

Frühlingsentschlackungskur mit Kräutern

(Auszüge aus dem Vortrag „Wildkräuter als Heilkräuter“ von Gerda Kainberger)

Birke:

Man erntet im April-Mai Birkenblätter und -knospen und trocknet diese.

Mit ihren harntreibenden und entzündungshemmenden Flavonoiden regen die Blätter die Nierenfunktion an und führen zu einer vermehrten Wasser- und Salzausscheidung. Birke hilft bei Harnwegsinfektionen, bei Reizblase, Harnsteinen und bei rheumatischen Beschwerden.

Bei der Frühjahrskur sollen die Schlacken, die sich im Laufe des Winters im Körper gebildet haben, entfernt werden. (Entgiftungsfunktion)

Birkenblättertée:

1 EL Birkenblätter mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, 15 Min. ziehen lassen und abgießen.

Man trinkt 3 Wochen lang 3 x tgl. 1 Tasse ungesüßt nach den Mahlzeiten.

Tee für die Frühjahrskur:

Je 20 g Blätter von Birke, Brennnessel, Löwenzahn und Gänseblümchen übergießt man mit kochendem Wasser, lässt 15 Min. ziehen und trinkt diesen Tee 3 x tgl. 4-6 Wochen lang.

Brennnessel:

- Die jungen, zarten Blätter (für Wildgemüse und Tee) werden von März bis Juni geerntet;
- das blühende Kraut (gegen rheumatische Beschwerden) zur Vollblüte im Hochsommer;
- die Samen (zur Stärkung) zur Vollreife im August-September und
- die Wurzeln (gegen Prostatabeschwerden und Reizblase) im Oktober.

Brennnessel zum Trocknen sollte man im Gegensatz zu anderen Kräutern ausnahmslos bei abnehmendem Mond sammeln.

Brennnesselblätter enthalten 4 - 6 x so viel Vitamin C wie Gartenspinat.

Brennnesselkraut wirkt stoffwechselfördernd, harntreibend und harnsäureabführend. Es reinigt den ganzen Organismus von Schlackenstoffen, stimuliert die Verdauungsdrüsen in Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle und hat zudem eine milchbildende und blutzuckersenkende Wirkung.

Die Brennnessel verbessert das Blutbild durch ihren hohen Chlorophyllgehalt, enthält Mineralsalze, Eisen und Silizium (Haarausfall).

Lindert Rheumaerkrankungen und Gicht, fördert den Abbau von Harnsäure.

Brennnesselblätterttee:

2 TL Blätter mit 150 ml siedendem Wasser übergießen, nach 10 Min. abgießen.
3 - 4 x tgl. 1 Tasse trinken. Zur Geschmacksverbesserung etwas Apfelsaft, Melisse, Kamille oder Fenchelsamen dazugeben.

Blutbildender Tee:

40 g Brennnesselblätter mit je 20 g Schafgarbenkraut, Rosmarin und Melissenblätter. Den Tee 7 Min. ziehen lassen; 6 Wochen lang täglich 1 Tasse trinken.

„Krafftutter“ aus Brennesselsamen:

Man sammelt im August die nussigen Samen der weiblichen Pflanze, trocknet sie, rebelt sie von der Rispe ab und bewahrt sie in einem luftdichten Gefäß auf.

3 x tgl. über die Speisen (Müsli, Salate, Gemüse) gestreut, wirken die Samen kräftigend und anregend bei Erschöpfungszuständen, nach Infektionskrankheiten, bei Wechseljahresbeschwerden und Frühjahrsmüdigkeit.

Man kann sie auch unter das Kräutersalz mischen, aber auch in den Brotteig geben.

Buche:

Die Blätter wirken auf Magen- und Darmbereich und regulieren den Stuhlgang.

Buchen-Likör: verhilft zu tiefem Schlaf.

Zutaten für 0,75 l

2 Handvoll frische, junge Buchenblätter (in feine Streifen geschnitten) in 500 ml Schnaps 2 Wochen lang stehen lassen. 250 ml Wasser mit 250 g Zucker aufkochen und mit dem Ansatz vermischen.

Gänseblümchen:

Bellis ist eine Pflanze, die sich immer wieder aufrichtet, so viel sie auch getreten wird, und diesen Regenerationswillen verkörpert sie auch in der Therapie.

Sie hat sich vor allem in der Kinderheilkunde bewährt.

Das Gänseblümchen hat eine schleimlösende, auswurfördernde, entzündungshemmende und stoffwechselfördernde Wirkung. Auf der Haut wirkt sie schmerz- und juckreizlindernd.

Das Gänseblümchen ist auch für eine „Frühlingskur“ geeignet.

Gänseblümchentee:

1 TL getrocknete oder 2 TL frische Blütenköpfe und Blätter mit ¼ l siedend heißem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 3 x tgl. eine Tasse trinken, bei Bedarf mit Honig süßen. Das lindert verschleimten Husten und unterstützt die Hautreinigung und Entschlackung.

Hustentee:

Je 25 g Blüten von Gänseblümchen, Veilchen und Schlüsselblume sowie Blätter vom Spitzwegerich. 10 Min. ziehen lassen. 3 Wochen lang tgl. eine Tasse trinken.

Gänseblümchenhonig:

Ein leeres Honigglas schichtweise (immer je 1cm) mit Gänseblümchenblüten und dünnflüssigem Honig auffüllen. 2 - 3 Wochen dunkel an einem zimmerwarmen Ort stehen lassen, 2 x tgl. wenden, damit sich die Blüten mit dem Honig gut vermischen. Dann absieben und dunkel lagern.

Hustenhonig:

Außer Gänseblümchen verschiedene Hustenkräuter wie Veilchen- und Schlüsselblumen, Thymian, Spitzwegerich und Fichtensprossen dazugeben. Bei verschleimtem Husten 3 - 4 x tgl. 1 TL einnehmen.

Blüten und Blätter von Gänseblümchen sind essbar. Sie enthalten Vitamin C und wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Die beste Sammelzeit für Blätter und Blüten ist April bis August.

Spitz-Wegerich:

Der Spitz-Wegerich gehört zu den häufigsten einheimischen Heilkräutern. Er enthält Schleim- und Bitterstoffe, sowie Kieselsäure. Seine Inhaltsstoffe wirken direkt auf die Bronchien reizmildernd, entzündungs- und hustenhemmend und lungengewebsfestigend. In frischem Zustand wirkt er antibakteriell. Er wird vor allem in der Kinderheilkunde bei Reizhusten eingesetzt. Spitz-Wegerich wird auch als Blutreinigungsmittel bei Ekzemen und unreiner Haut (als Tee), oder äußerlich bei schlecht heilenden Wunden verwendet.

Der Same des Spitzwegerichs hat wie der Flohsame große Quellbereitschaft, er fördert die Darmbewegung und ist daher ein gutes Mittel bei Verstopfung - viel trinken!

Bei Ekzemen empfiehlt sich folgende Kur:

Ab 1. Mai ein Blatt essen und bis zum 15. Mai auf 15 Blätter steigern – dann wieder retour.

Spitz-Wegerich-Sirup:

Man nimmt je nach Bedarf Spitz-Wegerich-Blätter (auch Fichtenwipferln), gibt sie in einen Topf, bedeckt sie mit Wasser und lässt ca. 10-15 Min. kochen. Dann seiht man ab, misst die Flüssigkeit ab und gibt die gleiche Menge Honig oder Vollrohrzucker dazu. Etwas einkochen lassen, in kleine Gläser füllen und eventuell einfrieren. Bei Erkältungen der Atemwege diesen Sirup in den Tee geben.

Weiteres Rezept:

FrISCHE, klein geschnittene Blätter in ein Glas füllen und 1:1 mit Rohrzucker bedecken; tgl. wiederholen, bis das Glas gefüllt ist. 2 Monate warm stehen lassen, Inhalt pressen, kurz auf 70° erwärmen und in kleine Flaschen abfüllen.

FrISCHE, zerquetschte Blätter als "Notpflaster" bei Insektenstichen, Brennnesseln, Schnittverletzungen anwenden.

Breitwegerich: Bei Ohrenschmerzen von den Blättern Fäden ziehen, zusammenknüllen und ins Ohr stecken.