

LAUSITZER RUNDSCHAU

Senftenberg 20. Dezember 2011, 00:00 Uhr

Senftenberger Gartenfachberater lernen mehr über die Helfer vom Gewürzbeet

Lehrstunde zu heimischen Kräutern gegen den Angriff der Bazillen und Viren im Winter / Wissen über Abwehrkräfte aus Pflanzen soll in die Sparten getragen werden

Senftenberg. Die Garten-Fachberater des Bezirksverbandes Senftenberg sind wissbegierig.



Salbei. Foto: dpa
Foto: dpa

Zur Wirkung heimischer Kräuter für die Gesundheit im Winter haben sie sich schlaue gemacht. Ernährungsberaterin Renate Fritsche hat teilweise schon in Vergessenheit geratene, sowohl im Garten als auch in der hiesigen Natur vorkommende Kräuter wieder in Erinnerung gerufen.

In der Erkältungszeit und bei einer Grippewelle bietet sich Thymian als Helfer an. „Bei den meisten Kleingärtnern ist der im Kräuterbeet vorhanden“, stellt Fachberaterin Marlene Zenzius fest. Besonders bei Reizhusten und Bronchialkatarrh sei Thymian gut. Die Pflanze wirke antibakteriell und solle als Tee oder Dampfbad eingesetzt werden. Auch in der Küche ist Thymian beliebt, weil bestens für Suppen, Rinder- oder Lammbraten geeignet. „Denn er fördert die Verdauung und regt den Stoffwechsel an“, gibt die Senftenberger Fachberaterin wieder. Flieder-, Holunder- und Lindenblütentee helfen bei Erkältungen ebenfalls. Auch Malve, Eibe und Irisch Moos fördern das Schwitzen.

Ein altbewährtes Hausmittel ist Zwiebelsaft. Die Zwiebel sollte mit Honig oder Rohrzucker angesetzt werden, um Husten und Heiserkeit zu bekämpfen.

„Nicht zu verachten ist der einheimische Meerrettich, auch Bauernsenf genannt“, erklärt Marlene Zenzius nach der Kräuter-Lehrstunde. Er wirkt antibakteriell durch Einatmen und Riechen, mildert den Hustenreiz und ist gleichzeitig Harn treibend. Gut geeignet bei Gelenkproblemen sind Wickel aus Meerrettich und Quark im Mischungsverhältnis 1:1.

Liebstockel, bekannt als Maggikraut, wird meist als Suppengewürz genutzt. Das Kraut kommt aber auch bei Appetitlosigkeit, Blasenentzündung, Nierenbeschwerden, Nierensteinen, bei Blähungen und Magenbeschwerden, Rheuma, Gicht, Hals- und/oder Kehlkopfentzündung, Bronchitis, Husten, Herzschwäche und Ekzemen zum Einsatz. Die Pflanzenteile wirken krampflösend, schweißtreibend, Blut stillend, anregend und Harn treibend. Aber auch die Samen und Wurzeln finden in der Naturheilkunde Verwendung. Getrocknete Samen, zerbröseln, und geraspelte Wurzeln lassen sich gut als Streugewürz mit stärkerer Würzkraft verwenden.

Ein weiteres wichtiges Gartenkraut ist der Salbei. Als Tee wirkt er schweißmindernd. Fisch oder Gänsebraten werden mit Salbei gewürzt. Die Pflanze fördert den Stoffwechsel und die Verdauung. Außerdem eignet sich Salbei zum Gurgeln bei Fisteln und Entzündungen im Mundbereich.

Powerfrüchte, wie Preiselbeere und Cranberry, sind natürliche Antibiotika bei Blasenentzündungen.

Aroniatee aktiviert ebenso wie Granatapfel- und Sanddorntee antioxidative Abwehrkräfte. Allen gemeinsam ist der hohe Vitamin-C-Gehalt. Früchte, Säfte und Tees daraus stärken Immunsystem und Abwehrkräfte.

„Mit dem Wissen aus dem Vortrag sind alle Fachberater ausgerüstet, das Weihnachtsfest verdauungsmäßig gut zu überstehen und dem Winter zu trotzen“, stellt Marlene Zenzius fest. Wichtig sei, dies in den Gartenvereinen weiterzugeben – um die Gewürzbeete im nächsten Jahr kräftig zu erweitern.



Preiselbeere. Foto: PdM

Foto: PdM



Thymian. Foto: lr

Foto: lr

KaWe

Jüngste Kommentare

Zu diesem Artikel sind noch keine Beiträge vorhanden