

Kräuter fürs Immunsystem

Die Heilpflanzenexpertin **ANDREA TELLMANN** aus Staufen-Wettelbrunn gibt Tipps

Das Ende des Winters ist in Sicht. Und gerade jetzt braucht unser Immunsystem, das in der kalten Zeit gegen Viren und Bakterien gekämpft hat, Stärkung. Natur und Küchenschrank halten einiges dafür bereit. Heilpflanzenexpertin Andrea Tellmann aus Staufen-Wettelbrunn gibt Tipps.

GABRIELE HENNICKE

„Ich bin heute Morgen einmal durch den Garten und über die Wiese gegangen und habe schon einige Kräuter gefunden, die gegen Erkältung helfen und den Stoffwechsel und damit das Immunsystem anregen“, sagt die Heilpraktikerin. Auf einem Teller liegt ein Zweig Thymian und einer mit Salbeiblättern, kleine Spitzwegerich- und Löwenzahnblätter, eine Gundermann-Ranke, Brennnessel, Schafgarbe, Giersch und Gänseblümchenblüten. Typische Erkältungskräuter, die schleimlösend und entzündungshemmend wirken, sind Thymian, Spitzwegerich, Gundermann und Salbei. Löwenzahn, Schafgarbe und Gänseblümchen enthalten vor allem Bitterstoffe, die die Verdauung und den Stoffwechsel anregen.

Was hat der Darm mit dem Immunsystem zu tun? „Das Immunsystem sitzt im Darm, der wird durch die Kräuter besser durchblutet und gereinigt“, sagt Andrea Tellmann, die ausgebildete Krankenschwester und Phytotherapeutin ist. Gerade im Spätwinter sei es wichtig, das Immunsystem anzuregen. Sie empfiehlt pro 150-Milliliter-Tasse einen Esslöffel voll frischer Kräuter oder einen Teelöffel getrockneter Kräuter. Dann die Kräuter mit kochendem Wasser, das man kurz stehen lässt, übergießen, abdecken, damit die ätherischen Öle sich nicht verflüchtigen und fünf Minuten



Thymian, Spitzwegerich, Gänseblümchen: Gerade am Ende des Winters tun Heilkräuter gut, sagt Andrea Tellmann.

FOTO: HEG

ziehen lassen. „Drei bis vier Tassen davon sollte man den Tag über trinken“, empfiehlt sie.

Am besten wirkt der Kräutertee mit einem Löffel selbst hergestelltem Gewürzhonig, meint Tellmann. Denn Honig wirkt nicht nur antibakteriell, sondern lindert auch hartnäckigen Husten. Der Gewürzhonig ist schnell gemacht: Man nehme ein Glas hochwertigen flüssigen Honig, außerdem eine halbe Zimtstange, fünf Kardamomkapseln und zwei bis drei Zentimeter von einer Ingwerknolle. Die in kleine Stücke zerbrochene Zimtstange und die aus den Kapseln herausgelösten Kardamonsamen mörsern man fein und gibt sie mit dem klein geschnittenen oder geriebenen Ingwer in den Honig. Vorsichtig umrühren und fertig ist ein feiner Gewürzhonig, den

man auch auf Brot oder pur essen kann. „Durch den Honig werden die antibakteriellen, wärmenden und auswurfördernden Wirkstoffe von Honig und Tee besser im Mund resorbiert und gelangen so schneller in den Körper“, erläutert Andrea Tellmann das Wirkprinzip. Bei Husten hilft auch ein Hustensirup aus Honig und geriebenem Meerrettich, der ebenfalls leicht und schnell hergestellt ist. Auch den kann man löffelweise essen oder in Tee trinken.

Gegen hartnäckigen Husten, verstopfte Nasen und Nebenhöhlen hat die Kräutereexpertin, die in ihrem historischen Hofgut im Staufener Stadtteil Wettelbrunn mit großem Kräutergarten auch Kurse und Vorträge veranstaltet und als Heilpraktikerin arbeitet, einen ganz beson-

deren Tipp: eine Trockeninhalation. Das ist weniger aufwendig als das übliche Inhalieren mit dem Handtuch über den Kopf. Man braucht dazu ein etwa zehnmal zehn Zentimeter großes Mullläppchen und Schwarzkümmel oder Königskümmel aus dem Asia-Laden. Einen Esslöffel des Kümmels gibt man auf das Lappchen, dreht es zu einem kleinen Säckchen, das man mit einem Faden abbindet und dann auf den Tisch klopft. Durch Klopfen werden die ätherischen Öle im Kümmel frei gesetzt. Das Säckchen hält man an eines der Nasenlöcher, schließt das zweite Nasenloch mit dem Finger und zieht die heilenden Stoffe tief ein. „Das putzt die Atemwege so richtig durch. Die Öle dringen auf diese Weise ganz tief in Neben- und Stirnhöhlen ein, desinfizieren und lösen den Schleim. Damit der dann auch abfließen kann, muss man viel trinken“, sagt Andrea Tellmann. Sie selbst hat in Erkältungszeiten stets ein solches Säckchen in der Hosentasche, das sie mehrere Tage benutzt. Einfach immer wieder auf den Tisch klopfen und die Atemwege durchputzen lassen.