

# LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR FEB/MÄRZ 10

## verbautes grün

Vororte-Romantik frisst Boden  
und Energie

bioacker  
sucht gartenfreundin

Grüne Gemeinschaft für eine Saison

so isst die jugend

Zwischen Fertigkost  
und Küchenparty

frühjahrsputz  
für leib und seele

Fasten mit Kräutern

# frühjahrsputz für leib und seele

SERIE: ALTE HAUSMITTEL UND KRÄUTERHEILKUNDE TEIL 8

Mit emsigem Reinemachen und Ausmisten kündigt sich in vielen Haushalten der Frühling an. Mit Fasten kann man seelischen Ballast abwerfen, gleichzeitig wird der Blick fürs Wesentliche geschärft. Für die körperliche Reinigung sprießen Frühlingsboten wie Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn und Gänseblümchen.

MARIA ZAMUT

„Fasten schafft Veränderung“, sagt Ulrike Borovnyak, Geschäftsführerin der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung und Autorin mehrerer Fastenbücher. Die starke Wirkung des Verzichts auf feste Nahrung über einen längeren Zeitraum liege im „Ausklinken aus dem Alltag“. Zu den eingefahrenen täglichen Routinen gehört nun einmal das Essverhalten. „Rund ein Drittel der Energie brauchen wir für die Verdauung“, erklärt Elisabeth Rabeder. Sie leitet Fastenwochen im Kneipp-Kurhaus der Marienschwestern von Karmel in Bad Mühlacken in Oberösterreich. Die Verdau-

ungsenergie wird beim Fasten frei, das System Körper wird entlastet, der Geist öffnet sich.

**Fasten hilft dabei, Klarheit und Lösungen bei drängenden Fragen zu finden.**

„Ich möchte mich wieder spüren“, mit diesem Wunsch starten viele in die Fastenkur. „Im Zentrum steht meist die ganzheitliche Reinigung wie auch die Gesundheitsvorsorge“, sagt Rabe-

der. Während die Notwendigkeit des Entschlackens wie auch das Fasten als Nulldiät zur Gewichtsreduktion medizinisch äußerst umstritten sind, sieht Rabeder den wahren Gewinn einer Fastenwoche darin, zu einem bewussten und gelassenen Lebensstil zurückzufinden, Körpergefühl und Lebensfreude für sich neu zu entdecken.

„Nach einer gewissen Zeit stellen die meisten Fastenden einen Perspektivenwechsel fest, ihr Blick wird klarer“, so Elisabeth Rabeder. Viele betrachten ihr Leben und Sein aus einem völlig neuen Blickwinkel. Nicht selten lösen



**Brennesseltee** eignet sich optimal für eine Frühjahrskur.

sich Probleme auf oder drängende Fragen werden beantwortet. „Ich beobachte immer wieder, dass Teilnehmer plötzlich den Mut schöpfen, endlich auszusprechen und zu tun, was sie in ihrem Herzen fühlen und nicht das, was andere von ihnen erwarten und sie doch unglücklich macht“, sagt Rabeder.

### Wildkräuter bringen die trägen Lebensgeister auf Trab

Im Kurhaus in Bad Mühlacken hat man sich auf Ernährung, Fasten, Entschlacken und Heilpflanzen spezialisiert. Hier werden Wildkräuter wie Brennnessel und Bärlauch zur körperlichen Reinigung eingesetzt. Genauso bringen Schwarzer Holunder, aber auch Gänseblümchen und Löwenzahn nach den Wintermonaten die oft trägen Lebensgeister wieder auf Trab. All diese Kräuter werden traditionell ge-

### Eine Teekur mit frischem Löwenzahn kräftigt das Bindegewebe.

schätzt, weil sie den Stoffwechsel anregen, die Ausscheidung fördern und die gleichzeitig reinigend auf Blut, Darm und Gewebe wirken können.

Die Brennnessel, gefürchtet wegen ihrer beißenden Blätter, stimuliert die Durchblutung und gilt als hilfreich bei Nieren- und Ausscheidungsproblemen, sowie als Vitalisierungsmittel für Le-

ber, Bauchspeicheldrüse, Magen, Darm und Galle. Brennesseltee wird zudem bei Wassereinlagerungen oder Ödemen eingesetzt und kann bei Gelenkschwellungen und gegen Frühjahrsmüdigkeit helfen. Das Nesselgewächs eignet sich also optimal für eine Frühjahrskur, die zumindest einen Monat lang dauern sollte.

Dabei trinkt man rund 1,5 Liter Tee über den Tag verteilt in kleinen Schlucken. Für einen Liter Brennesseltee übergießt man vier Teelöffel getrocknete (Ziehdauer: drei Minuten) und zwei Teelöffel frische Kräuter (Ziehdauer: 30 Sekunden) mit kochendem Wasser. Man kann die Kur auch mit Brennnesselsaft machen, der in der Apotheke erhältlich ist. Der Saft schmeckt auffällig nach Metall, was mit dem hohen Eisengehalt der Brennnessel zusammenhängt, deshalb leistet die brennende Nessel auch einen wertvollen Beitrag zur Blutbildung.

Ebenfalls zu den „Eisenpflanzen“ zählt der Bärlauch. Bei Eisenmangel kann das Liliengewächs als Einschleuserpflanze dienen und dem Organismus die Eisenresorption erleichtern. Bärlauch enthält außerdem reichlich Vitamin C, Magnesium und Mangan. Dazu wird ihm eine stark antiseptische Wirkung zugeschrieben, er ist also hochwirksam im Kampf gegen Krankheitserreger. Bärlauch gilt zudem als probates Mittel gegen Arteriosklerose, die Gefäßverkalkung. Diese Abwehrfunktion kann man sich beispielsweise in

Form von Bärlauchessig oder –öl schmackhaft das ganze Jahr über sichern, denn Bärlauch eignet sich nur bedingt zum Einfrieren. Um die lebensgefährliche Verwechslung mit Maiglöckchen und Herbstzeitlose auszuschließen, beachte man: Zerriebene Bärlauchblätter riechen stark nach Knoblauch!

### Sanfte Anregung für den Stoffwechsel

Ein Tee aus den Blättern oder der Rinde des Schwarzen Holunders – der Busch ist häufig an Waldrändern anzutreffen – eignet sich zur Entwässerung des Körpers. Für den Holunderblättertee einen Teelöffel getrocknete Blätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser überbrühen, acht Minuten ziehen lassen. Zudem wird dem Schwarzen Holunder leicht abführende Wirkung nachgesagt. Die Inhaltsstoffe der Blüten regen besonders die Schweißdrüsen an, was Holunderblütentee auch bei Erkältungskrankheiten empfehlenswert macht. Die Beeren wie auch die Wurzeln gelten als harntreibend.



**Frühlingskräuter** bringen frische Energie und Abwechslung in die Küche.

Ein Salat aus jungen knackigen Löwenzahnblättern schmeckt herrlich nach Frühling. Die Blätter des gelben Korbblütlers sind reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium, Eisen und Vitaminen. Der leicht bittere Löwenzahn regt den Stoffwechsel an, ein Tee kann Linderung bringen bei Leber- und Gallenbeschwerden, dank

des hohen Kaliumanteils wirkt er harntreibend. Löwenzahn ist also ein in vielerlei Hinsicht geeignetes Kraut für den „Frühjahrsputz im Körper“: Eine Teekur über vier Wochen gilt als Jungbrunnen für Bindegewebe, Leber und Niere. Dazu trinkt man zwei Tassen Tee aus Löwenzahnblättern oder zwei Esslöffel frisch gepressten Saft pro Tag. Zur innerlichen Reinigung empfiehlt sich zudem eine mehrwöchige Behandlung mit Brennnessel und Löwenzahn: Dazu zwei Teelöffel Blättergemisch mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und drei Mal täglich trinken.

Wie den Löwenzahn trifft man auch das Gänseblümchen praktisch auf jeder Grasfläche an. Weniger bekannt ist, dass die zierlichen Blüten essbar sind. Sie verschönern den Salat im Frühjahr, versetzen dem Stoffwechsel einen Kick und gelten als wassertreibend. Gegen Nieren- und Blasenleiden kann deshalb eine vierwöchige Kur helfen. Dafür übergießt man ein bis zwei Teelöffel Blüten mit heißem, nicht kochendem Wasser und lässt den Tee fünf bis zehn Minuten ziehen. Befreit vom Ballast des Winters steht also dem vitalen Start ins Frühjahr nichts mehr im Wege! 🌱

**Infos:**

Zertifizierte Fasten-Hotels: [www.fastenuergeriessner.com](http://www.fastenuergeriessner.com)



**FRÜHLING**  
IN ALLER MUNDE

**01 Brennnesselsuppe**

Drei Zwiebel fein hacken, in Öl anschwitzen. Einen großen Erdapfel würfelig schneiden, mitrösten, mit etwas Mehl stauben, kurz anschwitzen, mit 1/8 l Weißwein ablöschen und mit 1 l Gemüsesuppe aufgießen. Suppe etwa zehn Minuten kochen, dann zwei Handvoll gehackter Brennnessel dazugeben und noch einige Minuten garen, salzen, 1/8 l Schlagobers beifügen und die Suppe pürieren.

**02 Bärlauchtopfen**

Eine Handvoll frische Bärlauchblätter waschen und fein hacken, mit 1/4 kg Topfen vermengen, das Ganze mit etwas Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Senf würzen.

**03 Gebackener Holunder**

Für diese besonders delikate süße Verführung verquirlt man 0,25 l Milch, ein Ei, 200 g Mehl, etwas Salz und Zucker zu einem Teig. Die gewaschenen Holunderblüten werden mit der Blütenseite in diesen Teig eingetaucht und sofort in heißem Fett heraus gebacken. Mit Zucker bestreuen und sofort servieren.

Sieht der Mensch das **FASTEN** als einen Weg zu sich selbst, begegnet ihm unterwegs viel Gutes. Blüten und Kräuter etwa, die ihn mit ihrer Weisheit zum Leben in Ganzheit und Gesundsein führen. Der Hildegard **FASTENZEIT-TEE** aus der heilen Welt des Waldviertels führt wohl-tuend mit jedem Schluck einen Schritt in die eigene Mitte.  
[www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)



Wer sich mit  
**Fasten zu sich selbst**  
aufmacht, der  
hat besondere  
Begleiter.



**SONNENTOR®**



Anzeige