

SCHÄTZE IM
FRÜHLING:



Schwung für Magen und Darm



MIT DER NATUR



ANDREA TELLMANN

ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Sie lebt und arbeitet in Staufen-Wettelbrunn. Eigene Erfahrungen aus einem dreijährigen Indien-Aufenthalt finden sich auch in den magen- und darmfreundlichen ‚Rezepten‘ wieder

Bereits Plinius (23 – 79 n.Chr.) wusste es: „Es ist der Bauch, für dessen Befriedigung die meisten Menschen arbeiten. Es ist aber auch der Bauch, der für die meisten Menschen Leid bringt.“

Kennen Sie das auch: Speisen liegen uns schwer im Magen, es rumort im Darm und wir fühlen uns lustlos, müde und schlapp ... Die Römer wussten schon damals, dass die Gesundheit im Darm liegt und aßen daher abends eine Schüssel mit bitteren Kräutern, um Magen und Darm zu stärken. Das können Sie auch machen, denn die Natur hält jetzt im Frühling eine Fülle frischer, aromatischer und auch bitterer Wildkräuter für uns bereit.

Schon Ende März – Anfang April schiebt die Schafgarbe ihre neuen zarten und filigranen Laubblätter aus der Erde. Wir erkennen die Blättchen an ihrer feinen Fiederung (*mille folium* = tausendblättrig), die, wenn man sie abpflückt und an die Stirn hält, an eine Augenbraue erinnern. Nicht umsonst hat sie deshalb den Beinamen ‚Augenbraue der ‚Venus‘ oder ‚Jungfernbraue‘ bekommen.

Salaten, Suppen oder auf dem Butterbrot verleihen die Schafgarbenblätter einen

aromatischen, leicht bitteren Geschmack. Diese Bitterstoffe können wir gut brauchen, denn sie wirken anregend und tonisierend auf unseren Verdauungstrakt. Sie stimulieren die Bildung und Ausschüttung unserer Verdauungssäfte wie Magen-, Gallen- und Bauchspeicheldrüsensaft und können damit Appetitlosigkeit, lästigen Blähungen und Verstopfung entgegenwirken. Zugleich stärken sie unser Immunsystem und machen uns wach und ‚munter‘.

Außer bei Verdauungsstörungen kann die krampflösende Schafgarbe auch bei ‚Bauchweh‘ und Menstruationskrämpfen als Tee und Bauchwickel erfolgreich eingesetzt werden.

Schafgarbenblätter können ganzjährig als Wildgemüse geerntet werden. Für medizinische Zwecke wird das blühende Kraut von Juni bis September geerntet.

Aus den frischen oder getrockneten Kräutern können Sie verdauungsfördernde Teemischungen herstellen. Dabei gilt: bei



▲ Schafgarbe, die Augenbraue der Venus

frischen Pflanzen die doppelte Menge der getrockneten Kräuter verwenden.

„WINDIGE“ MISCHUNG GEGEN BLÄHUNGEN

ZUTATEN:

je 2 Teile Kümmel, Fenchel und Anis,
2 Teile Pfefferminze,
2 – 3 Kapseln Kardamom,
1 Teil Schafgarbe.

1 EL der Mischung mörsern, mit 200 ml heißem Wasser übergießen und zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken.

Mit dem Genuss dieser Teemischung können stillende Mütter die 3-Monatskoliken ihrer Babys lindern. Die Mischung ist nicht für die Kleinen geeignet, für sie ist sie zu stark.

BLÜTENTEE FÜR EINEN GEREIZTEN MAGEN

ZUTATEN:

2 Teile Rosenblütenblätter,
2 Teile Malvenblüten,
1 Teil Königskerzenblüten,
2 Teile Melissenblätter.

1 EL der Mischung mit warmem Wasser übergießen und 30 Minuten zugedeckt stehen lassen. Zwischen den Mahlzeiten und zur Nacht 1 – 2 Tassen schluckweise trinken. ▶▶

KRÄUTERMISCHUNG BEI VERSTOPFUNG

ZUTATEN:

3 Teile Pfefferminze,
2 Teile Löwenzahn,
2 Teile Schafgarbe,
1 Teil Wermut.

AUSSERDEM:

1 – 2 Scheiben frischer Ingwer.

Von der Teemischung 1 TL getrocknete Kräuter zerkleinern. Den Ingwer klein schneiden. Teemischung und Ingwer mit 200 ml heißem Wasser übergießen und zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen. Drei- bis fünfmal täglich eine Tasse trinken.

MIT DER NATUR



GEWÜRZHONIG

ZUTATEN:

Fenchel, Anis und Kümmel zu gleichen Teilen,
1 – 2 Kardamomkapseln,

nach Geschmack 2 – 3 cm Zimt, je 1 Scheibe Ingwer und Gelbwurz, Honig (vom Imker aus Ihrer Nähe).

Die Gewürze im Mörser zerstoßen. Ein Glas, z. B. ein kleines Einkochglas, zur Hälfte mit dieser Gewürzmischung locker füllen. Den flüssigen Honig darübergeben. Das Glas verschließen. Den Honig 3 Wochen an einem warmen hellen Platz ziehen lassen. Nach dieser Zeit im Wasserbad leicht erwärmen und durch ein feines Sieb abfiltrieren. Bei verdorbenem Magen und Blähungen sowie bei Erkältung und Husten hilft dieser Gewürzhonig. Verwenden Sie Honig aus Ihrer Region, denn dieser eignet sich hervorragend als ‚Medizin-Basis‘. Die im Honig gesammelten Pollen stärken unser Immunsystem und ‚desensibilisieren‘ uns für Allergene aus unserer Umgebung.

Eine alte und immer hochaktuelle Art, Heilpflanzen und Gewürze zu verabreichen, ist die, zerkleinerte Pflanzen und Gewürze in Honig einzulegen. In ihm lösen sich sowohl die ätherischen Öle (z. B. Kardamom, Anis) als auch die Scharfstoffe aus Ingwer und Gelbwurz.



Ingwer darf in der indischen Küche bei keinem Essen fehlen. Während unseres dreijährigen Indien-Aufenthaltes wurden Verdauungsbeschwerden, Übelkeit und Atemwegserkrankungen vor allem mit Ingwer kuriert. Hier ein Rezept aus der Zeit in Hyderabad:

INGWER-FRISCHPFLANZENSaft

Frischen Ingwer reiben und durch ein feines Mulltuch pressen. 1 EL des Frischpflanzensaftes im Verhältnis 1 : 3 mit kaltem oder lauwarmem Wasser verdünnen und trinken. Wohltuend bei Völlegefühl, Blähungen und Übelkeit sowie Erkältung mit Husten.



Fotos: WLJ

MIT DER NATUR

LIKÖR „MAGENWOHL“

ZUTATEN:

15 g getrocknete Rosenblütenblätter,
10 g getrocknete Schafgarbe,
15 g getrocknete Melisseblättchen,
8 g Engelwurz (getrocknete Wurzel),
je 10 g Fenchel und Anis,
3 – 4 cm Zimtstange,
2 Kapseln Kardamom,
70 g Kandiszucker,
500 ml Korn.

Die getrockneten Kräuter klein schneiden oder zerbröseln, Zimt und Kardamom mörsern und alles zusammen in ein großes Glas füllen. Den Kandiszucker dazugeben und mit Alkohol übergießen. Das Glas verschließen.

Drei bis fünf Wochen an einem hellen, warmen Ort ziehen lassen, gelegentlich schütteln. Nach dieser Zeit durch ein feines Sieb abgießen.

Als Aperitif oder Digestif und bei leichtem Unwohlsein ein Schnapsgläschen voll genießen. Erwärmt und entspannt den verkrampften Magen ...

Mein TIPP: Wenn Sie frische Kräuter verwenden wollen, dann verdoppeln Sie einfach die Kräuterdosierung.

Liebe Leserin, lieber Leser, einige meiner Zubereitungen für eine ausgeglichene Verdauung wie die beschriebenen Teemischungen sind schnell gemacht, andere brauchen etwas Zeit, damit die Wirkstoffe sich verbinden können. Wenn Sie Fragen zu meinen Anleitungen haben, dann schreiben Sie mir doch eine E-Mail (LandJournal@weck.de), die Redaktion leitet sie an mich weiter. Ein gutes „Bauchgefühl“ wünscht Ihnen

Ihre Andrea Tellmann

Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat eines Fachmannes. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.



Zum Verwöhnen Ihres Gaumens und Magens nach dem Essen oder mal zwischendurch können Sie einen aromatischen Magenschmeichler ganz nach Ihrem Geschmack ansetzen. Nebenstehend meine Zutatenempfehlung für einen Magenlikör.

„Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund“

Dieses Lebenselixier und Tonikum nach dem Winter bringt Magen und Darm in Schwung, unterstützt den Körper bei einer Frühjahrskur und hilft uns zu entgiften und zu regenerieren.

TONIKUM MIT BITTERSTOFFEN

ZUTATEN:

10 g Rosmarin,
10 g Pfefferminze,
10 g Schafgarbe,
5 g Löwenzahnwurzel,
5 g Mutterkraut,
3 g Enzianwurzel,
5 Scheiben frischer Ingwer,
½ Zimtstange,
500 ml Wodka oder Korn.

Die Kräuter und den frischen Ingwer klein schneiden, den Zimt zerbröseln bzw. mörsern. Alles in ein großes Glas geben. Mit Alkohol übergießen und 3 – 5 Wochen an einem warmen und hellen, aber nicht sonnigen Platz stehen lassen.

