



Schlehenblüten: Spuren von Blausäure zaubern einen Hauch von Bittermandelaroma.



Gänseblümchen: beliebt sind die Blüten zur Dekoration.

LEBEN UND LEBEN LASSEN

Frühjahrskur aus dem Jungbrunnen der Natur

VON ELLEN HUBER

Da sind sie wieder, die wärmenden Strahlen der Frühlingssonne, die die Schneeberge im Bayerischen Wald schmelzen lassen und unsere Stimmung erhellend durchfluten. Und kaum tropfen die letzten Schneezungen davon, schieben sich sonnenhungrige Pflanzensprosse durch den Erdboden. Viele davon sind heilkräftige Kräuter und Wildgemüse mit einer geballten Dosis an Vitaminen, Mineralstoffen und heilend-entschlackenden Wirksubstanzen. Während wir noch mit unserer Frühjahrsmüdigkeit kämpfen, läuft in der grünen Apotheke die Produktion auf Hochtouren. Sie bietet die ideale Nahrungsergänzung, um wieder in Schwung zu kommen, denn wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Wildgemüse einen weit höheren Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen aufweist als Kulturgemüse.

Die üppige Kost der Weihnachtsfeiertage und der Stress zum Jahresabschluss haben dem Körper zugesetzt, Säuren und Schlacken angehäuft. Er schützt sich vor Schäden, indem er die überschüssige aggressive Säure an Mineralien bindet und so neutralisiert. Neutra-

lisationssalze, sowie Giftstoffe aus Nahrung Umfeld oder Medikamenten werden bei guter Funktion der Ausscheidungsorgane wie Nieren, Leber, Darm, Lymphsystem und Schweißdrüsen ausgeleitet, andernfalls im Binde- und Fettgewebe als unliebsame Störfaktoren abgelagert. Um zu verhindern, dass für die Neutralisierung körpereigene Mineralstrukturen (z.B. Knochen, Haarboden, Zähne) angegriffen werden, ist es sinnvoll, Mineralstoffe von außen zuzuführen.

Heilkräuter zum Entgiften und Entsäuern

Gefördert wird der Reinigungsprozess durch ausreichende Trinkmengen, Heilpflanzen zur Anregung der Ausscheidungsorgane, schweißfördernde Bewegung, Basenbäder oder Sauna. Bei Fastenkuren werden in den Fettpolstern gespeicherte Giftstoffe frei, weshalb hier eine begleitende Teekur besonders wichtig ist. Heilpflanzen die uns beim inneren Frühjahrsputz zur Seite stehen können, werden im Folgenden vorgestellt:

Bärlauch (*Allium ursinum*)

Bärlauch kommt im Bayerischen Wald selten wild vor, kann aber in halbschattigen, sickerfeuchten Lagen mit zusätzlichen Kalkgaben auch angesät werden. Aufgrund des weitaus höheren Gehaltes an schwefelhaltigen Inhaltsstoffen im Vergleich zum Knoblauch ist er eine sehr wichtige Entgiftungspflanze (Schwermetalle, schädliche Darmbakterien und -pilze, allgemeine Blutreinigung). Er verhindert und entfernt Ablagerungen an den Gefäßwänden und senkt die Blutfettwerte, wirkt blutdrucksenkend, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und regt die Verdauung an. Wenn wir die wenigen Wochen der Bärlauchzeit zu reichlichem Genuss nutzen (eine Handvoll pro Tag) betreiben wir aktive Gesundheitsvorsorge.

Brennnessel (*Urtica dioica* = große Brennnessel, *Urtica urens* = Kleine Brennnessel) Herausragend ist der Vitamin C-Gehalt der Brennnessel, der circa dreißig Mal höher liegt als beim Kopfsalat. Sie enthält auch Carotinoide, Vitamin B2 und B5 und Vitamin K. Der Eisengehalt liegt mit 7,8 mg/100g etwa so hoch wie bei Kalbsleber und wird in Verbindung mit Vitamin