

„Mit Power in den Frühling starten“



- so der Titel der Veranstaltung in der Gemeindebücherei Weiherhammer am 04.05.2017. Dozentin war die Kräuterführerin Frau **Ulrike Gschwendtner**, die auch den Garten des Staatsgutes Almesbach betreut.

Was man als fertige Teemischungen, Pestos oder Tinkturen kaufen kann, ist auch leicht selber herstellen und zuzubereiten. Kostproben wie Kräuterbutter oder Bärlauchaufstrich brachte Frau Gschwendtner zu ihrem Vortrag mit. Auch verschiedene Tees wurden zur Verkostung angeboten.

Zu Anfang wurde eine Frühjahrskur mit dem geschmacklich etwas gewöhnungsbedürftigen Frischpflanzensaft die **Brennnessel** vorgestellt. Dieser Saft, über 10 Tage getrunken, sorgt für Entwässerung, Entgiftung, Entsäuerung und Blutreinigung. Brennnesselsamen sind eine gute Nahrungsergänzung und wirken leistungssteigernd. Auch in der Küche findet die Brennnessel z. B. als Spinatersatz Verwendung.



Dünner Tee aus **Birkenblättern** ist ein Durchspülmittel für die Nieren. Er vertreibt Müdigkeit und hilft bei Hautausschlägen. Die Inhaltsstoffe wirken blutreinigend, harntreibend, entschlackend und entwässernd. In der Kosmetik findet Birkenöl Verwendung bei Cellulite oder im Haarwasser zur Durchblutung der Kopfhaut.



Ein Segen für die Darmpflege ist **Bärlauch**, auch Wildknoblauch genannt, denn er ist verdauungsfördernd. Er wirkt auch blutdrucksenkend und stärkt durch seinen hohen Vitamin C-Gehalt das Immunsystem. Für den Wintervorrat empfiehlt Frau Gschwendtner, Bärlauch mit Salz und Olivenöl in Gläser aufzubewahren, um ihn später als Basis für Pesto zu verwenden.

„**Bitter bremst Lust auf Süßes**“: **Löwenzahn** enthält viele Bitterstoffe, die Galle, Leber und die Verdauung anregen. Sehr effektiv sind Kuren mit ungesüßtem Tee oder Frischpflanzensaft. Auch in der Küche findet Löwenzahn seinen Platz: in Gemüse, Salat oder Teigfüllungen.



Morgens ein Likörglas **Wermut** getrunken, macht wach. Ist aber sehr sehr bitter. Diese Kur zur besseren Durchblutung der inneren Organe hat Hildegard von Bingen schon empfohlen. Andere Bitterkräuter sind **Mariendistelsamen, Wilde Schafgarbe oder Beifuß**.



Auch **Giersch**, als Wucherer von fast jedem Gärtners verschrien, ist ein wertvolles Kraut. Aufgrund seiner vielen Inhaltsstoffe ist er als Heilmittel kaum zu schlagen. Er hilft hauptsächlich bei Rheuma und Gicht. Zerdrückte Gierschblätter sind ein gutes Mittel gegen Insektenstiche. Blätter und Blüten werden roh in Salat, Quark Bratlingen und Suppen verwendet.

Neben **Ingwer**, der durch seine Schärfe neben Gallen- und Magensaftbildung auch die Darmfunktion positiv beeinflusst, stellte Frau Gschwendtner noch viele andere Kräuter vor:

Gänseblümchen und Wiesenschaumkraut wirken blutreinigend. Der Inhaltsstoff der **Weidenrinde** Salicin ist ein gutes Schmerzmittel und Fiebermittel, ebenso die Blüte von **Mädesüß**.



Die Verwendungsmöglichkeiten der Kräuter sind also sehr vielseitig: ob als Tee, Saft, Wein, Honig, Smoothies, Salat oder Tinkturen, Umschläge und Einreibungen. Kräuter haben eine therapeutische Wirkung. Die jungen Triebe der Wildkräuter stärken das Immunsystem, helfen vorbeugen, dienen als Energiequelle und wirken mitunter als natürliches Antibiotikum. Kräuter machen Speisen bekömmlicher. Heißt es nicht so schön: „Gegen jedes Zipperlein ist ein Kraut gewachsen“!

Nicht nur für den Menschen sind Kräuter unverzichtbare Pflanzen. Eine Wildblumen- und Kräuterwiese ist ökologisch wertvoll, bietet sie doch für Insekten, Schmetterling und Kleintiere einen Lebensraum an.

Zum Abschluss las Frau Gschwendtner noch ein anrührendes Kräutermärchen vom Löwenzahn und dem Alraun vor.