

Folge 1

DIE KOLUMNE DER
WILDKRÄUTER-EXPERTIN
GERDA HOLZMANN



GESUND MIT Kräutern & Gewürzen

Gerda Holzmann ist Biologin, diplomierte Energetikerin und zertifizierter Wildkräuterguide. Sie arbeitet als Kräuter- und Sensorikexpertin beim Bio-Kräuterspezialisten Sonnentor. Außerdem ist sie Autorin des Buches „Gesunde Wildkräuter aus meinem Garten“.

Heilsame Kräuter für die Erkältungszeit

Der Winter ist geprägt von Kälte und Trockenheit. Oft erhaschen wir auch zu wenig Sonnenlicht, das kann etwas auf das Gemüt schlagen. Ich habe drei Kräuter ausgesucht, die Sie wunderbar durch die kalte Jahreszeit begleiten können.

1 Die **KAMILLE** ist das Kraut der Geborgenheit. Viele Mamas und Omas kennen dieses Geheimnis. Vielleicht sind Sie auch hin und wieder mit einer Tasse Kamillentee verfolgt worden, wenn Sie sich als Kind nicht wohlfühlt haben? Die Kamille schenkt uns Wärme und Ruhe, genau das Richtige in der oft hektischen Vorweihnachtszeit. Sie ist in der Volksheilkunde eine richtige Alleskönnerin. Besonders beliebt ist sie bei jeglichen Erkältungssymptomen, aber auch zur Pflege von gereizter oder entzündeter Haut. Bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie bei Periodenkrämpfen entfaltet die Kamille ihre beruhigende Eigenschaft. Der bekannteste Inhaltsstoff der Kamille ist das Azulen, ein tiefblaues ätherisches Öl.

2 Die **KÄSEPAPPEL** ist ein stark befeuchtendes Kraut, das viele Schleimstoffe enthält. Idealerweise setzt man die Käsepappel kalt an: Drei Esslöffel Käsepappel in einen Liter kaltes Wasser geben und zugedeckt mindestens drei Stunden, besser über Nacht, stehen lassen. Vor dem Trinken vorsichtig auf Trinktemperatur bringen, dann abseihen. Sehr empfehlenswert für Menschen, die empfindlich auf trockene Heizungsluft reagieren, auch zur äußeren Anwendung. Eine persönliche Geschichte: Die Käsepappel war früher mein Lieblingskraut. Ich liebte ihren spinatähnlichen, süßlichen Geschmack und das weiche Mundgefühl. Mit ausgekühltem Käsepappel-Tee pflegte ich als Teenager meine Haut (mit Wattepad ins Gesicht und einwirken lassen). Hin und wieder hat sich dadurch auch ein Bröselchen vom Kraut auf meine Gesichtshaut verirrt, weswegen ich von einer Freundin den Spitznamen „Krauti“ erhalten habe.

3 Entspannt durchatmen und die Sonne ins Herz lassen? Der honigsüße und blumige Geschmack der **LINDENBLÜTEN** zaubert in jedem Fall ein Lächeln ins Gesicht. Ähnlich wie die Käsepappel sind auch Lindenblüten ideal bei Trockenheit. Hierzu ein verführerischer Tipp: Verfeinern Sie Lindenblütentee mit einem Schuss Sahne oder Pflanzenmilch und einem Löffelchen Lindenblüten-Honig. Der pure Genuss! Die wohl bekannteste Wirkung der Lindenblüten ist: schweißtreibend. In der Volksmedizin ist Tee aus Lindenblüten deshalb ein altbewährtes Mittel bei Grippe und Erkältung.

Zubereitung

Aufguss mit heißem Wasser

Die Lindenblüte, Kamille und Käsepappel eignen sich sehr gut für einen heißen Aufguss. Enthalten Kräuter viele ätherische Öle, können Sie das aufgekochte Wasser vor dem Aufguss noch ein paar Minuten stehen lassen. So kühlt das Wasser etwas aus und die Zubereitung ist schonender. Auf jeden Fall gehört während der Ziehzeit die Tasse oder Kanne zugedeckt, denn flüchtige ätherische Öle wandern mit dem Wasserdampf mit. Durch den Deckel tropfen sie mit dem Kondenswasser wieder zurück in den Tee.

Kamillen-Tee

für innere und äußere Anwendungen können Sie mit einem heißen Aufguss zubereiten.

2 Teelöffel Kamillenblüten pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 8-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

tipp

Möchten Sie, dass Ihr Tee besonders kräftig wird, können Sie ihn bis zu 15 Minuten ziehen lassen.

Kaltauszug (Mazeration)

Enthalten Kräuter viele Schleimstoffe (wie die Käsepappel oder Lindenblüten), ist ein Kaltauszug die beste Wahl, denn Schleimstoffe sind sehr temperaturempfindlich.

1 Teelöffel pro Tasse in kaltes Wasser geben, umrühren und circa 5-8 Stunden stehen lassen. Dann den Tee langsam auf Trinktemperatur erwärmen, abseihen und genießen.

Kamille



tipp

Kamillen-Raumspray

25 ml Alkohol

75 ml Wasser oder Kamillentee

10 Tropfen ätherisches Kamillen-Öl

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN:

unterstützt emotionales Wohlfühlen

wirkt geruchsneutralisierend und desinfizierend

Lindenblüten

Erkältungsbad mit losen Lindenblüten

Mit diesem Bad kann man in der kalten Jahreszeit entspannt durchatmen. Besonders fröstelnde Füße freuen sich darüber.

Ein Kräuterbad wirkt sehr stark. Deswegen in der Schwangerschaft und bei einer Herz-Kreislauf-Schwäche nicht mit Kräutern baden gehen.

tipp

Ein Kräuterbad maximal 20 Minuten lang genießen.

& 8 EL Lindenblüten
2 Liter Wasser

Geben Sie die Lindenblüten in einen Topf und übergießen Sie diese mit heißem Wasser. Lassen Sie sie 15 Minuten zugedeckt ziehen und gießen Sie den Aufguss dann durch ein Sieb ins Badewasser ab.

+ Weitere Tipps rund um heimische Kräuter finden Sie auch unter www.gruen-kraft.at, unter www.sonnentor.com/tipps und im Buch "Gesunde Wildkräuter aus meinem Garten".