Unsere neue Serie:

Die Wald- und Wiesen-Apotheke

Kräuter sammeln und zu Salben und Tinkturen verarbeiten

Eine Hausapotheke aus dem, was Mutter Natur uns schenkt? Heilpraktikerin Christine Goerlich zeigt im zweiten Teil unserer neuen Serie, welche Kräuter gegen Insektenstiche helfen, sich in Pflaster verwandeln, als Superfood schmecken und - ganz wichtig -Gemüt und Nerven gut tun.

Von Christine Goerlich, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde, Potsdam



ie Sonne steht hoch am Himmel, die Pflanzen stehen tief verwurzelt in Mutter Erde in ihrer vollen Kraft. Zu dieser Jahreszeit liefert uns die Natur ein wahres Füllhorn an Heilkräutern, mit denen wir unsere Hausapotheke füllen können. Viele davon wachsen in der freien Natur, andere sind einfach im Garten, auf dem Balkon oder Fensterbrett zu kultivieren. Es lohnt sich, Kräuter schonend zu trocknen und für Teezubereitungen im Haus zu haben.

Brennnessel und Wegerich - im Sommer geht es ohne nich'

Gleich zu Beginn des Sommers ist es sinnvoll, sich eine Tinktur gegen Insektenstiche anzusetzen. Die Brennnessel (lat. Urtika urens) steht mit ihrem Namen für das, was bei einem Stich passiert: die Urtikaria, die juckende, brennende Quaddel auf der Haut. Sie vermag das mit ihren Haaren zu erzeugen – und folglich mit ihrer Pflanzenkraft als Medizin zu lindern. Die Natur zeigt uns, was sie kann; wir müssen nur hinsehen. Die Brennnessel ist überhaupt ein Wunderwerk der Natur: Sie ist voll von guten Mineralien, blutreinigend, kräftigend. Sie hilft den Blutzucker zu senken, ist ein Klassiker bei Rheuma und Gicht und lindert Allergien. Sie wächst einfach überall, denn sie wird überall gebraucht und wir dürfen uns ihrer bedienen. Später im Jahr versorgen uns die Samen mit wertvollem Eiweiß, die Blätter

So einfach lässt sich eine Urtinktur herstellen

Wer mit wenig Kraut und Platz möglichst effektiv arbeiten möchte, der kann sich pflanzliche Urtinkturen selbst herstellen. Das Prinzip ist denkbar einfach: das frische Kraut wird von Hand gepflückt, die Pflanzenteile (meist sind es die Blätter) verlesen, etwas angemörsert oder geguetscht, in ein großes Schraubdeckelglas gegeben und mit hochprozentigem Alkohol (Wodka oder Korn, besser noch Trinkalkohol um 60 Vol.%) übergossen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Verschlossen mindestens vier bis sechs Wochen stehen lassen, dabei gelegentlich schütteln, die Flüssigkeit verfärbt sich mit der Zeit braun. Später durch ein Sieb und/oder Bauwolltuch abseihen und in

Braunglasfläschchen füllen, idealerweise mit Tropfaufsatz. Die gibt es für kleines Geld in der Apotheke – wer größere Mengen produzieren will, kann auch entsprechende Onlineshops nutzen. Mit 3 x täglich 5 Tropfen hat man eine gute Standarddosierung, die im akuten Fall bis auf 5 x täglich 5 Tropfen gesteigert werden kann. Die Dosierung bezieht sich auf Erwachsene, auf Allergien ist ebenso zu achten wie eine mögliche Alkoholunverträglichkeit.



sind das ganze Jahr in der Küche ein Genuss mit Superfood-Potential, egal ob als Suppe, Auflauf oder Pesto.

Ähnlich hartnäckig wächst der Wegerich in seiner breiten und spitzen Form. Der Name ist Programm: Wir finden ihn auf Wiesen und Wegen, einfach überall dort, wo Tier und Mensch unterwegs sind. Er ist robust und die allerbeste Erste Hilfe bei einem Insektenstich, denn ein frisch gepflücktes Blatt kann als Wundpflaster auf Stiche (ebenso wie auf Blasen oder kleine Wunden)

> gelegt werden. Hierfür am besten das Blatt kurz ein bisschen ankauen, damit der Saft austritt und es durch die Spucke, die ebenfalls hilfreich ist, besser hält. Wer das nicht mag, sollte das Blatt etwas zerquetschen und

dann auflegen. Hat man mehr Zeit, lässt sich ein Brei daraus bereiten. Beide Pflanzen können, idealerweise gemeinsam mit Melisse (beruhigt), Minze (kühlt) und Lavendelblüten (desinfiziert), in einer Tinktur verarbeitet werden. Auf Stiche getupft verschwinden Jucken, Brennen und die Quaddel rasch, die Haut heilt gut ab. Für die Tapferen: Diese Tinktur (Rezept siehe oben) ist auch eine heilungsfördernde Desinfektion für kleinere Wunden, die aufgrund des Alkohols aber natürlich etwas brennt.

Erkältung adé mit Kräutertinktur und -tee

Zwar steht die Sonne noch warm am Himmel, doch ist es jetzt die Zeit, die Kräuter zu verarbeiten, die uns im Winter nutzen sollen. Salbei, Thymian und Ysop wachsen auf jeder Fensterbank, Spitzwegerich findet man fast das ganze

Jahr draußen. Thymian ist schon lange als heilwirksam gegen Viren, Bakterien und Pilze bekannt. Er löst außerdem ganz hervorragend Schleim aus Nase und Bronchien. Der Salbei hat eine antientzündliche Wirkung, die wir uns zunutze machen können, vor allem bei Halsentzündungen. Hier hat sich bewährt, mit Salbeitee zu gurgeln. Ähnlich wirkt der Ysop, der aber dazu noch einen ausgesprochen tiefen Bezug zu den Atemwegen hat und Tinktur oder Tee einen angenehmen

Geschmack verleiht. Spitzwegerich wird seit jeher gegen Reizhusten eingesetzt, die Großmütter bereiteten noch den Spitzwegerich-Honig zu, bei denen frische Spitzwegerich-Blätter in Honig eingelegt für einige Wochen im Garten vergraben wurden - ein traditioneller Hustensaft. Eine Tinktur aus Salbei, Thymian, Ysop

und Spitzwegerich ist

außerordentlich hilfreich bei Erkältungen und kann den Verlauf deutlich verkürzen und die Symptome lindern. Unterstützend haben sich Tees aus Linden- und aus Holunderblüte bewährt. Sie erhöhen ganz leicht die Körpertemperatur und helfen damit dem Immunsystem effektiver zu arbeiten und die

krankheitssymptomverursachenden Stoffwechselprodukte von

Bakterien oder
Viren auszuschwitzen. Wer
gerne räuchert, kann
getrockneten Salbei verräuchern,
um die Raumluft
zu desinfizieren und
auch energetisch

zu reinigen.
Denn jede
Krankheit hat
auch ihren
emotionalen beziehungsweise

Christine Goerlich ist nach einer handwerklichen und kaufmännischen Ausbildung sowie

einem Magister in Medien- und Kulturwissenschaft seit 2015 Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde. Sie ist außerdem Bach-Blüten-Profi und Blutegel-Verehrerin mit einer großen Liebe zu traditionellen Heilmethoden, einfachen Mitteln aus der Natur und gesunder Ernährung und führt in Potsdam eine eigene Praxis. In ihrer Freizeit baut sie Heilkräuter an und verarbeitet diese. Mehr Infos unter:

praxis-wegweise.de, mail@naturheilpraxis-wegweise.de, Tel. 0171-6761771 energetischen Anteil. Speisen in der Erkältungszeit öfter mal mit Kräutern wie Quendel, Thymian, Salbei und Rosmarin zu würzen, stärkt den Körper in seiner Abwehrkraft. Auch Kurkuma, Ingwer und Knoblauch als natürliche Antibiotika dürfen während einer Erkältung gern Verwendung finden.

Egal, ob Infekt oder Kohl – dem Bäuchlein hilft immer das Kräuterwohl!

Chronische Beschwerden, blähende Speisen oder akuter Magen-Darm-Infekt: Es sind Kräutlein gewachsen, die uns helfen. Wir kommen bei den Kräutern, die dem Darm guttun, allerdings nicht um die bitteren Helfer drumherum. Diese fördern zum einen den Gallenfluss, entlasten die Leber und regulieren die Darmflora. Zum anderen erinnert uns der bittere Geschmack auch an die Bitterkeit des Lebens,

die wir allzu oft vergessen in all dem Wohlstand. Diese Bitterkeit brauchen wir aber, um alles Geschehen um uns herum zu verdauen, sonst liegt es uns wie ein Stein im Magen, läuft uns als Laus über die Leber oder bedrückt uns zum Beispiel auch in Form

von Luft im Bauch. Die Sprüche aus dem Volksmund kommen nicht von ungefähr. Da aus unserem Gemüse die Bitterstoffe konsequent herausgezüchtet werden und wir nicht mehr lernen, Wildpflanzen und -gemüse in unsere Ernährung einzubauen, sollten wir wenigstens einen Vorrat an verdauungskräftigenden Kräutern im Haus haben. Es eignen sich hier ganz hervorragend die Minze gegen Blähungen, Salbei mit seiner entzündungshemmenden Wirkung für die Darmschleimhaut, die Schafgarbe als Schmerzstiller und Tonikum für die Leber. der Wermut als Bitterkraut, die Melisse mit ihrer beruhigenden Wirkung und der Fenchel (Samen) mit seiner desinfizierenden und krampflösenden Kraft. Alle Kräuter in einer Tinktur haben sich bewährt, wann immer es im Bauch rumpelt, zwackt oder schmerzt. Es empfiehlt sich im Frühjahr eine Fastenkur, die mit Löwenzahntee und Brennnessel begleitet wird, damit viele Prob-

> Nerven stärken bei Nacht und Tag, mit Kräutlein, die ein jeder mag...

leme gar nicht erst auftreten.

In einer guten Hausapotheke sollten auch Kräuter fürs Gemüt zu finden sein. Es ist bei der heutigen Alltagsanforderung kaum möglich immer in der eigenen Mitte zu bleiben, irgendetwas findet sich schon,

SOMMERKRÄUTER

was an unseren Nerven kratzt und uns dann womöglich

auch noch

den Schlaf raubt. Das weiß Mutter Natur, und so lohnt es sich hinzuschauen, was denn an Kräutlein in Menschennähe besonders gut gedeiht. Dazu gehört neben entgiftenden Pflanzen wie Brennnessel

und Löwenzahn heutzutage auch die Melisse, Minze und Lavendel. Aber auch das Johanniskraut sucht seit Jahren immer mehr die Nähe der Menschen auf. Idealerweise am Johannitag (21.6.) zum höchsten Sonnenstand gepflückt, verkörpert es das pure Licht, die Lebensfreude, Wärme und den

liebevollen Segen, der uns in stressigen Zeiten fehlt. Verwendet werden überwiegend die gelben Blüten, die rot werden, wenn man sie quetscht. Deshalb hielt man es früher für ein wundheilendes Kraut, was es tatsächlich auch ist. Heutzutage ist es

aber vor allem bekannt für seine nervenstärkende, sogar antidepressive Wirkung. Neben der Blüte kann auch frisches Blattgrün in einer Tinktur mit Melisse, Minze und Lavendel verarbeitet werden. Die Melisse wird seit jeher als nervenstärkendes Kraut geschätzt, weshalb die Großmutter noch heute täglich ihr LöffelUber die Wichtigkeit von Auszeiten

In belastenden Zeiten ist wusst zu atmen, nach innen zu schauen und den eigenen Selbstwert und die dort nicht in meiner Kraft, wird mir alles immer zu viel sein. Zum Glück schenken uns Mutter Erde und Vater Himmel mit den Kräutern auch seelische Unterstützung. Die Arbeit mit Kräutern ist immer eine ganzheitliche - wenn ich bereit bin hinzuhören, was sie mir zuflüstern und hinein zu fühlen, was sie mir schenken.

Bitter, aber gesund: Wildkräuter zum Essen

ein paar bittere Wildgemüse in die Ernährung ein-

Es ist immer hilfreich,

bauen, z. B. in Form eines feinen Wildkräuterpestos aus Brennnessel, Giersch, Wegerich, Schafgarbe, Gundermann, Minze und was Garten und Natur noch so hergeben. Im Wald findet sich im Sommer die



Knoblauchrauke, die ganz fantastisch zu salzigen Speisen und Salat passt. In einen schönen Sommersalat gehören Gänseblümchen, junge Schafgarbentriebe, ein paar Blüten Kapuzinerkresse Brombeere. Gundermann und Minze in der hausgemachten Limonade, Melisse geschummelt. Unser Darm dankt es uns

chen Melissengeist zu sich nimmt. Die Minze vermag mit ihrem ätherischen Öl zu klären, sie hilft damit innerlich durchzuatmen und loszulassen, was wir nicht länger tragen müssen. Lavendel ist in seinem Wesen ein großes Reinigungskraut. Es hilft uns zu sortieren – aber ganz entspannt, eingehüllt in einen wohligen

Mantel aus Geborgenheit. So lässt es sich in der Nacht gut schlafen und am Tage gestärkt und geklärt entscheiden, was ich an mich heranlasse, und was nicht.

Im nächsten Heft nimmt uns Christine Goerlich auf einen Spaziergang über eine Spätsommerwiese mit und stellt uns Rezepturen z.B. aus Beifuß und Goldrute vor.