

**Bein amputiert:** Inviertler schildert, wie er sein Leben mit einer Prothese meistert »Seite 5

**Frühjahrsputz:** So gelingt die Reinigung auch ohne Chemie »Seite 3



# 00Nachrichten Gesundheit

MITTWOCH, 2. APRIL 2014



**DIE BRENNESSEL**

## Leicht zu erkennen, perfekt für Einsteiger

Brennnesseln könnten von April bis September geerntet werden, am besten schmecken sie jedoch im Frühling. Gummihandschuhe schützen beim Pflücken gegen die lästigen Brennhaare. Brennnesseln sind wie Spinat verwendbar, gesundheitlich schneiden sie aber weit besser ab. Sie enthalten mehr Ballaststoffe, weniger Nitrat, mehr Eisen und um sehr viel mehr Vitamin C als Spinat.



**DIE KNOBLAUCHRAUKE**

## Wilder „Rucola“ vom Waldesrand

Am besten lassen sich die zarten Frühlingsblättchen verwenden, die ebenso wie die Blüten vom Stängel abgezwickelt werden. Medizinisch anerkannt ist die antiseptische und wundheilende Wirkung der Pflanze. Sie eignet sich wie Brennnessel und Bärlauch als Frühjahrskur, da sie auch blutreinigend und harntreibend wirkt. Die Knoblauchrauke wird ausschließlich roh wie Rucola verwendet.



**DER LÖWENZAHN**

## Sonnengelber Salat vom Feinsten

Die Blätter des Löwenzahnes enthalten mehr Vitamin A als Karotten, mehr Vitamin C als eine Vergleichsmenge Südfrüchte, Vitamin B, Mineralsalze, Gerbstoffe und Bitterstoffe. Er wirkt blutreinigend und harntreibend sowie anregend auf Leber und Galle und kräftigend für den gesamten Organismus. Die Blätter schmecken umso zarter, je jünger sie gepflückt werden, und passen perfekt für Salate.

# Die besten Wildkräuter der Saison

Sie sind köstlich, voll von Vitaminen und Vitalstoffen und bringen Farbe in jedes Gericht – welche Wildkräuter jetzt im Frühling Saison haben und was die „jungen Wilden vom Wegesrand“ so gesund macht, weiß Kräuterfee Elisabeth Mayer aus Lochen.  
*Von Valerie Hader*

**D**er Frühling hat wieder den Tisch gedeckt: Wer jetzt mit offenen Augen durch Wiesen und Wälder spaziert, kann die frischen Wildkräuter überall entdecken.

„Wurden viele der Pflanzen früher als Arme-Leute-Essen verpönt und als Unkraut verschmäht, so hat in den vergangenen Jahren ein Umdenken eingesetzt“, sagt Kräutereexpertin Elisabeth Mayer vom Traumgarten Tannberg in Lochen. Wildkräuter sind längst nicht mehr nur in Alternativküchen, sondern auch in Haubenlokalen zu finden.

„Kein Wunder: Wer sie zu nutzen versteht, dem bietet die heimische Pflanzenwelt die unterschiedlichsten Aromen: Vom scharf-rucco-laartigen Aroma der Knoblauchrauke zum knoblauchig-würzigen des Bärlauchs über das balsamische der Schafgarbe, das herb-würzige des Giersch bis zum milden

Maisaroma der Vogelmiere und dem leicht bitteren des Löwenzahnes ist für jeden Geschmack etwas zu finden“, sagt Mayer.

Wildkräuter sind nicht nur in der Küche echte Tausendsassa, sondern – dank der enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe, Vitamine, Mineral- und Vitalstoffe – auch sehr gesund.

Wer reichlich Gemüse isst und den Speiseplan mit Wildkräutern ergänzt, hält sich rundum gesund und schützt sich so vor Bluthochdruck. Viele Kräuter wirken zudem blutreinigend, entgiftend und stärken das Immunsystem. Und das sind der Expertin zufolge die besten sieben wilden Frühlingskräuter der Saison.

**Was Giersch und Bärlauch alles können, Buchtipps und Rezepte zum Thema und Tipps zum Wildkräutersammeln auf Seite 2.**



**DIE SCHAFGARBE**

## Gutes Gewürzkraut für die Küche

Seit jeher wird die Schafgarbe als Heilpflanze wegen ihrer anregenden, stärkenden, entzündungshemmenden und entkrampfenden Wirkung für Leber, Galle und Nieren geschätzt. Ihr herb-aromatischer Geschmack macht sie zum perfekten Gewürzkraut in der Küche, sowohl frisch als auch getrocknet. Feingehackt eignen sich die jungen Blätter für Salate, Aufstriche und als Suppengewürz.



**DIE VOGELMIERE**

## Steht seit der Steinzeit auf dem Speiseplan

Die Vogelmiere gilt als Unkraut und wächst wirklich überall. Sie enthält viel Vitamin C und Mineralsalze, die frische Pflanze gilt als kräftigend. Die Vogelmiere ist besonders roh zur Salatbereitung sehr zu empfehlen, dazu wird die Pflanze einfach mit einer Schere in Stücke zerschnitten und mit anderen Zutaten wie Joghurt, Crème fraîche, Karotten, Walnüssen und Käsestückchen abgeschmeckt.

**DER BÄRLAUCH****Der „Knoblauch“ des Waldes**

In der Volksmedizin wird Bärlauch als Mittel gegen Arteriosklerose und hohen Blutdruck verwendet, ebenso zur Entschlackung. Beim Sammeln ist Vorsicht geboten: Das Gewächs sieht Maiglöckchen und Herbstzeitlosen zum Verwechseln ähnlich, was im schlimmsten Fall tödlich enden kann. Gesammelt werden die jungen Blätter vor der Blüte, diese werden am besten roh verarbeitet in Salaten, Aufstrichen oder Kräuterbutter. Auch die weißen Blüten schmecken aromatisch-knoblauchig und sind eine schmackhafte Beigabe zu Salaten, Brötchen und Suppen.

**DER GIERSCH****Die „wilde“ Petersilie wächst fast überall**

Dass der Giersch ein hochwertiges Wildgemüse ist und früher in Klostersgärten als Heilpflanze bei Gicht kultiviert wurde, ist heute ein wenig in Vergessenheit geraten. Die Pflanze gedeiht nahezu überall – und gilt deshalb mancherorts zu Unrecht als Unkraut. Die jungen, noch kaum entfalten Blätter werden roh in Frühlingsalate, Aufstriche und Suppen gegeben. Sie haben einen Petersilienartigen Geruch und Geschmack. Die entwickelten Blätter sollten gekocht werden, da sie etwas hart sind. Sie eignen sich für Aufläufe und Omeletts.

**Zwei Wildkräuter-Rezepte aus der Küche der Kräuterfee**

Kräutersuppe und Schlüsselblumensalat haben jetzt Saison

**KRÄUTERSUPPE**

**Zutaten:** Je 2 große Handvoll Bärlauch, Giersch und Löwenzahn, je eine Handvoll Knoblauchraukenblätter, junge Spitzwegerichblätter, Schafgarbenblättchen. 2 EL Butter, 1 l Gemüse- oder Fleischbrühe, 1 Becher Obers, 1 Eigelb. Für die Suppeneinlage: 25 dag Forellenfilet, leicht gesalzen.

**Zubereitung:** Zuerst wird das in etwa 3 cm lange Stückchen zerteilte Forellenfilet in der schon vorbereiteten Brühe vier Minuten gedünstet und zum Abtropfen herausgenommen. Die Kräuter sorgfältig waschen, klein schneiden und in der zerlassenen Butter gedünstet und anschließend mit der heißen Brühe aufgegossen. Nach einer Kochzeit von etwa zehn Minuten wird die Kräuterbrühe püriert und mit Obers und Eigelb legiert. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe direkt in die mit Forellenfiletstückchen und Gänseblümchenblüten bestückten Teller serviert. Als Suppeneinlage können auch in Butter geröstete Schwarzbrotwürfel oder Schinkenstreifen serviert werden.

tenknospen oder Jungzwiebeln, fünf EL Kürbiskerne, 10 gekochte Wachteleier, 10 EL warme Vollkornbrot-Croûtons (4 Scheiben Toastbrot, 2 EL fein gehackte Frühlingskräuter wie Petersilie, Giersch oder Salbei, etwas Kräutersalz, Butter), Balsamico-Essig, Kürbiskernöl, Kräutergewürzsalz

**Zubereitung:** Für die Croûtons die Brotwürfel in zerlassener Butter anrösten, mit den fein gehackten Kräutern und Kräutersalz gut mischen. Die gewaschenen, mundgerecht zubereiteten Spinatblättchen und Bärlauchblütenknospen mit der Essig-Öl-Kräutersalz-Marinade abschmecken, Kürbiskerne, Croûtons und die halbierten Wachteleier dazu und den Salatteller reichlich mit Blüten bestreuen.



Bunter Frühlingsalat

Fotos: Verlag

**SCHLÜSSELBLUMEN-SPINATSALAT MIT WACHTELEIERN**

**Zutaten:** Drei Handvoll frische, junge Spinatblättchen, eine Handvoll Schlüsselblumenblüten, eine Handvoll Bärlauchblü-

**TIPPS FÜR DAS SAMMELN VON WILDPFLANZEN VON DER EXPERTIN**

■ Pflücken Sie nur Pflanzen, die Sie sicher kennen! Das ist oberstes Gebot. Pflanzen müssen eindeutig erkannt werden, bevor sie geerntet und gegessen werden dürfen!

■ Vermeiden Sie das Sammeln an Stellen mit hoher Verschmutzung oder Umweltbelastung und pflücken Sie nur saubere, gesunde Pflanzen!

■ Überlegen Sie sich vor der Ernte, was Sie mit den Pflanzen machen möchten und wie viel Sie davon brauchen!

■ Verwenden Sie niemals Giftpflanzen, auch nicht in kleinen Mengen, selbst wenn Sie in manchen Büchern Rezepte dazu finden (z. B. Maiglöckchenblüten)!

**Elisabeth Mayer** ist Landschaftsökologin und Landschaftsplanerin und lebt in Lochen im Innviertel. Neben der Planung von Duft- und Kräutergärten schreibt sie auch Fach- und Kräuterbücher und hält Seminare. Näheres über die „Kräuterfee“, ihre Seminare und Bücher ist im Internet nachzulesen auf [www.kraeuter-fee.at](http://www.kraeuter-fee.at)

**Büchertipps zum Thema****Die bunte Welt der essbaren Blüten**

Blüten sind die Krönung jedes Gartens, sagt Landschaftsökologin Elisabeth Mayer und stellt in ihrem Buch verschiedenste heimische Blüten vor. Dazu gibt's viele Informationen über deren Heilwirkungen und jede Menge Rezepte – angefangen von Teemischungen bis hin zu blumigen Backwaren und Getränken.

Elisabeth Mayer: „Zauberhafte Blütenküche“, Bucher, 30,80 Euro

**Das Kräuterwissen eines ganzen Frauenlebens**

Früher wurden Hausmittel von Generation zu Generation weitergegeben, heute ist vieles davon in Vergessenheit geraten, sagt Grete Wildauer. Und hat in ihrem Buch „Rezepte eines ganzen Frauenlebens“ zusammengefasst – von A wie Akelei (gegen rauen Hals) bis Z wie Zugsalbe.

Grete Wildauer: „Gretes Kräuter-schätze“, Freya, 19,90 Euro

**Tröstlich und beruhigend Kräuter für die Seele**

Dass Kräuter nicht nur gut schmecken, sondern auch der Seele gut tun, zeigt Christiane Holler in einem neuen Buch. „Ob bei Angst, Mut- und Freudlosigkeit, Hektik und Stress – Kräuter stärken, schützen und trösten“, sagt sie. So wirkt Hopfen zum Beispiel beruhigend, Johanniskraut bringt Sonne in die Seele und Labkraut, Kamille und Rose vertreiben Ängste.

Christiane Holler: „Seelenkräuter aus dem eigenen Garten“, Kneipp Verlag, 17,99 Euro

**Schmerzlinderung mit Wickeln und Auflagen**

Die Natur hält viele gute Hilfsmittel für uns bereit, um Schmerzen zu lindern

Schmerz ist ein Warnsymptom und zeigt uns, dass etwas mit unserem Körper nicht stimmt. Er kann harmlos sein oder auch nicht. Es gilt also, sich bei einem Arzt untersuchen und gegebenenfalls behandeln zu lassen. Zusätzlich kann man sich oft mit Wickeln oder Auflagen Linderung verschaffen. Das Wissen darum ist zum Teil uralt und beruht zu einem Großteil auf Erfahrungen und obwohl kaum wissenschaftliche Daten existieren, ist es unumstritten, dass wohltuende Effekte erzielt werden können.

Die Wirkung von Wickeln beruht auf physikalischen Faktoren, auf der Wirkung von Pflanzeninhaltsstoffen und auch auf der Zuwendung, die dem Betroffenen zugutekommt. Man unterscheidet vor allem wärmende und kühlende Anwendungen, wobei man im Akutfall eher auf Kühlung setzt. Die Durchführung ist einfach. Sie benötigen ein bisschen Zeit, Tücher und eventuell eine Wärmequelle. Wichtig ist, dass die Haut an den zu behandelnden Körperstellen intakt ist und keine offenen Wunden vorliegen.

Sind Sie umgeknickt und haben sich Verstauchungen oder Prellungen zugezogen, sind kühlende Wickel sehr hilfreich. Verwendet werden können zum Beispiel Topfen, Beinwellsalbe, Arnikagel oder essigsaurer Tonerde. Streichen Sie das Mittel Ihrer Wahl ca. 1/2 cm dick auf ein Tuch auf, schlagen Sie die Kanten einmal um und fixieren Sie die Auflage an der schmerzenden Stelle.

Topfen hat vielfältige Wirkungen. Er spendet Feuchtigkeit, ist kühlend und lindert Schwellungen. Durch den Ven-

dunstungseffekt wird Wärme abgeleitet und der Schmerz gelindert. Die Wirkung des Beinwells beruht größtenteils auf Allantoin. Er ist entzündungshemmend, abschwellend und schmerzlindernd. Es ist aber Vorsicht geboten, da natürlich vorkommender Beinwell leberschädigende Alkaloide enthält. Ich empfehle daher Fertigprodukte aus einer Apotheke zu verwenden, für deren Herstellung nur spezielle Kulturpflanzen verwendet werden. Arnika bewirkt kleine Wunder bei stumpfen Verletzungen, aber Vorsicht bei Korbblütlerallergie! Die essigsaurer Tonerde ist relativ einfach anzuwenden – es gibt auflösbare Tabletten in der Apotheke, in die sie die Tücher einlegen und dann daraus den kühlenden Wickel herstellen. Angenehm sind vor allem die abschwellenden und kühlenden Effekte bei Verstauchungen oder auch Insektenstichen. Bei chronischen Gelenksbeschwerden, aber auch bei Tennisellbogen sind die Samen des Bockshornklees hilfreich. Man rührt ein wenig Pulver mit warmem oder kaltem Wasser zu einem dickflüssigen Brei an und streicht ihn auf ein Tuch,



Foto: colourbox.de

das zu einem kleinen Päckchen geformt wird. Dieses kann dann zum Beispiel mit einer Mullbinde am schmerzenden Körperteil befestigt werden. Bockshornklee wirkt vor allem durchblutungsfördernd und wärmend, wodurch Entzündungen eingedämmt werden können. Bei Ohrenschmerzen kann die Küchenzwiebel gute Dienste leisten. Sie hilft beim Lösen von Sekreten, ist entzündungshemmend und schmerzstillend. Zwiebel schälen und zerkleinern, das Material auf ein passendes Tuch legen, dieses zu einem Säckchen formen und leicht andrücken. Dann erwärmen Sie es zwischen zwei Wärmflaschen und bedecken das Ohr anschließend mit dem warmen, aber nicht heißen Säck-

chen vollkommen. Die Fixierung erfolgt zum Beispiel mit einem Schal. Natürlich ist immer Vorsicht geboten, denn die Inhaltsstoffe der Zwiebel können auch die Haut reizen.

Die Natur hält also viele gute Hilfsmittel für uns bereit, um Schmerzen zu lindern. Dennoch sollten diese Hausmittel nicht unkritisch längerfristig angewendet werden und im Zweifel holen Sie am besten fachlichen Rat ein. Bedenken Sie auch, dass vor allem Kinderhaut empfindlicher ist und Kinder deshalb auch stärker auf Wickel reagieren. Lassen Sie sich beraten und informieren Sie sich in der Apotheke Ihres Vertrauens über die Anwendungsmöglichkeiten und auch die Grenzen dieser Methoden. Gerne stehen Ihnen die oberösterreichischen Apothekerinnen und Apotheker mit ihrem fachlich kompetenten Rat zur Seite.



Mag. pharm. Karin Doblhammer, Apothekerin in Pasching

Foto:

