenen über 18 Jahren, sofern der Durchfall nicht ursächlich behandelt werden kann. Vaprino® kann zusätzlich zur ursächlichen Therapie eingenommen werden. **Warnhinweis:** Vaprino® Gegen akuten Durchfall enthält Lactose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein P1/14