

DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Fit durch den Winter

Mit dem Einzug des nasskalten Herbstwetters fällt meist auch der Startschuss für die Erkältungszeit. Doch so weit muss es erst gar nicht kommen. Wildkräuterexpertin Andrea Kurtz aus Hannover verrät, wie man mit gesunder Ernährung das körpereigene Abwehrsystem im Vorfeld gegen die Erreger stärkt



Die Gesundheit wächst vor unserer Tür: Auch noch im Spätjahr sammelt Andrea Kurtz in der Natur kräftigende Wildkräuter



LINKS Bei der Brennnesselernte kommt es auf die richtige Technik an. Redakteurin Constanze Zapp testet die Pflücktricks der Expertin
RECHTS Voller Mineralien, Vitamine und Öle: Die Samen der Brennnessel sind ein natürliches Kräftigungsmittel, das Müdigkeit vorbeugt

Leckeres Anti-erkältungsbrot

WIRKUNGSWEISE

Sorgt für ein vitales, ausgeglichenes Immunsystem. Thymian wirkt schon beim Einatmen beruhigend auf die Atemwege und die Lunge. Knoblauch hält Blut, Herz und Gefäße gesund und desinfiziert den Darm. Honig hat eine antibakterielle Wirkung und sorgt dafür, dass Keime keine Angriffsfläche haben.

ZUTATEN

1 Scheibe Vollkornbrot, 2 TL Honig, 1 Knoblauchzehe, 1 frischer Thymianzweig

ZUBEREITUNG

Das Vollkornbrot mit dem Honig bestreichen. Den Knoblauch in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Honigbrot verteilen. Einige Thymianblättchen vom Stiel zupfen, ggf. mit dem Messer noch etwas feiner hacken und über die Brotscheibe streuen.



Fotos: Stephanie Schweigert

Feuchte Wadenwickel, aromatische Dampfbäder, Schwitzkuren – altbewährte Hausmittel, die Linderung verschaffen, wenn es einen so richtig erschwischt hat, gibt es viele. Auch bei den pflanzlichen Arzneimitteln ist die Volksheilkunde gut aufgestellt, wenn es darum geht, verstopfte Nasen zu öffnen, Halsschmerzen zu lindern oder bronchiale Beschwerden in den Griff zu bekommen. Kräuterexpertin Andrea Kurtz nutzt die Kraft der Natur am liebsten noch einen Schritt eher: „Man muss nicht auf das erste Kratzen im Hals warten, bis man zu den pflanzlichen Helfern greift. Wenn wir mit natürlichen Kräftigungsmitteln unser Abwehrsystem im Voraus fit machen, haben Viren und Bakterien wenig Chancen, sich auszubreiten.“

So is(s)t man gesund

Für die vorsorgliche Behandlung sind Naturstoffe wie Honig, Ingwer, Knoblauch und zahlreiche Wildkräuter ideal. Ihr Vorteil: Sie stärken nicht nur die Abwehr und wirken erkältungshemmend, sie schmecken zudem auch noch sehr gut. Die Wildpflanzenexpertin aus Hannover, die in Kursen und Firmenseminaren über heimische Kräuter und deren Wirkung informiert, integriert die natürlichen Gesundheitsmacher deshalb lieber in den Speiseplan, anstatt Tinkturen oder andere Arznei im Vorfeld kurmäßig anzuwenden.

„Bei Infektanfälligkeit ist mein Geheimtipp eine leckere Salbeisuppe, die man einfach aus einem Esslöffel gehackten Salbeiblättern, einem Teelöffel Honig und einer halben Tasse warmer Milch zubereitet. Sie wärmt von innen, schmeckt gut und aktiviert die Abwehrkräfte.“ Auch den Klassiker Hühnersuppe empfiehlt sie gerne, wenn es darum



Vogelmiere-salat

WIRKUNGSWEISE

Vogelmiere ist eine Mineralstoffbombe und hat einen hohen Vitamin-A- und -C-Gehalt. Damit steckt sie voller wichtiger Stoffe für die körpereigene Abwehr. Auch Brennnesselsamen sind ein natürliches Kräftigungsmittel, das immunstärkend wirkt.

ZUTATEN FÜR 3-4 PORTIONEN

6 Handvoll Vogelmiere, 400 g Kirschtomaten, 250 g Schafskäse, Brennnesselsamen
Für das Dressing: 6 EL Öl, 3 EL Balsamicoessig, 1 EL Honig oder Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Die Vogelmiere waschen, mit der Schere klein schneiden und auf dem Teller anrichten. Die Cocktailtomaten halbieren und ebenfalls auf dem Teller dekorieren. Den Käse in Würfel schneiden und über den Salat streuen.
- 2 Dressingzutaten in ein Gefäß geben, mischen.
- 3 Das Dressing über den Salat gießen. Teller mit den Brennnesselsamen garnieren und ggf. mit Gewürztagetes verzieren.





Spitzwegerichte – ein wärmerer Helfer, der Entzündungen im Mund- und Rachenraum vorbeugt

geht, Erkältungen natürlich zu verhindern: „In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte man belegen, dass selbst gemachte Hühnerbrühe die Aktivität der weißen Blutkörperchen anregt, deren Aufgabe es ist, Krankheitserreger zu schwächen.“

Nährstoffreiche Salate, entzündungshemmende Kräutertees oder ein Gläschen Holunderbeeren-saft – die Tipps und Rezepturen, die Andrea Kurtz weitergibt, lassen sich wunderbar in den Alltag einbinden. Sie sind simpel, aber wirksam, und sie ermutigen auch naturmedizinische Laien, öfter auf die Hilfe aus der Natur zu vertrauen. Dabei setzt sie vor allem auf heimische Wildpflanzen, die jeder kennt: „Brennnessel, Spitzwegerich und Salbei sind meine Favoriten“, verrät die freundliche

Niedersächsin. „Sie sind immunstärkend, auch für ungeübte Kräutersammler eindeutig zu erkennen und unheimlich vielseitig und lecker. Mit Brennnesselrisotto konnte ich sogar bei meinen Kindern punkten.“ Für die Verwendung von frischer Brennnessel verrät die Expertin einen Trick: Wenige Male mit einem Nudelholz über die Blätter rollen – das „entschärft“ die feinen Brennähärchen.

Frischware im Herbst

Nur wenige Schritte braucht Andrea Kurtz, bis sie von ihrem Wohnhaus aus mitten in der Natur ist. In der Leinemasch, einem weitläufigen Landstrich entlang des Leine-Ufers, stehen ihr die Zutaten für ihre gesunden Gerichte in Hülle und Fülle zur Verfügung. Hier üppige Vogelmiereteppiche,

Kräuterernte mit Mehrwert:

Bereits das Sammeln der Wildpflanzen ist Teil der Vorbeugemaßnahmen, denn die Bewegung an der frischen Luft gibt dem Körper Energie

dort hohe Brennnesselstängel und Spitzwegerichblätter – auf ausgiebigen Spaziergängen, die die Stärkung des Immunsystems zusätzlich fördern, macht sie ihre Seminarteilnehmer auf das vielfältige grüne Angebot aufmerksam. „Das Schöne an diesen Winterfitmachern ist, dass man sie fast das ganze Jahr über ernten kann.“

Hauptsache gesund

Ist es zu spät für die Vorsorge und die Erkältungswelle konnte nicht rechtzeitig abgewehrt werden, setzt Andrea Kurtz auch auf alte Hausmittel. „Bei Schnupfen stelle ich einen Teller mit Zwiebelstücken abends ins Schlafzimmer“, berichtet die Wildkräuterexpertin. „Das riecht zwar etwas streng, doch die Zwiebeldämpfe wirken schleimlösend und antibakteriell, und am Morgen lässt es sich schon viel besser durchatmen.“

Immunstärkende Ernährung, Bewegung im Freien und altbewährte Naturheilmittel – es ist wohl die Kombination, die uns am besten durch die Herbst- und Winterzeit bringt.

Constanze Zapp

KONTAKT

Wildkräuterlich, Andrea Kurtz
Bothmerstraße 20, 30519 Hannover
Telefon 0174/332 39 90
www.wildkraeuterlich.de

Tee mit Spitzwegerich

WIRKUNGSWEISE

Die uralte Heilpflanze beinhaltet entzündungshemmende und antibakterielle Wirkstoffe. Entstehende Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenbereich dämmt dieser Kräutertee ein. Ist schon ein leichter Husten vorhanden, hilft zusätzlich 1 TL Zwiebelhonig.

ZUTATEN

4 TL frischer Spitzwegerich (oder 2 TL getrocknet), 250 ml kochendes Wasser
Hustensirup: 1 Zwiebel, 1 Glas Honig

ZUBEREITUNG

Den Spitzwegerich mit dem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und den Tee in eine Tasse abgießen. Für den Hustensirup: Zwiebel schälen, klein schneiden und in den Honig geben. Ca. 1 Std. beiseite stellen, damit die Zwiebel ihre Wirkstoffe an den Honig abgeben kann.



BUCHTIPP

Viele weitere Rezepte unserer Expertin finden Sie in „Wildkräuter einfach & lecker. Unkraut satt für jedermann“. Aus Pflanzen, die häufig als lästiger Wildwuchs abgetan werden, bereitet Andrea Kurtz Gerichte zu. Synergia, 23,50 Euro

