

Entschlacken mit Kräutern

Frühlingskräuter – Brennnessel, Löwenzahn und Birke

Bald ist es soweit und die ersten Triebe und Blüten sprießen wieder. Zu den ersten Pflanzen, die im Frühling geerntet werden können, zählen Löwenzahn, Birke und Brennnessel. Und das sind genau die Pflanzen, welche wir auch nach der kalten Jahreszeit benötigen. Sie helfen uns dabei zu entschlacken und die angesammelten Giftstoffe auszuspülen. Am besten funktioniert das mit Tee aus diesen Drogen. Es ist aber auch wunderbar, sich möglichst viele dieser Pflanzen als Wildsalat zuzubereiten. Das wirkt sich positiv auf den Körper aus. Die Haut wird wieder reiner, der Stoffwechsel wird angekurbelt und man fühlt sich wieder fitter.

Brennnessel – *Urtica dioica*

Familie: Brennnesselgewächse
Gattung: Brennnesseln
Art: Große Brennnessel

Sie wächst fast überall in der Nähe des Menschen, gerne auf Schuttplätzen, an Zäunen oder Grabenrändern. Die Brennnessel hat keine besonderen Ansprüche an den Boden oder den Standort und ist sehr leicht zu finden. Man kann sie als Brennnesseltee trinken, im Salat, in der Suppe und wie Spinat essen. Gut gewürzt und auch zusammen mit anderen Kräutern schmeckt das wunderbar und gibt frische Kräfte. Die frischen Triebspitzen der Brennnessel enthalten sehr vie-

le Mineralstoffe (besonders Magnesium, Kalium, Eisen und Silizium), Eiweiß und Vitamine A, C, und E. Sie übertrifft einen Kopfsalat bei weitem an Mineralstoff- und Vitamin Gehalt und stimuliert so sämtliche Körperfunktionen und hat im Besonderen auch einen harntreibenden Effekt. Durch ihre entgiftende und reinigende Wirkung ist sie besonders für Frühjahrskuren geeignet. Schon für Hippokrates war die Brennnessel die wichtigste Pflanze zur Blutreinigung. Sie hilft auch gegen Rheuma und Gicht, weil sie die Giftstoffe aus dem Körper auspült.

Löwenzahn – *Taraxacum*

Familie: Korbblütler
Gattung: Löwenzahn
Art: Gewöhnlicher Löwenzahn

Der Löwenzahn ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von 10-30 cm erreicht und in allen Teilen einen weißen Milchsaft enthält. Er wächst sehr gerne auf fetten Wiesen, Parkanlagen und Gärten. Wenn auf einer Wiese sehr viel Löwenzahn wächst, weist das meist auf Überdüngung hin. Durch das frühe Blühen seiner Blüten ist der Löwenzahn eine wichtige Bienenweide.

Der Löwenzahn bringt im Frühling, wie die Brennnessel, wieder den Or-



Birkenkätzchen im Frühling

ganismus in Schwung. Ungewünschte Ablagerungen, die während des Winters entstanden sind, werden wieder ausgespült. Er enthält viele Bitterstoffe, diese fördern allgemein die Sekretion der Verdauungsdrüsen. Außerdem ist der Löwenzahn reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Enzymen. So dient er als wunderbare Verjüngungskur für Bindegewebe, Leber und Niere. Eine Löwenzahn-Teekur aus jungen Blättern kann auch der Neubildung von Gallensteinen entgegenwirken und regt ebenso den Gallenfluss an.

Die Blüte des Löwenzahns ist sonnengelb und lockt so die Insekten an.



Verblühter Löwenzahn mit Papus



1 Die Brennnessel ist weit verbreitet und vielseitig einsetzbar. 2 *Urtica Dioica* – Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885 in Gera

Die jungen, zarten Blätter sind auch gut geeignet für den Wildsalat, man kann sie aber auch wunderbar zu einem grünen Smoothie verarbeiten oder als Spinatersatz kochen. Frische Wurzeln können in 40% Alkohol zu einer Tinktur angesetzt werden. Nach mind. drei Wochen abseihen und täglich auf nüchternen Magen 10 Tropfen nehmen – stärkt den Organismus und regt den Stoffwechsel an. Der milchige Saft aus den Röhren soll, wenn man ihn am dritten Tag nach abnehmenden Mond anwendet, Warzen vertreiben.

Hänge-Birke – *Betula pendula*

Familie: Birkengewächse

Gattung: Birken

Art: Hänge-Birke

Die Birke ist ein mehrjähriger Baum, der bis zu 20 Meter hoch werden kann. Sie ist nicht besonders anspruchsvoll an Standort und Boden und blüht von April bis Mai. Sie ist das Symbol für den Frühling. Die Birke enthält Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle, Bitterstoffe, Vitamin C, Harz und Saponine. Es werden vor allem Knospen, die jungen Blätter oder das Birkenwasser verwendet. Das Birkenwasser wird durch Anbohren des Baumes gewonnen. Ganz im Frühling, wenn der Baum zu treiben beginnt, bohrt

man ein kleines Loch, in welches gerade ein Strohalm passt. Diesen befestigt man gemeinsam mit einer Flasche am Baum und am nächsten Tag ist das wertvolle Wasser in der Flasche. Danach wird das Loch wieder sorgsam verschlossen. Dieses Wasser kann man entweder gleich als Frühjahrskur trinken oder zur Haarpflege weiterverarbeiten. Von diesem Saft trinkt man täglich zwei bis drei Schnapsgläser, solange der Saft reicht. Damit der Saft nicht gärt, muss man ihn im Kühlschrank aufbewahren. Das Wasser ist reich an Mineralien, wirkt blutreinigend, fördert den Haarwuchs, hilft gegen Schuppen, aber auch bei Vitaminmangel und Hautausschlägen. Die frischen, jungen Birkenblätter eignen sich ebenso für den Wildsalat wie auch als Entschlackungstee.

Die Birke erhöht die Harnmenge massiv und verhindert so die Ansiedlung von Keimen in den Harnwegen. Diese entwässernde Eigenschaft hilft, Giftstoffe auszuspülen. Der Tee stärkt die Drüsen, regt die Nieren sanft an, fördert den Stoffwechsel, die Zellerneuerung und vitalisiert den Körper. Also wunderbar für die Frühlingsskur. So ist man nun also mit den Frühlingspflanzen gut gerüstet, um gesund und fit durch den Sommer zu gehen!

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

■ Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com

Entschlackungs-Tee

FrISChe oder getrocknete Birkenblätter, Löwenzahnwurzel und/oder -blätter, Brennnessel (junge Triebe) werden zu gleichen Teilen gemischt und mit heißem Wasser aufgegossen. 5 bis 8 Minuten ziehen lassen. Umso länger der Tee zieht, umso herber wird er, da sich mehr Gerbstoffe auslösen. 2-3 Tassen pro Tag max. 3 Wochen lang.

Rezept

Wildsalat

Dieser wird wie ein ganz normaler Salat zubereitet!

Geeignete Wildkräuter:

Bärlauch, Birkenblätter, Brennnessel, Brunnenkresse, Ehrenpreis, Giersch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Taubnessel, Vogelmiere und viele andere!