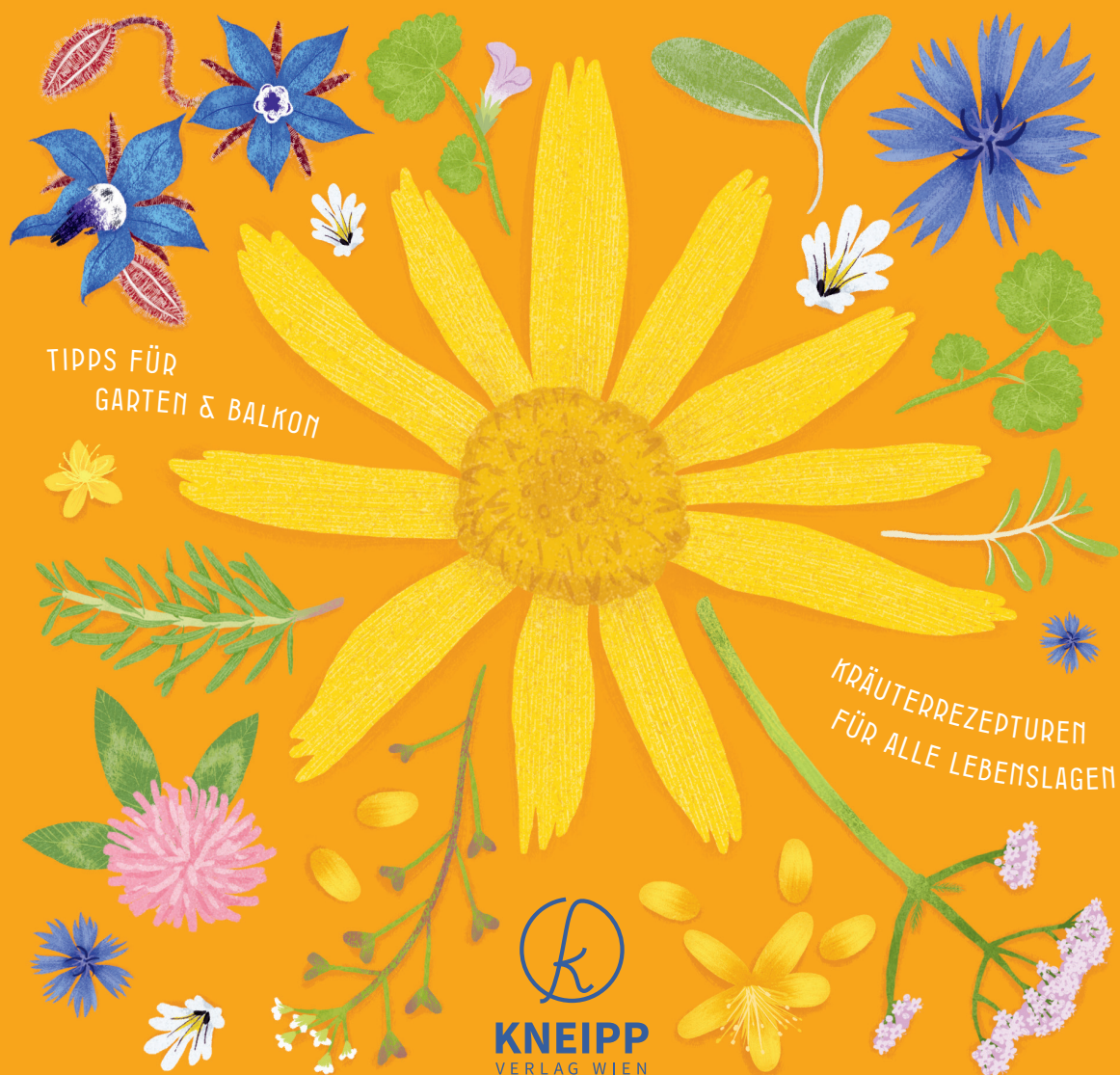


CHRISTIANE HOLLER

KRÄUTERMEDIZIN FÜR DIE SEELE

STÄRKE DEINE INNERE BALANCE MIT DER HEILKRAFT DER NATUR



TIPPS FÜR
GARTEN & BALCON

KRÄUTERREZEPTUREN
FÜR ALLE LEBENSLAGEN



KNEIPP
VERLAG WIEN



INHALT



VORWORT

Kapitel 1

DER GARTEN IN ALL SEINER VIELFALT TIPPS FÜR GARTEN UND BALKON

DER GARTEN ALS THERAPIE

SPECIAL

Kapitel 2

PRAKTISCHES FÜR DEN UMGANG MIT KRÄUTERN

VERWENDUNG FRISCHER KRÄUTER

SPECIAL

i

Bei den Texten in diesem Reisemuster handelt es sich um durchgesehene, aber nicht lektorierte sowie korrigierte Texte, die sich von der Buchhandelsausgabe wesentlich unterscheiden können.



VERZEICHNIS DER

HEILPFLANZEN

A

Arnika
Augentrost

B

Baldrian
Basilikum
Bohnenkraut
Borretsch
Brennnessel

E

Engelwurz (Angelika)

G

Gundelrebe

H

Hirtentäschel
Hopfen

J

Johanniskraut

K

Kapuzinerkresse
Königskerze
Kornblume

L

Labkraut
Lavendel

R

Ringelblume
Rose
Rosmarin
Rotklee

S

Salbei

KRÄUTERMISCHUNGEN

Bienenkräuter
Blüten
Duftkräuter
Dunkle Zeiten
Frauenkräuter
Frühlingskräuter
Geduldkräuter
Grollkräuter
Herbstkräuter
Herzkräuter
Konzentrationskräuter
Kräuterkissen
Küchenkräuter
Liebeskräuter
Mutkräuter
Schlafkräuter
Streukräuter
Trauerkräuter
Winterkräuter
Zauberkräuter



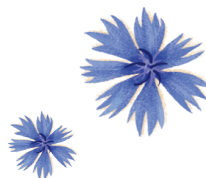
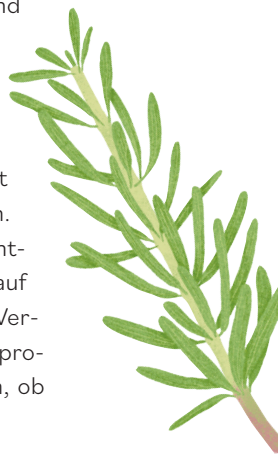
EIN ERNSTES WORT ZU BEGINN

Heilkräuter sind nicht mit einer Kopfschmerztablette zu vergleichen, die man einnimmt, und zwanzig Minuten später ist der Schmerz eingedämmt. Manche Kräuter wirken rasch, bei anderen dauert es ein paar Tage, manchmal länger, bis sich die Wirkung entfalten kann. In jedem Fall muss man sich mit den Pflanzen auseinandersetzen, muss sich Gedanken machen und nachspüren, ob man auf dem richtigen Weg ist. Das ist eine wichtige Arbeit und der erste Schritt zur Genesung – dass man sich Zeit nimmt und sich mit dem Leiden und seinen möglichen Ursachen auseinandersetzt.

Eine Kopfschmerztablette unterbricht den Schmerz, sie heilt ihn nicht. Sie ist eine Erste-Hilfe-Maßnahme, eine Art Pflaster. Die Arbeit mit Kräutern jedoch kann helfen, den Dingen auf den Grund zu gehen. Aber Vorsicht: Viele Menschen haben heute Überempfindlichkeiten entwickelt – das müssen noch gar keine Allergien sein – und reagieren auf manche Pflanzenprodukte. Es kann zu Hautreizungen kommen, zu Verdauungsstörungen oder anderem. Daher empfiehlt es sich, Kräuterprodukte anfangs in kleinen Mengen auszuprobieren, um zu sehen, ob man sie gut verträgt.

Auch ist es wichtig zu wissen, unter welchen Bedingungen die Pflanzen gewachsen sind, denn sie müssen wirklich aus einem »Naturgarten« kommen, also nach den Grundsätzen des biologischen Gärtnerns gezogen worden sein.

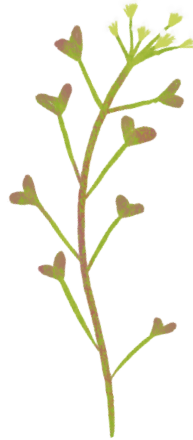
Wenn man Kräuter kauft, dann am besten in der Apotheke. Oder man zieht selbst Heilpflanzen und achtet darauf, dass diese ihre natürliche Kraft entfalten können. Chemie hat im Kräutergarten nichts verloren!



DIE BLUMEN

**Frauenmantel, Hirtentäschel,
Bärenklau und Klappertopf.
Engelwurz und Teufelskralle,
Reiherschnabel, Taubenkropf.**

**Rittersporn und Königskerze,
Knabenkraut und Mädesüß,
Lerchensporn und Wachtelweizen.
Buntes Blumenparadies!**



**Märchennamen, Märchendinge.
Wunderschöner Blumenwald,
für vieltausend kleine Wesen
ein geheimer Aufenthalt.**

**Hätte ich nicht Menschengröße,
wär ich nicht so hoch und breit,
wollt ich wohnen unter Blumen
und dort leben allezeit.**

Robert Louis Stevenson (1850–1894)

Übersetzt von Josef Guggenmos, Signal Verlag, Baden-Baden 1969

i

Die Anwendung von Heilpflanzen setzt Ihre sichere Kenntnis der Pflanzen voraus. Verwenden Sie nur die beschriebenen Arten und beachten Sie bei Arzneimitteln die Packungsbeilage. Heilpflanzen sind nur zur Behandlung von leichten Gesundheitsstörungen, die keiner ärztlichen Behandlung bedürfen, anzuwenden. Den Arztbesuch kann dieses Buch auf keinen Fall ersetzen. Alle Angaben in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Konsultieren Sie immer stets Ärzte, stellen Sie niemals selbst eine Diagnose oder führen Sie keine Eigenbehandlung durch. Dies gilt besonders dann, wenn Sie unter einer schweren oder langanhaltenden Vorerkrankung leiden, schwanger sind oder stillen sowie

bereits andere Medikamente einnehmen. Erhöhen Sie nicht ohne ärztliche Rücksprache die angegebenen Dosierungen. Bedenken Sie auch: Verschiedene Kräuter dürfen nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden, dazu zählen beispielsweise Rosmarin, Salbei, Beinwell. Sollten in der Schwangerschaft oder während der Stillzeit sowie bei Kindern gesundheitliche Probleme auftreten, müssen Sie sich immer ärztliche Hilfe holen. Verwenden Sie ätherische Öle (nicht bei Babys oder Kleinkindern) und pflanzliche Arzneimittel sowie Kräutermedizin nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner beauftragten Firma für Sach-, Personen- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

DER GARTEN ALS THERAPIE

**Wollte, Gott hätte mich zum Gärtner
oder zum Laboranten gemacht! Ich könnte glücklich sein.**

Johann Wolfgang von Goethe
(1749-1832)

Was ist das Besondere an der Gartenarbeit, dass sie den Menschen glücklich macht?

Sie ist anstrengend. Man muss sich bücken, muss graben, muss Komposterde transportieren, Kannen mit Wasser tragen. Da ist viel zu tun, bis ein Beet vorbereitet ist und die Samenkörner in die Erde gesteckt oder die Pflanzen eingesetzt werden können. Aber wenn man sieht, wie die Pflänzchen wachsen, groß werden und blühen, dann weiß man, dass die Arbeit einen Sinn gehabt hat. Man erkennt, dass man etwas geleistet hat und kann zufrieden auf sein Werk blicken – und das macht glücklich.

In wissenschaftlichen Studien wurde herausgefunden: Gartenarbeit wirkt positiv auf die Emotionen, Stress wird abgebaut, das Schmerzempfinden wird geringer und auch das Immunsystem gestärkt.

In Altersheimen hat man in der Therapie und Betreuung von dementen bzw. Alzheimer-Patienten sehr positive Erfahrungen mit Gartenarbeit gemacht. Das Arbeiten mit der Erde bringt Erinnerungen, lindert die Angst und fördert das innere Gleichgewicht. Patienten »versinken« gleichsam in der Gartenarbeit. Da ist keine Trennung mehr zwischen Körper und Geist, da sind sie eins mit sich. Alle Sinne werden angesprochen – die Menschen riechen an den Kräutern, nehmen die Farben auf, berühren, tasten, greifen. Vor allem der sensorischen Bereich ist einer, der bei Menschen im Altersheim oft verkümmert. Im Garten dürfen sie die Erde mit den Händen berühren, Pflanzen einsetzen, erspüren, ob die Erde feucht genug ist oder zu trocken. Sie arbeiten mit kleinen Schaufeln oder Rechen und zupfen mit den Händen Unkraut aus den Beeten. Die Hände haben wieder zu tun, und die Motorik verbessert sich spürbar.

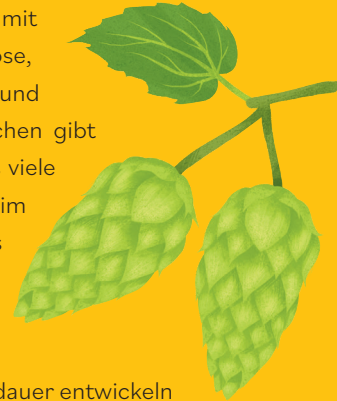
Selbst apathische Menschen entwickeln wieder Interesse, und es kann passieren, dass sie das Gärtnerhandwerk mit Eifer betreiben. Auf einmal sind sie nicht mehr ausschließlich Gepflegte, sondern sie kümmern sich selbst um etwas und achten darauf, ob und wie und dass etwas wächst. Sogar die Kommunikation untereinander kann durch Gartenarbeit angeregt werden, die Menschen beginnen wieder, miteinander zu reden.



**Scheue dich nicht, den Ackerboden zu berühren.
Zier dich nicht, den Mist körbewise auf der hungrigen Erde zu verteilen.**

Walahfrid Strabo, Benediktiner, Dichter, Botaniker, lebte im 9. Jh.
Sein »Hortulus« war eines der bedeutendsten botanischen Werke des Mittelalters.

Gartenarbeit als Therapie wird heute vielfältig angeboten: für Menschen mit psychischen Problemen, Menschen im Altersheim, junge Langzeitarbeitslose, Flüchtlinge mit traumatischen Erfahrungen, Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen, Drogen- oder Alkoholranke. Für blinde Menschen gibt es speziell gestaltete Gärten, in denen viele duftende Pflanzen wachsen und es viele Gelegenheiten zum Tasten und zum Berühren gibt. Ob Menschen im Sitzen oder im Stehen Gartenarbeiten durchführen, ist nicht bedeutend. Wichtig ist das Erlebnis dieser Arbeit und ihre Wirkung: Sie stärkt die Seele, verbessert und fördert sensorische und motorische Fertigkeiten und stärkt die Gemeinschaft. So schenkt die Gartenarbeit den Älteren Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Die Jungen wiederum dürfen lernen, dass sie etwas erreichen können, wenn sie Ausdauer entwickeln und nicht zu früh aufgeben und dass Gartenarbeit körperlich anstrengend ist und fit macht.



i

GARTENTHERAPIE

Schon im zweiten Jahrhundert nach Christi schreibt Galen, Arzt in der griechischen Stadt Pergamon, über »Tätigsein im Garten und der Landwirtschaft als Maßnahme zur Linderung von Störungen«. Von ihm stammt auch der Satz, der meist verkürzt wiedergegeben wird:

»Arbeit ist die beste Medizin, die die Natur uns gegeben hat.«

Über die Jahrhunderte, sogar Jahrtausende hinweg sind immer wieder Patienten zu Gartenarbeit angeregt worden, um den Gesundungsprozess zu fördern. Es gibt bereits Berichte darüber aus dem alten Ägypten und dem alten Rom. In den Klöstern des Mittelalters wurden die Patienten für leichte Gartenarbeit eingesetzt, zur Stärkung von Leib und Seele. Im 15. Jahrhundert hat man in Saragossa in Spanien psychisch Kranke auf den Feldern mitarbeiten lassen. Viele engagierte Ärzte empfahlen, Patienten mit psychischen Problemen für Feld- oder Gartenarbeiten einzusetzen. Manchmal wurde der Einsatz auch übertrieben, die Menschen waren erschöpft von der Arbeit und der therapeutische Erfolg zunichte gemacht. Aus den USA um 1800 findet man derartige Berichte. Aber gerade dort hat sich im 19. Jahrhundert eine starke Bewegung für den Einsatz der Gartentherapie entwickelt. Im deutschsprachigen Raum etablierte sich Gartentherapie ab den 1980er Jahren in verschiedensten Bereichen mit großem Erfolg, der auch als wissenschaftlich gesichert gilt. Mittlerweile gibt es eine universitäre Ausbildung der Therapeuten, dennoch gilt Gartentherapie noch immer als Besonderheit und wird viel zu wenig angeboten.

PRAKTISCHES FÜR DEN UMGANG MIT KRÄUTERN

TIPPS FÜR DEN KRÄUTERANBAU

Welche Kräuter angebaut werden, hängt von Lust und Laune der Gärtnerin ab. Es gibt Menschen, die planen im Winter ihr Kräuterbeet bis ins kleinste Detail – das ist der Idealfall. Die kurzfristig Entschlossenen greifen im Frühling zu jenen Kräutern, die ihnen in der Gärtnerei entgegenlachen und gestalten so ihren Kräutergarten. Beides ist möglich – und alle Variationen dazwischen ebenso.

Ob man Kräuter selbst zieht oder die Pflänzchen in der Gärtnerei kauft, sind persönliche Vorlieben und auch eine Frage langfristiger Planung oder spontaner Entscheidung.

Kräuter lieben Komposterde, aber keinen Dünger. Und in keinem Fall sollte Chemie verwendet werden – Sie wollen doch davon essen!



Praktisch ist es, wenn das Kräuterbeet in der Nähe der Küche liegt. Dann zögert man nicht lang und holt gern frische Kräuter für die Zubereitung.

Die Kräuter sollten gut erreichbar sein. Die Beete also nicht zu breit machen, man soll von allen Seiten Zugang haben.

Fast alle Kräuter lieben die Sonne, ideal ist ein Standort, an dem zumindest halbtags die Sonne scheint. Wenn der Platz auch noch geschützt ist (z. B. durch eine Mauer, die Wärme abstrahlt) haben die Pflanzen gute Bedingungen.

KRÄUTER ERNTEN

WILD WACHSENDE KRÄUTER

Bei der Ernte von wild wachsenden Kräutern unbedingt die Nähe zur Straße, zum Autoverkehr meiden, denn Umweltgifte speichern sich in den Kräutern ab. Auch an Feldrainen muss man vorsichtig sein, viele Kräuter tragen Spuren der chemischen Spritzmittel in sich. Auch sollte man bedenken, dass die Kräuter allen gehören – auch den Insekten und Schmetterlingen. Daher sollte man niemals alle Kräuter an einem Platz pflücken, sondern ein paar stehen lassen: als Nahrung für die Tiere, als Samen für die nächste Kräutergeneration.

IM KRÄUTERGARTEN

Viele Wildpflanzen sind heute gefährdet, viele stehen unter Naturschutz. Da ist es eine gute Entscheidung, diese Wildpflanzen auch im Kräutergarten anzubauen. Hier darf man ernten, so oft und so viel man will.



DIE ERNTE

- Blätter erntet man am besten kurz vor der Blüte der Pflanze.
- Die Blüten am besten dann, wenn die Pflanzen in voller Blüte stehen.
- Die ganze Pflanze am Beginn der Blüte.

Geerntet wird am späten Vormittag, da ist der Morgentau schon getrocknet und die Mittagshitze hat noch nicht ihren Höhepunkt erreicht.

Wenn es einige Tage geregnet hat, gönnt man den Kräutern ein paar Sonnentage und schneidet sie dann – die Sonnenkraft stärkt die Pflanze. Beste Erntezeit ist ein schöner Sonnentag.

- Wurzeln werden im Herbst geerntet.

Geerntet sollten stets schöne, kräftige Pflanzenteile werden.

Viele Kräuter samen sich auch selbst aus und kommen im nächsten Jahr neu, wie z. B. Dill.



ANGELICA ARCHANGELICA

ENGELWURZ

Wirkung	In der Küche
gibt der Seele Stärke und dem Herzen Vertrauen	Junge Blätter und Stiele werden frisch verwendet, klein geschnitten und kommen in den Salat, die Suppe, ins Gemüse. Sie können auch, in Stücke geschnitten, als Gemüse gedünstet werden. Angelika passt auch gut zu Fischspeisen. Angelikastängel werden kandiert und zum Backen bzw. zur Dekoration verwendet, sie sind von leuchtend grüner Farbe und schmecken gut.
In der Volksheilkunde	
Die Engelwurz ist Bestandteil vieler Magenbitter, wird zur Stärkung des Magens und der Verdauung empfohlen, hilft bei Krämpfen und Entzündungen, besonders im Magen-Darm-Trakt. Sie steigert den Appetit und kräftigt die Nerven. Wer nervös ist, unruhig, ängstlich oder voll Sorgen, soll vom Tee trinken, und alles wird ihm leichter erscheinen. Alle Teile der Pflanze sind wertvoll, und doch ist es in erster Linie die Wurzel der Angelika, die als Heilpflanze verwendet wird. Stängel und Blätter verwendet man in der Küche	

Die Engelwurz zählt zu den alten magischen Heilpflanzen. Wer sie am Leib trägt, wird geschützt vor bösen Geistern und vor schlimmen Ereignissen. Die »Angelika« bringt dem, der sie bei sich trägt, auch Aufmerksamkeit und Anerkennung. Die Engelwurz stärkt und fördert das Selbstvertrauen. Wer mutlos oder verzagt ist, der laße sich an Engelwurz, er wird gestärkt werden durch die Pflanze, die ihren Namen von den Engeln hat.

Engelwurz baut man am besten selber an, denn in der freien Natur könnte man sie mit dem Schierling verwechseln. Die Pflanze wird sehr groß, bis zu zwei Meter, und auch

ihre Wurzel braucht viel Platz. Engelwurz liebt Halbschatten und will feucht gehalten werden, aber nicht nass. Am besten sät man im Herbst aus, Frost tut den Samen gut. Den Sommer über kann man Blätter und Stiele ernten. Im Herbst wird die Wurzel ausgegraben, gereinigt und an einem luftigen Platz getrocknet. Die großen, weißen Blüten im Sommer sind eine Freude für Insekten und Schmetterlinge. Alle Teile der Pflanze haben einen starken Geruch, daher sollte man beim Trocknen achtsam sein, dass sich keine Insekten einnisten.

ENGELWURZSIRUP

Der Sirup kann aus den Stängeln bereitet werden. Man schneidet reichlich Stängel in grobe Stücke, kocht sie in Zuckerwasser für 15 Minuten auf kleiner Flamme und lässt alles ein paar Stunden stehen. Danach abseihen und den Sirup noch einmal aufkochen. Noch heiß in Flaschen füllen. Mengenangabe: 1 Liter Wasser, 800 g Zucker, reichlich zerkleinerte Engelwurzstängel (mindestens 3 Handvoll). Es müssen alle Stängelstücke mit Wasser bedeckt sein. Wenn man weniger Zucker nimmt, muss der Sirup oder Saft rasch verbraucht werden, denn Zucker dient der Haltbarkeit.

ENGELWURZWEIN

Etwa 2 Esslöffel der getrockneten, geschnittenen Wurzel mit 500 ml trockenem Weißwein begießen, gut verschließen und 3 Tage stehen lassen. Danach abseihen, kühl stellen und likörgläschenweise trinken. Der Wein sollte bald verbraucht werden.

ENGELWURZ-MAGENBITTER

Hier gibt es viele Rezepte, jeder hat sein Hausrezept, und daher kann nach Geschmack variiert werden. Engelwurz aber darf in keinem Magenbitter fehlen. Pfarrer Künzle, Kräuterpfarrer aus der Schweiz (1857–1945) hat folgendes Rezept empfohlen: 1 Handvoll Engelwurz (Wurzeln und Blüten), 1 Esslöffel Wacholderbeeren, 1 Handvoll Pfefferminzblätter. Alles grob zerkleinern (auch die Wacholderbeeren), mit 1 Liter klarem Alkohol (Obstbrand oder Korn, ca. 38–40 % Vol.) übergießen, dass alles gut bedeckt ist. Gut verschließen und für 8 Tage an die Sonne stellen. Danach abseihen. Nun wird 500 g brauner Zucker in möglichst wenig Wasser (etwa 300 ml) erwärmt, bis er ganz aufgelöst ist. Die Zuckerlösung dem Ansatz beifügen und noch 2 Monate ruhen lassen. Dann bei Bedarf täglich ein Likörglas davon nehmen, am besten vor einer Mahlzeit.



HYPERICUM PERFORATUM

JOHANNISKRAUT

Wirkung	In der Küche
bringt Sonne ins Gemüt, heilt Wunden an Seele und Leib	Besonders beliebt ist das Johanniskraut für die Zugabe in Essig oder Öl, denn wenn das Johanniskraut darin eingelegt wird, verleiht es dem Öl oder dem Essig eine besondere geschmackliche Note

In der Volksheilkunde

In der Volksheilkunde Schon die Ärzte der Antike, später der große Paracelsus, Hildegard von Bingen und Pfarrer Kneipp rühmen die Heilwirkung des Krautes. Mit Johanniskrautöl werden Blutergüsse, rheumatische Glieder und verspannte Muskeln eingerieben, auch bei Hautproblemen und Sonnenbrand hilft es. Die Pflanze gilt als Wundkraut, ist entzündungshemmend, lindert Schmerzen, fördert die Heilung. Sie stärkt Leber und Magen und lindert Krämpfe. Frauen wird der Tee empfohlen, wenn sie an Krämpfen oder Entzündungen im Unterleib leiden. Seit alters ist Johanniskraut das erste Mittel bei »Melancholie« und trüben Gedanken. Bei »leichten und mittleren Depressionen« werden Medikamente verordnet, die aus Johanniskraut hergestellt werden.

Johanniskraut – das »Hexenkraut« – zählt zu den alten magischen Kräutern. Die sonnengelben Blüten sollen am Johannistag (24. Juni) geerntet werden. Wenn man sie in Öl einlegt, färbt sich das Öl bald rot. Grund genug für eine Fülle an Legenden und Mythen. Johanniskraut wurde stets für Liebeszauber eingesetzt, war eine Schutzpflanze für Mensch, Stall und Haus und die Rettung vor bösen Geistern. Bei der Sommwendfeier im Juni war und ist das Johanniskraut wichtiger Begleiter.

Das Johanniskraut zählt zu den »Sonnenkräutern«. Es speichert das Licht des vollen Sommers und schenkt diese helle Kraft dem, der es einnimmt, auf dass seine Seele gesunden darf.

In der freien Natur wächst das Johanniskraut auf trockenen Böden, Waldrändern, Heiden. Im Kräutergarten braucht es einen sonnigen Platz und eher kargen Boden. Johanniskraut ist mehrjährig und wird recht groß, braucht also Platz. Es kann im Frühling gesät werden, es gibt aber auch Pflänzchen zu kaufen. Geerntet wird zur Zeit der Blüte.

Die traditionelle Ernte zu Johannis hat einen magischen Hintergrund. Auf jeden Fall wird an sonnigen Tagen geerntet, am besten um die Mittagszeit. Verwendet werden Blüten und Blätter, auch die Stiele. In der Küche wird es kaum verwendet.

JOHANNISKRAUTÖL

Blühendes Kraut wird grob gehackt und mit gutem Öl (z. B. Olivenöl) übergossen, sodass alles gut bedeckt ist. Verschließen und an einen warmen Ort stellen, 6 Wochen ruhen lassen, abseihen, in einer Flasche gut verschlossen aufbewahren. Das Öl hat eine nun richtig schöne rote Farbe. Man verwendet es vor allem zum Einreiben, kann aber auch ein paar Tropfen davon auf einem Zuckerwürfel einnehmen. Besonders intensiv wird Johanniskrautöl, wenn man das Kraut nach 3 Wochen herausnimmt und frisches Kraut in den Ölsatz gibt, das noch einmal 3 Wochen lang zieht.

JOHANNISKRAUTTEE

Der Tee wird als Heißaufguss bereitet. Man nimmt 1 Teelöffel Kraut für 1 Tasse Tee. Frisches oder getrocknetes Kraut mit siedendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen. Wirkt entspannend und beruhigend, ist auch ein guter Abendtee.

JOHANNISKRAUTWEIN

Frisches Kraut in einen Krug mit trockenem Weißwein hängen, 2 Tage ziehen lassen. Abseihen, in einer Flasche aufbewahren. Den Wein trinkt man likörgläschenweise. Er schmeckt auch gut. Kräuterwein soll eher rasch verbraucht werden.



Johanniskraut macht lichtempfindlich. Wer längere Zeit Johanniskrautprodukte einnimmt, sollte nicht allzu viel in die Sonne gehen. Während einer medizinischen Bestrahlung darf Johanniskraut nicht verwendet werden.

TIPP • TIPP • TIPP • TIPP • TIPP

BIENENKRÄUTER – EIN GESCHENK

Ein Paradies für Bienen ist der Bauerngarten in seiner Vielfalt und Pracht. Ein wundervolles Miteinander von Kräutern, Blumen, Gemüsepflanzen. Entstanden ist der Bauerngarten nach dem Vorbild der Klostergärten. Aber auch wer nicht so viel Gartenfläche hat, kann den Bienen Nahrung anbieten und somit bessere Lebensbedingungen – das geht auch auf dem Balkon. Wer Mädesüß, Lavendel, Liebstöckel, Rosmarin, Salbei und Thymian anbaut, hilft den Bienen. Basilikum, Kapuzinerkresse, Melisse, Rotklee oder Sonnenblume sind regelrechte »Bienenweiden«. Im Frühling stärkt eine Weide mit ihren Kätzchen (»Palmkätzchen«) die Bienen, später die Wildrose und dann der Efeu mit seinem Honigduft. Die Imker reichen ihren Bienen im Frühling zur Stärkung Kräutertee, den sie mit viel Honig anreichern. Der Tee

besteht je nach Geschmack und Region aus Salbei, Lavendel, Basilikum, Melisse, Schafgarbe, Kamille oder Poleiminze und soll den Bienen helfen, nach der langen Winterzeit wieder zu Kräften zu kommen. Stellt man im Sommer eine flache Schale mit wenig Wasser in den Garten, können die Bienen davon trinken.

Die Bienen sind durch die vielen Umwelt- und Insektengifte ernsthaft bedroht und bedürfen jeder Unterstützung durch Kräutерliebhaber und Gartenmenschen.

**Das Leben zeugt Blumen und Bienen.
Blumen, das sind die schöpferischen
Geister, und Bienen die andern,
die daraus Honig sammeln.**

Christian Morgenstern
(1871–1914)

FRÜHLINGSKRÄUTER – ERSTE VITAMIN- UND ENERGIESPENDER

Nach den Wintermonaten, in denen es früher kaum frisches Gemüse gab, sind alle Menschen ausgehungert nach Grün, nach Vitaminen, nach Pflanzen, die Energie spenden. Die Frühlingskräuter stärken Herz und Kreislauf, regen die Verdauung an, sind blutreinigend und entzündungshemmend. Wer an Gicht oder rheumatischen Beschwerden leidet, sollte im Frühling reichlich Kräuter zu sich nehmen.

Fast alle Frühlingskräuter tun der Haut gut und lassen die müde oder matte Winterhaut wieder zu Kräften kommen. Frühlingskräuter sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Viele schmecken leicht scharf und/oder bitter, daher sind sie auch gut für Leber und Galle, die das Bittere mögen. Die Kräuter wirken entwässernd, rundum anregend und schmecken wirklich gut! Viele Kräuter für winterliche Hustensäfte werden im Frühling geerntet, weil sie dann die größte Heilwirkung haben. Sie werden getrocknet oder zu Essenzen verarbeitet und stärken in der kalten Jahreszeit.

Im Frühling kann der junge Giersch gut verkocht werden, er eignet sich für Suppen,

passt zu Spinat und Auflauf und in den Salat und harmoniert gut mit Brennesseln.

Sauerampfer, Bärlauch, Hirtentäschel, Schaumkraut ergeben gute Suppen oder Salate.

Ganz wunderbar schmeckt der Löwenzahn – die Blätter sind würzig, können auch ganz jung geerntet werden und passen (wie Vogel- bzw. Feldsalat) gut zu Kartoffelsalat, schmecken aber auch allein gut. Sie sind wahre Vitaminspender!

Die Blumen des Frühlings sind die Träume des Winters.

Khalil Gibran, Dichter und Philosoph aus dem Libanon (1883–1931)

FRÜHLINGSWEIN

Zumindest drei Blüten auswählen, die man miteinander kombiniert. Hier ein paar Vorschläge, je nachdem, was gerade blüht. Blüten von Schlüsselblumen, Gänseblümchen, Löwenzahn. Oder, etwas später, Linde, Waldmeister, Roter Klee. Auch Veilchen und Wildrose passen zusammen, und die Süße der Löwenzahnblüten verfeinert jeden Wein. Je 1 Handvoll der Blüten in ein Ansatzgefäß geben und mit 750 ml trockenem Weißwein übergießen, zudecken und 4 bis 5 Stunden ziehen lassen. Danach abseihen und frisch als Aperitif reichen.

Wenn man Waldmeister verwendet, lässt man die Pflanzen zuerst etwa 1 Stunde antrocknen, erst dann für 2 Stunden mit Wein bedecken. So »leicht angewelkt« entwickelt der Waldmeister sein Aroma.

TIPP • TIPP • TIPP •

SALAT AUS FRÜHLINGSKRÄUTERN

Eine bunte Mischung aus allem, was Garten oder Wiese schenkt, bereiten: Brennesselblätter, Löwenzahnblätter und -blüten, Kapuzinerkresseblätter und -blüten, Gänseblümchenblätter und -blüten.

Auch die Blätter der Bäume schenken im Frühjahr Kraft: Ganz junge Birkenblätter kann man essen und in den Salat schneiden. (Etwas ältere Blätter sind auch essbar, aber vergleichsweise hart.) Auch die jungen Blätter der Linde schmecken gut und passen zu Salaten. Und die Lindenblütenknospen schenken Frühlingskraft: Sieben Tage lang jeden Tag eine Knospe essen!

TIPP • TIPP • TIPP •



DIE THERAPIE AUS DER NATUR

Kreisende Gedanken, Melancholie und ständige Unruhe – wenn die innere Balance aus den Fugen geraten ist, belastet das nicht nur die Seele, sondern auch den Körper. Christiane Holler zeigt uns in ihrem neuesten Buch die therapeutische Heilkraft der Natur! Bereits die Arbeit mit den Pflanzen, auf dem Fensterbrett, am Balkon oder im Garten, bringt uns Gelassenheit und Seelenfrieden. Der Duft der Kräuter, die Kühle der Erde und die Farben der Blüten pflegen die Seele, während die Wirkstoffe der Heilpflanzen gezielt unsere Beschwerden lindern.

Egal ob vom Balkon, aus Garten, Wald, Wiese oder Apotheke – die Heilkräfte der Pflanzen sind für uns alle zugänglich. So können wir unseren Körper und unsere Seele in allen Lebenslagen unterstützen, das innere Licht neu entdecken, Ängste loslassen, Schmerz und Trauer überwinden.



**Über 100 Kräuter-Rezepturen und
Tipps für Garten und Balkon**

**Traditionelles Heilwissen für herausfordernde Zeiten:
natürliche Kräuterrezepte für die Seele**

**Holistisch und wirkungsvoll:
Heilpflanzen, die unser Leben besser machen**

Klappenbroschur mit zahlreichen Illustrationen
16,8 x 24 cm, 128 Seiten, € 22,00
Erscheinungstermin 17. März 2025 © Kneipp Verlag Wien, 2025
Cover, Layout und Satz: Simone Jauk · Illustrationen: Irish Galizdo

ISBN 978-3-7088-0864-2
www.styriabooks.at

