

## Kräuterfachfrau besucht VHS - Heilpraktikerin Ursel Bühring zu Gast in Lörrach



Heilpraktikerin Ursel Bühring, Foto: Antje Gessner

Wie kann man mit Heilpflanzen bis ins hohe Alter fit bleiben? Diese Frage beantwortete Ursel Bühring, Heilpraktikerin und Kräuterfachfrau, bei einem Vortrag in der Lörracher Volkshochschule.

LÖRRACH. Der Publikumsandrang war so groß, dass der Vortrag über Lautsprecher bis auf den Gang übertragen wurde. Dort saßen die, die innen keinen Platz mehr gefunden hatten. Heilpraktikerin Ursel Bühring, die vielen aus dem Fernsehen bekannt ist, gab zunächst

allgemeine Tipps für das Älterwerden. Wichtig sei es, in dieser Lebensphase das Altern positiv zu betrachten. Gut sei, dass man vieles nicht mehr machen müsse, wenn man alt sei. Dem Ruhebedürfnis solle man nachgeben. Wichtig sei aber auch, neugierig zu bleiben und immer wieder etwas Neues zu beginnen. Ursel Bühring berichtete von einem Hundertjährigen, der mit 98 angefangen habe, das Klavierspielen zu lernen. Im Alter solle man der Welt möglichst auch etwas zurückgeben, indem man anderen zum Beispiel das eigene Wissen und die eigene Erfahrung vermittele.

Problematisch sei, dass viele ältere Menschen täglich mehrere unterschiedliche Medikamente einnehmen. Es entstünden Neben- und Wechselwirkungen. Hinzu käme, dass die richtige Dosierung bei alten Menschen schwieriger beherrschbar sei, da der Körper die Wirkstoffe langsamer abbaue. Heilpflanzen hätten ein besseres Verträglichkeitsprofil und wirkten nach dem Multi-Target-Prinzip, das bedeutet mehrere Fliegen auf einen Streich zu erwischen.

Weißdorn ist gut für das Herz

"Ein Lob auf den Weißdorn, ich bin froh, dass es ihn gibt", sagt Ursel Bühring. Sie empfahl allen Zuhörern mindestens einmal im Jahr eine vierwöchige Weißdorn-Kur. Ende Mai, wenn die Pflanze in voller Blüte stehe, sollen Blätter und Blüten gesammelt und ein Tee bereitet werden. Diesen Tee trinke man dreimal täglich. Aus Weißdorn kann laut Bühring auch ein bekömmlicher Herzwein hergestellt werden. Weißdorn stärke den Herzmuskel, stabilisiere den Herzrhythmus und reguliere den Blutdruck. Zudem unterstütze es die Herzfunktion bei Nervosität, Angst und Depression. Wer eine Grippe überstanden habe, solle mit Weißdorn nachbehandelt werden. Selbst bei Langzeitbehandlung gibt es keine Nebenwirkungen. Das würzige Kraut aus der italienischen Küche dient auch als Heilpflanze. Rosmarin Sorge für eine gute Durchblutung und wirke positiv auf Herz und Hirn. Die im Rosmarin enthaltenen Bitterstoffe "bringen in die Mitte", so Bühring. Sie empfiehlt, Bitterstoffe grundsätzlich nicht durch Wegschneiden oder Wässern aus der Nahrung zu entfernen. Bühring sprach über weitere Heilpflanzen wie Knoblauch und Buchweizen für gesunde Gefäße, Rosenwurz und Ingwer bei Stress und die schlaffördernden Pflanzen Baldrian, Lavendel, Hopfen und Melisse.

### Herzwein nach Ursel Bühring

50 g Rosmarin, je 15 g Weißdornblätter, -blüten, und -rosinen, 4 g Ingwer, 3 g Zimtrinde, 3 g Schafgarbenblüten. Die Pflanzenbestandteile in 2 Liter Likörwein 10 Tage ausziehen, abgießen, eventuell mit Honig süßen.