

## Diese Pflanzen sind gegen Krankheiten gewachsen

## Wildkräuter im Winter

s gibt Heilpflanzen, die selbst den frostigen Temperaturen der Wintermonate standhalten. Wer weiß, wonach er Ausschau halten muss, wird in Wald- und Wiesengegenden fündig und kann mit den Kräutern nicht nur seinen Speiseplan, sondern auch seine Hausapotheke aufstocken.

#### Die richtigen Kräuter suchen

Bevor man sich auf die Suche nach den Winter-Wunderkräutern macht, sollte man sich in einem Bestimmungsbuch oder im Internet darüber Die essbaren Blätter der Brombeere überdauern den Winter.

informieren, inwiefern die Pflanzen ihre äußere Erscheinung im Vergleich zu Frühjahr und Sommer verändern. Denn viele der Kräuter weisen wertvolle Inhaltsstoffe in ihren Blättern auf,

tragen allerdings nicht die charakteristischen Blüten, mit

Salate lassen sich mit Wildkräutern aufpeppen.

denen man sie assoziiert. Dies gilt beispielsweise für das Gänseblümchen: Hier findet man lediglich die spatenförmigen Blätter. Ein Tee aus ebendiesen wirkt

krampf-

lindernd

und –

Gundermann allerdings



äußerlich angewandt - bei Hautausschlägen. Die Pflanze ist zudem reich an Vitamin C, Magnesium und Eisen.

## gegen Erkältungen

Erkältungen haben im Winter Hochsaison, Zum Glück gibt es gleich eine ganze Reihe von Pflanzen, die man gegen die typischen Symptome einsetzen kann. Als Alleskönner gilt der Gundermann, der sich rankenähnlich über den Boden schlängelt. Seine Blätter sind herz- und nierenförmig und haben eieingekerbten Rand - reibt man sie zwischen den Fingern,

entfaltet sich ein würziger Duft. Die Pflanze wirkt sowohl schleimlösend als auch entzündungshemmend. Genauso effektiv ist ein heißer Teeaufguss mit Spitzwegerich, dessen Stoffe Schmerzen beim Husten lindern.

#### In diesen Pflanzen steckt viel Vitamin

Nelkenwurz macht seinem Namen alle Ehre: Das winterfeste Kraut ist durch den Geruch und Geschmack seiner Wurzel nach Nelken leicht identifizierbar. Eingesetzt wird die Pflanze bei Verdauungsstörungen. Eine harntreibende Wirkung hat indes die Knoblauchsrauke, die sich auch wunderbar als Würzkraut verwenden lässt. Auch sie ist anhand ihres namensgebenden Geschmacks leicht erkennbar. Neben ihrer harntreibenden Wirkung wartet die Pflanze mit weiteren Vorteilen auf – so wirkt sie auch schleimlösend und blutreinigend.



Die Blätter des Gefleckten Lungenkrauts wirken hustenreizund entzündungshemmend.

Apropos Reinigung: Wer zum Frühjahr eine Heilpflanzen-Kur plant, sollte seine Sammlung mit Sauerampfer aufstocken, der besonders reichhaltig an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Geht es um einen hohen Vitamingehalt, führt zudem kein Weg an der Vogelmiere vorbei. Sie liefert neben Vitamin A, B und C mehr Kalium, Eisen, Kalzium und Magnesium als heimisches Kulturgemüse.

Brennnesselblätter sind voll mit Vitaminen. Eisen und Eiweiß.



Kräuter können natürlich auch selbst gezüchtet werden.

#### Mistel-Tee gegen Bluthochdruck

Auf vielen Bäumen, die ihr Laub mittlerweile abgeworfen haben, ist eine weitere Pflanze zu finden, die aus medizinischer Sicht ein echter Alleskönner ist: die Mistel. Sie hilft bei leicht erhöhtem Blutdruck, lindert Kopfschmerzen und wirkt sich positiv auf die Herzgesundheit aus. Einen Mistel-Tee kann man sich ganz leicht selbst brauen. Dafür übergießt man einen Teelöffel Mistelkraut mit 250 ml kaltem Wasser und lässt das Ganze acht bis zehn Stunden lang ziehen. Danach wird der Tee auf Zimmertemperatur erwärmt und zur einen Hälfte morgens, zur anderen abends getrunken. Bei zu hohem Blutdruck empfiehlt sich eine Trinkkur über einen

### Zeitraum von vier Wochen. Schmackhafter Salat

Wildkräuter haben nicht nur einen positiven Effekt auf die Gesundheit, sondern bereichern auch den Speiseplan. Viele der Pflanzenblätter können leckere Akzente in Salaten setzen - oder zu Wildkräuter-Smoothies verarbeitet werden. Ausprobieren lohnt sich! Wer die Kräuter selbst sammeln möchte, sollte sich vorab aber immer vergewissern, die Pflanzen richtig zuordnen zu können – unbekannte Kräuter sollten in keinem Fall verzehrt werden.



## Achtsam sein

### Meditieren macht auch Anfänger aufmerksamer



teht man unter großem Druck, treibt dieser Um-

stand bei vielen Menschen

die Fehlerquote in die Höhe.

Hier hilft Achtsamkeitsme-

ditation.

20 Minuten aus um bestimmte Signale im Gehirn zu aktivieren, die für eine schnelle Fehlererkennung verantwortlich sind.

🐠 Davon profitieren nicht nur bereits geübte Medi-

tierende: Auch auf Anfänger hatte eine Sitzung im Rahmen des Experiments direkt erkennbare, positive Auswirkungen.

Achtsamkeitsmedita-Laut einer Studie der tion kann auf viele Arten praktiziert werden - schon Michigan State University die Konzentration auf die reicht bereits eine geführte Meditationssitzung von ca. eigene Atmung zählt dazu.

# 4 Tipps gegen unsere Müdigkeit



ach einer zu kurzen Nacht, einem unruhigen Schlaf oder beim Ausüben von monoto nen Tätigkeiten schlägt die Mittagsmüdigkeit zu. Folgende Tricks vertrei ben sie wieder zügig.

👺 Bewegung hält in der Regel das Hirn wach: Einmal die Treppe im Flur hoch und runter zu laufen, kann schon Wunder wirken.

Spritzt man sich etwas Wasser in das Gesicht oder lässt einen kühlen Schwall über die Arme laufen, aktivieren diese Kältereize die Alarmsensoren des Hirns.

In schlecht belüfteten Räumen vermehrt sich Koh-

lendioxid - ein Stoff, der mü de macht. Dagegen hilft ein fünfminütiges Stoßlüften. das zudem auch einen Kältereiz darstellt.

👺 Hat man die Möglichkeit, ein kurzes Nickerchen einzulegen, sollte man dies machen. 30 Minuten haben einen bis zu fünf Stunden anhaltenden, belebenden Effekt. Achtung: Ein längerer Schlaf ist kontraproduktiv.

