FOLGE 5: FRÜHJAHRSKUR MIT WILDKRÄUTERN

Die Heilpflanzen-Schule

Die Tage werden länger, die Sonne wird kräftiger, erste Frühlingsgefühle machen sich bemerkbar – wäre da nicht die oft lähmende Müdigkeit. Körper und Geist sehnen sich nach frischer, vitalisierender Energie. Zum Glück gibt's Löwenzahn, Sauerampfer und viele andere Wildkräuter. Sie wecken die Lebensgeister und bringen den Stoffwechsel auf Trab

Variante 1: Frischpflanzensaft aus Wildkräutern

Zutaten: 1 kleine Handvoll Sauerampfer, Löwenzahn (Blätter und Blüten), Labkraut, Brennnessel und Gänseblümchen (Blätter und Blüten), 2 EL Wasser, Buttermilch oder Apfelsaft.

Zubereitung: Kräuter sammeln, kurz abbrausen und trocken tupfen. In feine Streifen schneiden und 3 EL davon im Mörser fein pürieren. Wasser dazugeben und den Kräuterbrei durch ein Tuch pressen. Im Verhältnis 1 : 5 (1 Teil Kräutersaft, 5 Teile Buttermilch) verdünnen. Buttermilch mildert den etwas herben Geschmack der Wildkräuter und reichert den Saft mit Calcium, Magnesium, Vitamin A und E sowie Lecithin an. Anstelle von Buttermilch können Sie auch Apfelsaft verwenden.

Anwendung: Den Pflanzensaft täglich frisch zubereiten. Beginnen Sie mit 2 EL pro Tag und steigern Sie die Dosis wöchentlich um 1 EL bis 6 EL pro Tag. Kommt es zu Durchfällen (Reinigungseffekt), reduzieren Sie die Saftmenge. Frischpflanzensäfte von Birke, Brennnessel, Löwenzahn und anderen Wildkräutern gibt es auch im Reformhaus und in Apotheken.

Dauer der Kur: maximal 6 wochen.

1

2

3

4

5

6

Die ersten Feld-, Wald- und Wiesenkräuter des Jahres wurden schon von unseren Vorfahren sehnlichst erwartet und dienten nach der entbehrungsreichen Winterzeit als willkommene Bereicherung des Speisezettels. Nebenbei unterstützten sie mit ihren kraftvollen, gesunden Inhaltstoffen die Ausscheidungsorgane, brachten den wintermüden Organismus in Schwung und erleichterten so den Übergang in die neue Jahreszeit. Daran hat sich bis heute nichts geändert, denn die grünen Kraftpakete stehen uns nach wie vor in reicher Auswahl zur Verfügung: im eigenen Garten, auf der Wiese, im Wald, also überall dort, wo Wildkräuter noch eine Chance zum Überleben haben. Ursel Bühring, die Leiterin der Freiburger Heilpflanzenschule hat für „Mein schönes Land" ein mehrwöchiges Kräuter-Kurprogramm zusammengestellt, begleitet von einer Basen-Kur zur Entsäuerung des Körpers.

Wie kommt es zu einer Übersäuerung und warum ist es sinnvoll, die Wildkräuterkur mit einer Basenkur zu verbinden?

URSEL BÜHRING: Unsere Körperflüssigkeiten – Blut, Magensäure, auch die Darmschleimhaut – haben einen bestimmten pH-Wert. Diese Werte unterscheiden sich erheblich voneinander, und das ist gut so, denn nur so können Säuren transportiert und ausgeschieden werden. Im Normalfall spricht man von einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Kommt es jedoch durch ungesunde Ernährung, Stress, Alkohol,

Fotos: MSL/Irene Lehmann

Variante 2: Kräutersaft mit Apfel und Buttermilch

Zutaten: 1 Handvoll frische Kräuter, z. B. Spitzwegerich, Brennnessel, junge Schafgarbenblätter, Sauerampfer, Giersch, Vogelmiere, Löwenzahn und junge Birkenblätter, 1 Apfel oder 1 Möhre, 1 Becher Buttermilch oder Kefir.

Zubereitung: Die frisch gesammelten Kräuter leicht abklopfen, um den kleinen Tierchen Gelegenheit zu geben, das Weite zu suchen. Sind die Pflanzenteile verschmutzt, werden sie kurz gewaschen und mit dem Küchentuch trocken getupft. Kräuter zusammen mit dem Apfel (oder der Karotte) und der Buttermilch in einen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Anwendung: Den Saft kalt stellen und 3 x täglich 1 Glas langsam trinken.

1

2

3

Pflanzen für die Kräuterkur

Hänge-Birke

Brennnessel

Sauerampfer

Löwenzahn

Spitzwegerich

Schafgarbe

Die Hänge-Birke wirkt harntreibend und entzündungshemmend. Junge Blätter und Knospen verwendet man außerdem bei Hautunreinheiten und Haarwuchsproblemen. Brennnesseln sind als Wildkraut unbeliebt, als Heilkraut unübertroffen. Sie lindern Rheuma, Gicht und Hautkrankheiten, regen den Stoffwechsel an (gelten daher als blutreinigend), sind harntreibend, helfen bei Erschöpfungszuständen und leichter Blutarmut. Sauerampfer ist reich an Vitamin C, Kalium und Oxalsäure. In der Volksheilkunde nutzt man ihn als fiebersenkendes und harntreibendes Mittel und für Frühjahrskuren. Löwenzahn: Seine Bitterstoffe fördern die gesamte Verdauung und helfen dabei, dass die Nährstoffe besser ins Blut aufgenommen werden. Er ist antriebssteigernd, harntreibend, entzündungshemmend und unterstützt den Stoffwechsel bei chronisch-rheumatischen Erkrankungen. Spitzwegerich, ein wichtiges Hustenmittel und „Erste-Hilfe-Wiesenpflaster". Er unterstützt die Frühjahrskur durch seine Bitter-, Schleim- und Gerbstoffe. Schafgarbe: Sie fördert durch ihre Bitterstoffe die Verdauung und wird wegen ihrer krampflösenden Wirkung besonders in der Frauenheilkunde geschätzt.

Nikotin, mangelnde oder übertriebene Bewegung zu vermehrter Säurebildung, muss diese durch basische Nahrungsmittel ausgeglichen werden (zur Info: von Säure spricht man bei einem pH-Wert von 1 bis 6,9; ein pH-Wert von 7 gilt als neutral und Werte von 7,1 bis 14 bezeichnet man als basisch).

Wie macht sich eine Übersäuerung bemerkbar?

URSEL BÜHRING: Viele denken dabei an Sodbrennen. Aber das ist nur eine von vielen möglichen Auswirkungen. Häufige Symptome für eine Übersäuerung sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen, Rücken- und Hautprobleme. Eine chronische Übersäuerung kann aber auch Arthritis, Arthrose, Bluthochdruck, Nieren- und Galleleiden zur Folge haben.

Auf welche Weise werden die überschüssigen Säuren neutralisiert und welche Rolle spielen dabei Kräuter?

URSEL BÜHRING: Mithilfe von basenreichen Nahrungsmitteln wie zum Beispiel grünem Gemüse, Kartoffeln, Salat, Sprossen, Pilzen, Kürbiskernen, Mandeln, vielen Obstarten und natürlich Kräutern. Wild- und Gartenkräuter besitzen viele Mineralstoffe und Spurenelemente, wobei Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen bei der Neutralisierung überschüssiger Säuren eine wichtige Rolle spielen. Bekommt der Körper mit der täglichen Nahrung

Variante 3: Kräutersaft mit Banane, Datteln und Zitrone

Zutaten: 1 Handvoll Löwenzahnblätter, Spitzwegerich, Brennnesseln, Schafgarbe, Giersch und Vogelmiere, 3 Datteln (oder 1 EL Rosinen), 1 Banane, nach Belieben auch Erdbeeren, Saft von 1 Bio-Zitrone, ½ l Wasser.

Zubereitung: Frische Kräuter kurz waschen und trocken tupfen. In feine Streifen schneiden und zusammen mit den klein geschnittenen Datteln, dem Übrigen Obst, Zitronensaft und Wasser in einen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Anwendung: Den Saft kalt stellen und über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken .

Fotos: Blumebild, Flora Press (4), MSL/Irene Lehmann (5)

ANZEIGE

Volksleiden Kopfschmerzen*

Neue Erkenntnisse

Euminz® – pflanzlich und so stark wie eine Kopfschmerztablette

Über 50 Millionen Deutsche leiden regelmäßig unter Kopfschmerzen. Jede zweite Attacke zählt zur Kategorie Spannungskopfschmerz, auch immer häufiger sind Kinder betroffen. Dauerbelastung oder auch Bewegungsmangel können Spannungskopfschmerzen begünstigen.

So entsteht Spannungskopfschmerz

Neueste Untersuchungen zeigen, dass der Schmerz oft mit Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich beginnt. Die Verengung der Blutgefäße führt zu einem Spannungskopfschmerz, der langsam über die Nervenbahnen zu den Schmerzpunkten an Schläfe und Stirn weitergeleitet wird.

Pflanzliche Alternative zu Chemie

Chemisch-synthetische Schmerzmittel bieten zwar schnelle Linderung, sind aber aufgrund von Verträglichkeitsproblemen nicht immer ratsam. Heute wird daher immer öfter auf das pflanzliche Arzneimittel Euminz® (rezeptfrei in der Apotheke) gesetzt, eine hochwirksame Alternative mit sehr guter Verträglichkeit.

Nur Euminz® enthält ein speziell entwickeltes medizinisches Konzentrat der echten Arznei-Pfefferminze, welches sogar bei stärkeren Attacken vom Spannungskopfschmerz zuverlässig hilft.

Schmerzpunkte beispielhaft dargestellt

Euminz® wirkt so stark wie eine Kopfschmerztablette.

Euminz® wird großflächig an den Schmerzpunkten im Nacken, auf Schläfen und Stirn aufgetragen, also genau dort wo der Schmerz sitzt. Der pflanzliche Wirkstoff dringt über die Haut schnell zu den Schmerzpunkten vor und aktiviert die körpereigenen Systeme zur Schmerzabwehr. Bereits nach wenigen Minuten setzt die entspannende und schmerzlindernde Wirkung ein und das bei sehr guter Verträglichkeit.

Das pflanzliche Kopfschmerzmittel*

- Wirkt schnell und stark
- Äußerliche Anwendung auf Nacken, Stirn und Schläfen
- Sehr gut verträglich – auch für Kinder, Schwangere und Magenempfindliche geeignet

Nur in Ihrer Apotheke

* bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp

Euminz®. Wirkstoff: Pfefferminzöl. **Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen Anwendung bei leichten und mittelschweren Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Hinweis: Anhaltende, unklare oder neu auftretende Beschwerden bedürfen der ärztlichen Abklärung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln. Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group. Stand: 01/2012 **www.euminz.de** EUM/PU/02-12/MSL

Brennnesseln als Gemüse und Getränk

Zutaten: 1 große Handvoll junge Brennnesselblätter, und –triebe, 1 l Wasser.

Zubereitung: Brennnesseln kurz abbrausen und trocken tupfen. In einen Topf geben und mit kochendem Wasser Übergießen. 10 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb gießen. Das blanchierte Kraut können Sie ähnlich wie Spinat zubereiten, eventuell auch mit Spinat mischen.

Anwendung: Das harntreibende und stoffwechselanregende Brennnesselwasser über den Tag verteilt trinken, morgens ¼ bis ½ Stunde vor dem Frühstück und als letztes Getränk abends. Im Kühlschrank aufbewahren und kurz vor dem Trinken leicht erwärmen. Zur Geschmacksverfeinerung können Sie nach Belieben frisch gepressten Zitronensaft hinzufügen.

Grüne Kraftpakete

Ein Fußbad erfrischt und regt die Durchblutung an

Zutaten: Basisches Salz oder Natron (Apotheke, Reformhaus), eventuell 2 Handvoll Brennnesseln.

Zubereitung: Geeignetes Gefäß mit ca. 40 Grad warmem Wasser füllen. Brennnesseln und Salz in der auf der Verpackung angegebenen Dosierung dazugeben. Mehrmals heißes Wasser nachgießen, damit die Temperatur konstant und die Poren geöffnet bleiben. Das Fußbad sollte mind. 30 Min. dauern.

Anwendung: Nach dem Bad die Füße weder eincremen noch abspülen, dafür warme Socken anziehen und ausruhen. 3 x wöchentlich während der Kur wiederholen.

Zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

tragen neben frischem Obst und Gemüse insbesondere Wild- und Gartenkräuter bei. Basen benötigt der Körper zur Neutralisierung überschüssiger Säure, die oftmals eine Folge „moderner Ernährungsgewohnheiten" ist: übermäßiger Fleischkonsum, Fertiggerichte, Zucker, Weißmehl, tierisches Eiweiß und Alkohol. Um einen Mangel an Mineralstoffen auszugleichen, die für den Neutralisationsprozess notwendig sind, können Sie nach Belieben mit einer Mischung Ihrer Lieblingskräuter ein Basenpulver herstellen. Kräuter, die sich gut trocknen lassen, sind zum Beispiel Brennnessel, Löwenzahn, wilder Dost, Thymian, Liebstöckel, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Petersilie und Zitronenmelisse. Die frisch geernteten, möglichst sauberen Pflanzenteile nicht waschen, sonst besteht die Gefahr, dass sie beim Trocknen faulen. Die Kräuter nebeneinander auf ein feines Drahtnetz oder Küchentuch legen. Der ideale Platz ist warm, luftig und dunkel. Sobald die Pflanzenteile rascheltrocken sind, werden sie mit dem Stabmixer zerkleinert und über Salate, Müslis, Suppen oder Gemüsegerichte gestreut. Wer Zeit sparen will, holt getrocknete Kräuter in der Apotheke und zerkleinert sie.

Fotos: MSL/Irene Lehmann

nicht in ausreichendem Maße Basen geliefert, werden auf die Dauer die körpereigenen Mineralstoff-Depots angegriffen: Knochen, Knorpeln, Sehnen, Zähne und Haare.
Sind Wildkräuter vor allem ihrer Mineralstoffe wegen ideal für eine Entschlackungskur?
URSEL BÜHRING: Ja, aber nicht ausschließlich.Wildkräuter besitzen neben ihrem hohen Gehalt an Mineralien und Spurenelementen wertvolle ätherische Öle, Vitamine, Senföle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Farbstoffe (Flavonoide), Seifenstoffe (Saponine), Schleimstoffe, Salizin, den Ausgangsstoff des bekannten Aspirins, und vieles mehr. Kurzum eine überaus effiziente Mischung gesunder und heilkräftiger Substanzen. Von einem „Frühjahrsputz" mit Wildkräutern und basischen Getränken profitieren besonders Leber, Galle, Darm, Niere, Blase, die Haut und der Bewegungsapparat. Durch die Anregung der Entgiftungsorgane werden die im Bindegewebe abgelagerten Stoffwechsel-Endprodukte (auch Schlacken genannt) mobilisiert und vermehrt ausgeschieden. Das verbessert das Säure-Basen-Verhältnis und die Vitalität – nach einigen Wochen fühlt man sich wie neugeboren.
Wie sind Ihre Empfehlungen für eine mehrwöchige Frühjahrskur?
URSEL BÜHRING: Stellen Sie Ihr Kurprogramm auf drei Säulen:
1. Teemischungen und basenreiche Getränke
Trinken Sie etwa 6 Wochen lang täglich eine Wildkräuter-Teemischung (Rezept siehe unten). Dazu täglich stark verdünnte Saftschorle (ohne Kohlensäure) oder dünne

Frisch von der Wiese: Wildkräutertee

Zutaten: Je 20 g frische Brennnessel-, Löwenzahn -, Birken- und Schafgarbenblätter, Gänseblümchen.
Zubereitung: Kräuter kurz abbrausen und trocken tupfen. Jeweils eine Portion dieser Kräutermischung klein schneiden und pro Tasse 1 EL mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, dann abgießen. Anwendung: Morgens, mittags und abends je 1 Tasse frisch zubereiten und trinken. Die restlichen Kräuter können Sie in Gefrierbeuteln mit Zip-Verschluss mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Mit dem **einzigartigen** Wirkstoffextrakt des **„Trauma-Beinwells"**

- **Hochwirksam** & direkt **schmerzstillend**
- Sehr gute Verträglichkeit & zusätzlich **geweberegenerierend**[2]
- **Höchste Wirkstoffqualität** aus zertifiziert-nachhaltigem Arzneipflanzenanbau in Deutschland

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen[1]

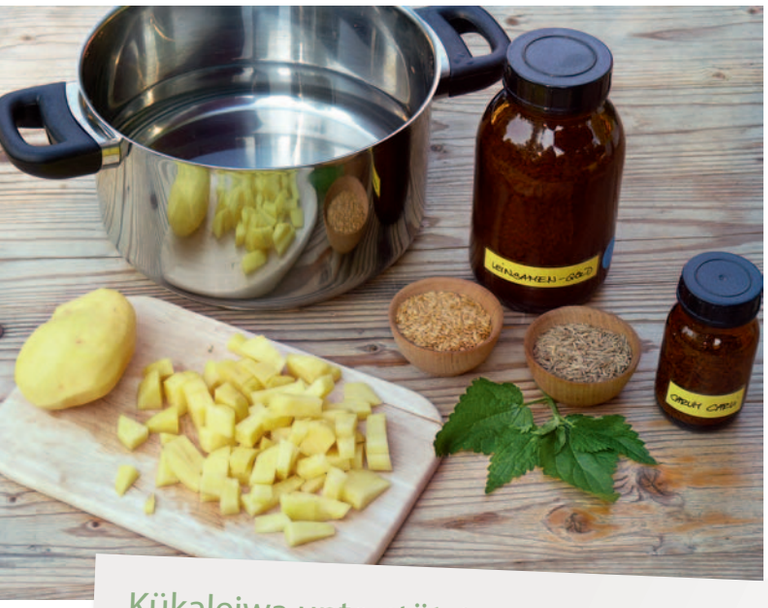
Traumaplant® – schneller wieder beweglich

www.traumaplant.de **Nur in Ihrer Apotheke**

[1] infolge stumpfer Verletzungen [2] bei begleitenden Schürfwunden anwendbar

Traumaplant®. Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut). **Anwendungsgebiete:** Traumaplant® wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. TR/PU/06-12/MSL

PERFORMANCE factory



Ein gesundes Geschenk der Natur

Kükaleiwa unterstützt wirkungsvoll die Fastenkur

Kükaleiwa verdankt seinen Namen den Zutaten Kümmel, Kartoffeln, Leinsamen und Wasser.

Zutaten: 1–2 EL Kümmel-, Fenchel- und Leinsamen (ganz), 500 g rohe Kartoffeln, 1 l Wasser, nach Belieben 1 Handvoll Brennnesseln.

Zubereitung: Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Brennnesseln abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zusammen mit Kümmel-, Fenchel-, Leinsamen, Kartoffeln und 1 l Wasser in einen Topf geben und 20 Minuten leise köcheln lassen. Danach abseihen.

Anwendung: Der basenreiche Gemüsetrank hilft bei saurem Magen und anhaltender Übersäuerung. Über den Tag verteilt, mehrere Tassen warm trinken, die erste ¼ Stunde vor dem Frühstück, die letzte vor dem Zubettgehen.

Brennnesselbrühe. Durch diese „Neutralflüssigkeit“ wird die Niere unterstützt. Für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bereiten Sie 3–6 Wochen lang regelmäßig (täglich oder 2x die Woche) „Kükaleiwa“, einen basenreichen Gemüsetrank aus Kartoffeln, Kümmel, Leinsamen und Wasser zu (Rezept Seite 94).

2. Frischpflanzensäfte

Dadurch stellen Sie Ihrem Organismus das komplette Wirkungsspektrum der Kräuter in seiner natürlichsten Form zur Verfügung. Diese Säfte schmecken ausgesprochen lecker, wenn man sie selbst herstellt und mit Obstsorten seiner Wahl kombiniert (Seite 89 bis 92).

3. Wildkräutergerichte

Sie ergänzen die Kur aufs Köstlichste, denn Wildkräuter sind vitalstoff- und aromareich und eröffnen eine ganz neue Dimension gesunden Genießens.

Irene Lehmann

„Wohl kein Kraut der Erden

ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch“, schrieb der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle in seinem Kräuterbuch. Das großartige Liliengewächs, das im Frühjahr hauptsächlich Auen- und Buchenwälder in feinwürzige Knoblauchwolken hüllt, erscheint genau zur rechten Zeit, und ist einer der besten und hilfreichsten Partner einer Frühjahrskur. Allein die Liste seiner Inhaltstoffe ist beachtlich: Ätherische Öle mit Schwefelverbindungen, Flavonoide, Senfölglycoside, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Kalium, Calcium, Schwefel, Magnesium, Mangan, Selen, und Phosphor. Außerdem reichlich Vitamin C, B1, B2 und eine Reihe weiterer Stoffe. Damit verfügt Bärlauch über ein umfassendes Wirkungsspektrum: Er senkt erhöhte Cholesterinwerte, wirkt krampflösend und entzündungshemmend, regt die Verdauungsäfte an, unterstützt die Darmsanierung, beispielsweise nach einer Antibiotika-Behandlung, und ist wie geschaffen für eine entschlackende Frühjahrskur. Geerntet werden die Blätter (Achtung: Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen, Aronstab und Herbstzeitlose), Knospen und Samen. Bärlauch verbindet Gesundheit mit kulinarischem Genuss: Frisch aufs Brot, als Pesto, im Salat, als Suppe, Soße, in Omeletts oder im Kräuterquark schmeckt er einfach köstlich.

Fotos: Flora Press (2), MSL/Irene Lehmann, Stockfood (2)

Wildkräuter-Salat

Für 4 Personen

8 Handvoll Wildkräuter, z. B. Löwenzahn, Sauerampfer, Bärlauch, Vogelmiere und Gänseblümchen, 1 kleiner Kopfsalat, 3 Möhren, Essig, Öl, Pfeffer und Kräutersalz.

1. Wildkräuter und Kopfsalat kurz überbrausen und trocken tupfen. 2. Die Möhren waschen und in Streifen schneiden. 3. Wildkräuter in mundgerechte Stücke zerteilen und zusammen mit Möhrenstreifen in eine Schüssel geben. Mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz anmachen. 4. Vor dem Servieren mit den Blüten des Gänseblümchens bestreuen. Dazu passt frisches Baguette ebenso wie ein deftiges Landbrot.

Bärlauch-Brot

Für 4 Personen

Je 1 Bd. Radieschen und Bärlauch,1 Becher Hüttenkäse, 1 Weißbrot, Bärlauchöl Kräutersalz.

1. Radieschen und Bärlauch waschen und trocken tupfen. 2. Brotscheiben kurz toasten, auf die Oberseite Bärlauchöl träufeln. 3. Radieschen würfeln, Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden. Schichtweise Hüttenkäse, Radieschen und Bärlauch darauf verteilen, nach Belieben nochmals Bärlauchöl darüberträufeln. Mit Kräutersalz würzen.

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

erfahren Sie mehr über den optimalen Erntezeitpunkt und die schonende Trocknung von Kräutern. Außerdem stellen wir Kräuteressig, heilsames Johanniskrautöl, Pfefferminztinktur, und individuelle Heil- und Genusstees her

Kein Antibiotikum – trotzdem gründlich

Umckaloabo® packt den Infekt* an der Wurzel

Dreifach wirksam, einfach gut

- gegen Viren
- gegen Bakterien
- gegen Schleim

Umckaloabo® wirksam · pflanzlich · gut verträglich

*akute Bronchitis

Umckaloabo®. 8 g / 10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. Wirkstoff: Pelargonium sidoides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Ettlingen. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

www.umckaloabo.de

UMCKALOABO STIFTUNG
Für eine gesunde Zukunft