„Entschlacken-Entgiften und sich Wohlfühlen mit Wildkräutern“

Skript zum Vortrag Gesunde Gemeinde Neustift

Die klassische „Frühjahrmüdigkeit“ entsteht durch einen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen.

Unser Stoffwechsel verlangsamt sich in den Wintermonaten. Abbauprodukte, die sich im Körper angesammelt haben, haben sich nicht so gut abtransportieren lassen und daher im Körper angesammelt. Man spricht von den sogenannten Schlacken, die sich im Blut, vor allem aber in der Gewebeflüssigkeit angesammelt haben. Viele Kräuter sind in der Lage den Stoffwechsel in Schwung zu bringen, in dem sie blutreinigend, ausscheidend und entgiftend wirken. Wenn im Frühjahr die Tage länger werden, arbeiten Schilddrüse, Zirbeldrüse sowie Nebennierenrinde auf Hochtouren und produzieren mehr und schneller Hormone. Zudem werden alte Zellen ausgetauscht und neue gebildet – auch unser Körper macht ganz von sich allein einen Frühjahrsputz von innen und stärkt dadurch die vom Winter geschwächte Abwehr. Das ist für den Körper aber anstrengend und lässt uns ermüden.

So hat Frühjahrmüdigkeit keine Chance! - Mit würzigen Wiesenkräutern machen wir uns fit fürs Frühjahr.

Eines haben alle Wildpflanzen gemeinsam: Sie sind den kultivierten Gartengemüse bezüglich der Inhaltstoffe und Vitamine bei weitem überlegen.

Schlüsselblume – schließt den Himmel und unsere Herzen auf

Mit dem Himmelsschlüssel weckt die Frühlingsgöttin die schlafenden Kräfte der Natur. Schlüsselblumen wirken entspannend und beruhigend und ihre Blätter sind reich an Vitamin C und Mineralsalzen. Außerdem enthalten sie Saponine, Schleimstoffe und Glykoside, so dass sie auch reizmildernd und schmerzstillend wirkt.

Brennnesseln sind Frühlingsboten auf vielen Ebenen

Die Brennnessel strotzt um diese Zeit vor Kraft und liefert uns vor allem „Unmengen“ an Eisen, Vitamin C, B2 + B5, K + E, Provitamin A, Gerbstoffe und Chlorophyll, Mineralstoffe (Kalzium, Kalium, Eisen, Kieselsäure) wertvolles pflanzliches Eiweiß, Proteine, Flavonoide. Das Eisen aus der Brennnessel kann der Körper gut resorbieren, deshalb wird die Brennnessel gerade auch im Frühjahr bei Blutarmut empfohlen. Zu Recht zählt sie zu den bekanntesten aller blutreinigenden Pflanzen. Die Brennnessel beseitigt Gifte und Stoffwechselendprodukte, indem sie die Nierenfunktion anregt. Es wird nun mehr Wasser und mit dem Wasser auch ein höherer Anteil an Toxinen und Schadstoffen ausgeschieden.

Giersch – hartnäckig und vital – weckt die müden Lebensgeister

Giersch ist eine wahre Vitamin C-Bombe, hat viel Betakarotin, viel Eisen, Mangan, Bor, Titan und Kupfer. Gepflückt werden jetzt im Frühjahr die jungen, zarten Blätter, hellgrün und am besten noch zugeklappt. Sie sind sehr aromatisch und werden in der Küche immer dort eingesetzt, wo auch Petersilie passt – sie schmecken herb-karottenartig. Die Blüten schmecken fein süß. Er bietet sich als frisches Wildgemüse an und nimmt dem Bärlauch-Pesto die Schärfe – auch im Brennnesselspinat macht er sich wunderbar. Die Volksheilkunde lobt den Giersch bei Gicht, Rheuma und Arthritis. Seine Wirkung ist entgiftend, krampflösend und blutreinigend.

Brunnenkresse – der „Durchputzer“ unter den Frühjahrskräutern

Sie wächst am Bachrändern und kleinen Rinnsalen. Wo Brunnenkresse wächst, ist die Wasserqualität 1A! Am besten sofort verbrauchen und nicht erhitzen. Die Brunnenkresse ist wie der Bärlauch ein „Durchputzer“, die als Heilpflanze bei Rheuma und schlechter Haut hilft. Ihre antibiotischen Eigenschaften machen sie zur Heilnahrung für alle inneren Organe und die scharfen Senfölglycoside sagen Keimen und Parasiten den Kampf an. Durch die Unterstützung der Drüsen und damit der Entschlackung hilft sie auch bei unreiner Haut und chronischen Hauterkrankungen. Eine Brunnenkresse-Kur lässt uns auch wieder mit Freuden einem ausgefüllten Liebesleben erfreuen. Eine Verwechslung mit dem bitteren Schaumkraut macht nichts – man kann auch diese Pflanze essen. Die Brunnenkresse schmeckt kresseartig scharf und erinnert an saftigen Rucola.

Gundelrebe – Herr des Eiters und Glücksbote

Für die Bienen sind die zartlila Blüten der Gundelrebe, die sich gern am Boden schlängelt und dichte Teppiche bildet, ein unwiderstehlicher Anziehungspunkt – ihr Duft ist stark und aromatisch, ebenso wie ihrer herb-aromatischen Blätter, wenn man sie zwischen den Fingern zerreibt. Die Gundelrebe liebt die Menschen und ist überall anzutreffen, wo wir leben. Die kleine Pflanze ist so wertvoll, dass man sie mit einem Handbuch vergleichen kann, indem alles drinsteht, was wir brauchen, damit es uns gut geht. Mit ihr startet man eine Generalreinigung von Magen und Darm, Lungen, Bronchien, Harnblase, Niere, Galle und Leber. Sie arbeitet so effektiv, dass man sie nicht überdosieren darf! In der Heilkunde schätzt man ihre wundheilende Wirkung – besonders bei eitrigen, schlecht heilenden Wunden.

Löwenzahn flexibel und einzigartig – Quelle der Wandlungskraft

Er enthält z.B. 30mal mehr Vitamin C und 25mal mehr Magnesium als Kopfsalat. Hierzu kommen hochwertiges pflanzliches Eiweiß, verdauungsfördernde Bitterstoffe, Carotin, Inulin, Mineralstoffe, blutdrucksenkendes Cholin und krebsvorbeugende Flavonoide. Das ganze Jahr über ist vom Löwenzahn von der Wurzel bis zur Blüte alles Essbar.

Bärlauch

Der Bärlauch will frisch genossen und verarbeitet werden. Beim Trocknen oder Einfrieren verliert er 80 % seiner Kraft und seines Geschmackes. Er ist ein Frühlingskraut, das seine Kraft nicht konservieren lassen will. Die Blätter schmecken so lange gut, bis sie Blüten bekommen. Dann lieber die Blüten verwenden und einlegen – statt der Blätter.

Beim Entschlacken und Entgiften mit Frühlingskräutern hat der Bärlauch seinen festen Platz. Durch seine vielen Inhaltsstoffe (Vitamin C, Eisen, ätherische Öle, Glycoside, Allicin) gilt er in der Volksmedizin als anregend und harntreibend. Er regt die Magensäfte an und hemmt so Fäulnis- und Gärungsbakterien. Durch seine ätherischen Öle wird ihm eine anregende, entgiftende und blutreinigende Wirkung nachgesagt. Bärlauch gilt auch als „Einschleuserpflanze“, die unserem Organismus die Eisenaufnahme erleichtert und die Schulmedizin verwendet ihn bei Bluthochdruck und zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion.

Ein paar Infos über die Pflanzeninhaltsstoffe und warum sie gerade in der Frühjahrskur so wichtig sind:

Bitterstoffe

Führen zu einer vermehrten Bildung von Magensaftsekreten und Verdauungskräften. Insgesamt gelten Sie als verdauungsfördernd

ätherische Öle

Ätherische Öle bekämpfen Bakterien, wahrscheinlich sogar Viren und die Gärungserreger im Darm. Auch sie stärken die Leber, die Galle und den Magen. Sie dienen der Reinigung der Lunge und sind durchblutungsfördernd.

Flavonoide (meistens Farbstoffe)

Sie wirken auf alle Drüsen des menschlichen Körpers und sind genauso unterschiedlich, wie die Wildpflanzen selbst. Z.B. helfen sie, wenn die feinsten Blutgefäße brüchig werden und sie unterstützen bei Herz- und Kreislaufstörungen und haben entkrampfende Wirkung im Verdauungstrakt. Zudem hemmen sie Entzündungen und wirken antimikrobiell.

Kieselsäure

Sie ist unentbehrlich für Bindegewebe, Haut, Nägel und Haare. Nur durchs Essen kieselensäurehaltiger Wildpflanzen kann auch unser Organismus Kieselsäure in bekömmlicher Form aufnehmen.

Saponine

Saponine reizen die Magenschleimhaut, dadurch regen sie unseren Körper an, alle Drüsen zu aktivieren. Manche haben wassertreibende Wirkung, was sie für eine Frühjahrskur besonders wichtig macht, wirken aber auch schleimlösend, regen die Nierentätigkeit an und stärken zudem unser Venensystem.

Mineralstoffe, Spurenelemente (Kalzium, Eisen, Kalium, Jod, Zink, Magn)

Die Vitalstoffe, die wir aus unserem Essen aufnehmen, sind die Bausteine für Hormone, die die Organfunktionen und Stoffwechselprozesse aufrechterhalten und unseren Wasserhaushalt regulieren.

Chlorophyll

Das Pflanzengrün hilft Zellen zu reparieren und neu aufzubauen, stärkt die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit, es wirkt bei der Bildung der roten Blutkörperchen mit und hemmt die Bildung von krebsauslösenden Stoffen (der freien Radikalen im Körper)

Vitamine

Sie sind unsere lebensnotwendigen organischen Verbindungen, die unser Körper nicht selber synthetisieren kann. Jedes Vitamin hat eine ganz individuelle Aufgabe im Organismus und ist somit unersetzbar, alle Vitamine können durch unsere Wildkräuter von unserem Organismus aufgenommen werden.