



Kräutersprache - Sybille Zadra

Kräuterrunde 20.6.2013 im SeneCura Rekawinkel

Die Kräuterrunde fand wieder im großen Kreise statt. Thema dieser Runde waren heute die Brennnessel, der Beinwell und die Schafgarbe. Darüber hinaus gab es ein grünes Smoothie, das einen riesigen Anklang nicht nur unter den Senioren, sondern auch beim Hauspersonal fand.

Die **Brennnessel** wird leider allzu oft als Unkraut abgetan. Dabei hat sie eine ganze Palette an reichen Inhaltsstoffen, die gerade im hohen Alter sehr wichtig sind, denn sie ist entschlackend, entwässernd, harntreibend, Stoffwechsel anregend und wichtig für die Gelenke,

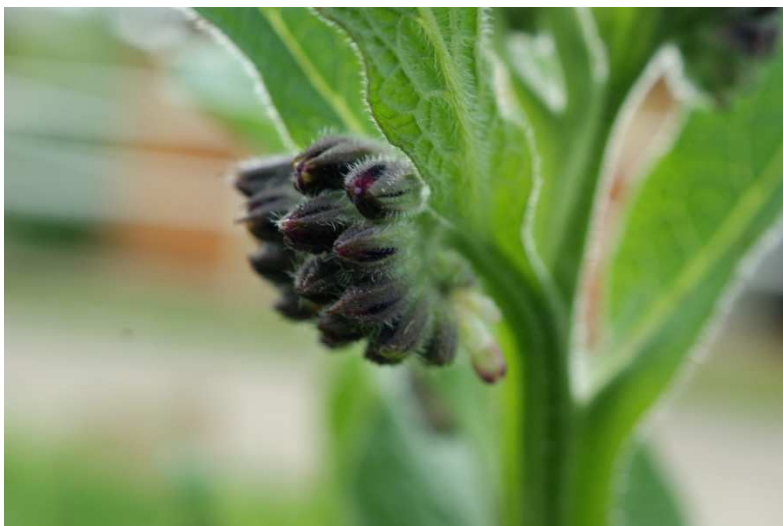
Wasseransammlungen im Körper, gegen Rheuma und Gicht, für die

Ausscheidungsorgane essentiell und kann bei Osteoporose unterstützend helfen. Sie weist einen großen Gehalt an Eisen auf – sogar ein Vielfaches vom Spinat – enthält Antioxidantien, die freie Radikale im Körper binden können, Kieselsäure, die für Haut, Haar und Nägel wichtig ist, Eiweiß, aber auch Histamin, das wichtig bei Insektenstichen sein kann.



Der **Beinwell** ist ein wichtiges Kraut für den Bewegungsapparat. Sein

Inhaltsstoff Allantoin ist für die Knochenbildung unumgänglich, aber unterstützt auch die Heilung von Gelenken und Muskeln bei Prellungen, Wunden aller Art, Verstauchungen und Zerrungen. Seine Wurzeln werden im Spätherbst oder im frühen Frühjahr ausgegraben und zumeist in Tinkturen oder Salben verarbeitet, um auf den Körper nur in äußerlicher Form aufgetragen zu werden. Die Bewohner konnten an den



Blättern die Rauheit spüren und erfahren, dass man diese blanchiert oder sehr klein geschnitten auch als Gemüse oder Salat essen kann.

Als drittes und für heute letztes Kraut stellte ich den Bewohnern die **Schafgarbe**, eine der wichtigsten Frauenkräuter, vor. Sie wirkt appetitanregend, blutreinigend, desinfizierend, entzündungshemmend, krampflösend, unterstützt die Ausscheidungsorgane, regt den Stoffwechsel an und fördert die Verdauung. Im ersten Weltkrieg wurde die Schafgarbe als



„Soldatenkraut“ wieder entdeckt, um Wundheilung, deren Wunden durch Eisen verursacht wurden, zu beschleunigen und diese zu desinfizieren. Sie wirkt wie ein natürliches Antibiotikum und gehört daher zu den wichtigen Kräutern in der Volksmedizin. Als Tee oder Tinktur ist die sog. Augenbraue der Venus vielseitig einsetzbar.

Das Smoothie aus Wassermelone, Joghurt,

Minzblätter und etwas Gurke kam derart gut an, dass sehr viele Bewohner um weitere Nachschläge baten. Der Zeitpunkt für dieses kühlende im Mixer zubereitete Getränk war ideal, da es einer der heißesten Tage in diesem Jahr war.

Unsere nächste Wildkräuterrunde wird am 23. Juli um 10 Uhr stattfinden.

**Kräuter sprechen zu uns.
Hinhören lohnt sich!**

Mit kräuterlichen Grüßen

Mag. Sybille Zadra
Tel. 0699 1108 2346
www.kraeutersprache.at