

Ulmer Kräuterefachfrau verrät, wie man das Immunsystem stärkt

ARZ / Acher/Rench/Zeitung 1.April 2020

Autor: Peter Meier



Gibt ihr Wissen gerne weiter: Maria Vogt aus Ulm ist ausgebildete Fachfrau für Kräuterheilkunde an der Freiburger Heilpflanzenschule. ©Peter Meier

Als ausgebildete Fachfrau für Kräuterheilkunde weiß Maria Vogt aus Ulm, wie man dem körpereigenen Abwehrsystem auf natürliche Weise helfen kann – und das nicht nur in Zeiten des Coronavirus. Das Beste: Die meisten Zutaten für diverse Tees, Salben und Co. gibt's kostenlos in der freien Natur.

Um den exponentiellen Anstieg der Ansteckungen mit dem Coronavirus abzuschwächen, gilt es einige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten: Körperkontakt vermeiden, möglichst wenige Gegenstände in der Öffentlichkeit anfassen – und vor allem intensives und regelmäßiges Händewaschen. „Ein Aspekt ist auch sehr wichtig“, meint die Kräuterefachfrau Maria Vogt, „und das ist die Ernährung und ein gutes, funktionierendes Immunsystem“. Gerade die Frühjahrskräuter sind es, die mit ihren Vitaminen und Mineralstoffen, Spurenelementen, Gerbstoffen und auch Bitterstoffen den Stoffwechsel anregen und so das Immunsystem stärken, so die Expertin.

Wichtig sind hier die ätherischen Ölpflanzen, die bei Gärtnern erhältlich sind und im Garten oder auf dem Balkon angepflanzt werden können. Viele Menschen verwenden sie regelmäßig in der Küche – Thymian und Salbei, Rosmarin und Lavendel, Pfefferminze oder Oregano. Sie sind antiviral, antibakteriell und antimykotisch. Ihre Inhaltsstoffe kurbeln auf vielseitige Weise das Immunsystem an, vermehren Antikörper und beseitigen die sogenannten freie Radikale, erklärt Maria Vogt.

Tinktur gegen Viren

Gerade die Frühjahrskräuter mit ihren Bitterstoffen und Vitaminen stärken den Stoffwechsel und befreien von belastenden Ablagerungen. Sie können das Essen anreichern und verfeinern, aber auch als Tees verwendet werden. Vogt stellt sich auch ein Mittel zur Desinfektion selbst her: 30 Milliliter hochprozentiger Schnaps (50 bis 55 Prozent) werden mit 60 Millilitern Wasser vermischt, dazu kommen 30 Tropfen ätherische Öle. Wenn diese Tinktur zum Desinfizieren der Hände verwendet wird, müssen diese anschließend zum Schutz des Hautmantels eingecremt werden, so die Expertin.

Wer die genannten Gartenkräuter nicht zur Verfügung hat, findet eine Vielzahl von Wildkräutern im Garten oder auf Wiesen in der Nähe, mit denen Mahlzeiten angereichert werden können. Hier nennt Maria Vogt beispielsweise das Gänseblümchen, aber auch den Löwenzahn, von dem der ganze Stock verwendet werden kann. Die Blätter sind schmackhaft als Salat, die Blüten können übers Essen gestreut, Wurzeln und auch die Blätter für Tees verwendet werden. Auch aus Brennnesselblättern kann ein Tee zubereitet werden. Als Brennnessel-Kaltauszug werden einfach die Blätter rund zwei Stunden in kaltes Wasser eingelegt und dann getrunken, rät die Kräuterexpertin.

Nützliches „Unkraut“

Ihr Vorschlag für einen Kräutertee: Eine Hand voll gemischte Kräuter von Wiese oder Garten, mit dreiviertel Liter gekochtem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Als weitere Wildkräuter nennt Maria Vogt das Wiesenschaumkraut, den wilden Schnittlauch und vor allem den Giersch. Von vielen als „Unkraut“ angesehen enthält er ätherische Öle, viel Vitamin C, Mineralstoffe und Spurenelemente. Er wirkt entgiftend, blutreinigend und harnsäuretreibend. Früher wurde Giersch in Klostergärten angebaut, um als Heilpflanze, besonders gegen Gicht, verwendet zu werden. Die milden und wohlschmeckenden Giersch-Blätter eignen sich für die Zubereitung verschiedenster Speisen – im Salat, in Suppen oder auch als Spinat-Ersatz.

Mit Garten- und Wildkräutern kann Essig wunderbar zu Kräuteressig verfeinert werden. Die Kräuter werden rund 10 Tage im Essig ausgezogen und anschließend verwendet. Ein Energielieferant ist der Bärlauch, der in den Auewäldern gefunden wird. „Unter 40 Jahren freiwillig, über 40 Jahren Pflicht“, lautet eine Grundregel der Kräuterexperten zum Bärlauch. Im Frühjahr kann der Bärlauch frisch für Pestos, Aufstriche, Wildkräutersalate, Suppen und Saucen verwendet werden. Sinn mache es auch, eine Scheibe Ingwer, ein Salbeiblatt oder ein paar frische Rosmarinnadeln (nicht bei Bluthochdruck) in den Mund zu nehmen und zu kauen; daheim könnten auch Duftlampen mit ätherischen Ölen wie Thymian oder Lavendel aufgestellt werden.

Zur Person: Maria Vogt

Maria Vogt absolvierte ihre Ausbildung als Fachfrau für Kräuterheilkunde an der Freiburger Heilpflanzenschule. Danach fing sie an, Kräutervorträge, -seminare und Yogakurse zu geben. Im Kurs- und Veranstaltungsprogramm ihrer Surya-Veda-, Yoga- und Heilpflanzenschule nimmt das Seminar „Ausbildung zur Heilpflanzen- und Kräuterfachfrau“ einen besonderen Platz ein.

Inzwischen hat sie über 70 Personen in Kursen, die sich über ein Jahr erstrecken, zu Heilpflanzen- und Kräuterfachleuten ausgebildet und ein großes Netzwerk aufgebaut. **m**

Rezept/Kräuterpaste fürs Immunsystem

Häufig gefragt wird Maria Vogt nach einer Paste zur Stärkung des Immunsystems aus der Kräuterküche. Die Zutaten:

2 Esslöffel Zwiebeln

2 Esslöffel Ingwer

2 Esslöffel Meerrettich

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Kurkuma

4 Esslöffel Kräuter (Salbei, Thymian, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Wildkräuter wie Gänseblümchen, Löwenzahn, Spitzwegerich oder Giersch)

Rund 300 Gramm Honig

Zubereitung: Alle Zutaten klein schneiden und mit einem Mixer pürieren. In ein leeres Glas füllen und mit Honig übergießen bis das Glas voll ist. Alles gut vermischen. Falls eine Zutat nicht vorhanden ist, kann sie auch weggelassen werden.

Anwendung: Täglich morgens und abends 1 Teelöffel Paste mit einem Glas warmem Wasser verrühren und langsam trinken. Stärkt das Immunsystem und hilft gegen Viren und Bakterien.

m