

Alles neu... macht der **Mai-Tee**

Mai-Kräuter strotzen nur so vor Energie, die „Apotheke Gottes“ sprießt jetzt in ihrer ganzen Kraft. Zu keiner anderen Zeit im Jahr ist eine solche Fülle an Formen und Heilwirkungen vertreten. So ist der Spätfrühling die beste Zeit, um Kräuter für eine persönliche Runderneuerung zu sammeln.

■ TEXT: MAG. GERIT FISCHER



Die Wildkräuter des Monats Mai tragen die Qualitäten eines ganzen Kräuterjahres in sich. Ein Mai-Tee holt unseren Organismus endgültig aus dem Winterschlaf und regt vielfältige Stoffwechselprozesse an. So können wir uns durch eine Tee-Kur mit Mai-Kräutern gegen eine große Bandbreite an Krankheiten wappnen.

INHALTSSTOFFE & WIRKUNG

Ein Tee ist ein Aufguss mit Wasser. Fettlösliche Stoffe, zum Beispiel fettlösliche Vitamine, Carotinoide, ätherische Öle, Scharfstoffe, sind daher nur in kleinsten Mengen enthalten.

Die Hauptdarsteller im Mai-Tee sind Gerbstoffe, Mineralstoffe und Bitterstoffe, wie sie in Wildkräutern generell stark vorhanden sind. **Mineralstoffe** stimulieren die Nieren, die das Blut „waschen“ – und sich dadurch ebenfalls selbst durchspülen. Das Zusammenwirken der verschiedenen Kräuter bewirkt die Mobilisierung und

das Ausschwemmen „gestauter“ Körperflüssigkeiten in allen Geweben. **Gerbstoffe** verbessern den Schulterschluss zwischen den Schleimhautzellen, sie wirken keimhemmend und entzündungshemmend bei leichten Entzündungszuständen in Magen und Darm. **Bitterstoffe** regen die Leber an, vermehrt Gallensaft zu produzieren und sich durch diesen beschleunigten Säftefluss selbst zu reinigen. Je größer übrigens die Vorliebe für Bitterstoffe, desto geringer die Krebshäufigkeit.

Scharfstoffe und Saponine reizen sanft die Schleimhäute zur Erneuerung der schützenden Schleimschicht, im Verdauungstrakt wie in den Atemwegen. Zahlreiche weitere Pflanzenstoffe machen die speziellen „Persönlichkeiten“ der einzelnen Kräuter aus, viele kommen nur in einer Pflanzenart vor und geben ihr ihre einzigartige Wirkung, etwa ätherische Öle. Sogar die als giftig verrufenen Alkaloide haben in so kleiner Dosierung positive Wirkungen, z. B. krampflösend, blutdrucksenkend und herzentlastend.

Diese Gesamtkomposition ist dazu ange-tan, den Körper sehr effektiv von innen her zu regenerieren und zu reinigen.

Alle Kräutertees sind zudem stark basenbildend, was mit ein Grund für ihre positiven Effekte auf Knochen und Bindegewebe (Faszien) ist. Damit wird der Organismus entlastet, und Nährstoffaufnahme und Ausscheidung gehen wieder reibungslos vonstatten – beste Voraussetzungen also für optimale Nährstoffversorgung und Schönheit.

MAI-KRÄUTER IM PORTRAIT

Die Pflanzenwelt verändert sich im Laufe der Jahreszeiten. Im Mai sind die feurigen Scharfstoffe und die knackig-saftigen Schleimstoffe des Frühlings längst nicht mehr so dominant, und die ätherischen Öle sind noch nicht so reichlich enthalten wie im Sommer. Mai-Kräuter haben von allem etwas. Diese zwölf Pflanzenarten eignen sich besonders gut für eine Mai-Kur:



“ Die Hauptdarsteller im Mai-Tee sind Gerbstoffe, Mineralstoffe und Bitterstoffe, wie sie in Wildkräutern generell stark vorhanden sind. “

10. **Löwenzahn (Blätter, Blüten und Blütenstiele):** bewirkt – wie die Birke – Nierenspülung mit eingebautem Kalium-Ausgleich
11. **Schafgarbe:** Elastizität für Bindegewebe und Blutgefäße, entzündungshemmend und verdauungsfördernd, seelisch erdend
12. **Waldmeister:** einst „Waldmutter“, zugleich anregend und beruhigend, aphrodisierend und schlaffördernd

1. **Ackerschachtelhalm:** die Urzeit-Pflanze mit dem phänomenalsten Mineralstoffgehalt aller Zeiten
2. **Brennnessel:** wertvolle Mineralstoff-Pflanze, ein Nieren-Booster und Leber-Tonikum
3. **Himbeerblätter und -knospen:** Kraft und Elastizität für Muskeln und Bindegewebe, einschließlich der Blutgefäß-Wände
4. **Brombeerblätter und -knospen:** milde Gerbstoffe für eine intakte Darmbarriere
5. **Erdbeerblätter, -blüten und -früchte:** Weckruf für Magen und Darm
6. **Beifuß:** durchblutungsanregend, wärmend und kräftigend
7. **Kriechender Günsel:** unterschätztes Bitterkraut für Leber und Blutgefäße
8. **Gundelrebe:** ein Lippenblütler für Frauenwohl und Manneskraft
9. **Birkenblätter:** kräftige und doch sanfte Nierenspülung ohne Kalium-Verlust, entzündungshemmend

REGELN FÜR SELBERSAMMLER

Sie können Ihren Mai-Tee natürlich in jeder Apotheke zusammenstellen lassen. Wenn Sie die Kräuter selber sammeln, gelten folgende Grundregeln:

- nur sammeln, was Sie sicher erkennen
- nicht neben Straßen sammeln – Abgase!
- nicht neben stark frequentierten Spazierwegen sammeln – Verunreinigungen durch Hunde und Menschen!
- nicht neben landwirtschaftlichen Flächen sammeln – Spritzmittel!
- nur die schönsten Exemplare sammeln, derbe oder vergilbte Blätter stehenlassen – Wirkstoffe!
- keine regennassen Kräuter sammeln – vorhandene Keime vermehren sich sonst beim Trocknen (nach einem Regen 1 bis 2 Tage warten)
- die Kräuter nicht waschen (s.o.)
- nie den ganzen Bestand abernten – Pflanzenschutz!

- keine Pflanzenarten sammeln, die unter Naturschutz stehen
- nicht in Naturschutzgebieten sammeln
- der beste Zeitpunkt ist zur Blütezeit der Pflanze, am besten ab Mittag, wenn der Tau bereits abgetrocknet ist
- Tipp: Blütenbesucher (Bienen u.a.) sind ein gutes Zeichen für den richtigen Zeitpunkt
- das Sammelgut nicht in Plastik- oder Kunststoffbehältern transportieren, sondern luftig und vor direkter Sonne geschützt
- Schere mitnehmen für zähe Pflanzen (z. B. Schafgarbe), damit nicht gleich die ganze Wurzel mitgeht

INHALTSSTOFFE

(je nach Pflanzenart)

Mineralstoffe

- gewebefestigend
- Nieren-anregend – blutreinigend

Bitterstoffe

- appetitmindernd
- Leber-anregend – entgiftend
- Balsam für den Darm

Gerbstoffe

- verdauungsanregend
- entzündungshemmend
- adstringierend
- hemmen Fäulnis-Keime und Viren
- binden und neutralisieren Gifte

weitere

- organische Säuren
- ätherische Öle
- Vitamine
- Alkaloide
- Schleimstoffe
- Glykoside
- Pigmente
- Saponine
- hormonähnliche Substanzen
- Trübstoffe (Ballaststoffe, Eiweiß, ...)





Mag. Gerit Fischer
www.gerit-fischer.at

Walpurgis-Lauch

Der Bärlauch ist wohl unser bekanntestes Wildgemüse, er ist sogar im Supermarkt erhältlich. Dennoch gibt es rund um den „wilden Knoblauch“ diverse Gerüchte, auch jenseits der Angst vor giftigen Doppelgängern.

Das Gerücht, dass Bärlauch giftig wird, sobald er blüht, hält sich hartnäckig. Der Bärlauch blüht um Walpurgis herum, das ist die Nacht auf den 1. Mai. Und nachdem den heidnischen Bräuchen dieser Jahreszeit schauerhaft Böses angedichtet wurde, war die Assoziation des blühenden Bärlauchs mit Hexenwerk und Gift naheliegend.



FOTO: © BJÖRN WYLEZICH - ADOBE STOCK

Zwar ist es richtig, dass man die Blätter ab Walpurgis nicht mehr sammelt, aber nur weil sie alt, vergilbt und faserig werden; giftig sind sie nicht. Stattdessen haben jetzt die Knospen und Blüten Saison. Und danach die jungen Früchte und zuletzt die schmalen Zwiebelchen, die man jedoch tief in der Erde kaum zu fassen kriegt.

Die Blüten sind übrigens eine wahre Delikatesse! Schon die Knospen können mit heißem, gesalzener Essigwasser überbrüht und in Schraubgläsern aufbewahrt werden, binnen einiger Wochen verwandeln sie sich in köstliche Bärlauch-Kapern. Und wenn der Bärlauch dann blüht, können wir die hübscheste und delikateste blumig-mild-lauchige Dekoration sammeln, die man sich nur vorstellen kann. Meistens geht sich das zeitlich für den Muttertags-Tisch genau aus.

TROCKNEN & KOMBINIEREN

Kräuter müssen 1. rasch und 2. dunkel getrocknet werden. Je weniger Licht die Kräuter ausgesetzt sind, desto besser behalten sie die Farbe – ein Indiz für die Schonung der Inhaltsstoffe. Für eine rasche Trocknung braucht es einen luftigen, trockenen Ort, was die Küche nicht zum idealen Trockenraum macht. Auf gar keinen Fall darf im selben Raum geraucht werden.

Kräuter, die leicht trocknen (wie Schafgarbe, Brennnessel oder Beifuß) kann man in Bündeln hängend trocknen, saftigere Pflanzen sollten abgerebelt und auf Tüchern oder Netzen ausgebreitet werden.

Dickere Pflanzenteile, z. B. ganze Blüten, brauchen länger zum Trocknen. Schneller geht es im leicht geöffneten Backrohr auf kleinster Stufe. Aber Vorsicht: Je nach Ofen-Modell kann auch das zu heiß sein, die Kräuter werden schwarz und die Inhaltsstoffe verbrennen.

Die Kräuter sind dann richtig trocken, wenn sie beim Angreifen rascheln. Am besten gibt man sie danach gleich in luftdichte Behälter, damit sie keine Luftfeuchtigkeit annehmen; bestimmte Pflanzen sind dafür anfälliger als andere. Rosenblüten zum Beispiel werden wieder weich, wenn die Luftfeuchtigkeit steigt – etwa wenn es draußen regnet.

Kombinieren Sie für Ihre Teemischung eine beliebige Zahl an Kräutern. Traditionsgemäß sollen es drei oder sieben, noch besser neun verschiedene sein – im Idealfall in Ihrer unmittelbaren Umgebung gepflückt.

TEE KOCHEN – ABER RICHTIG!

Die Kräuter für einen Mai-Tee können „ganz normal“ zubereitet werden, d.h.: aufbrühen, ziehen lassen, abseihen. Ein Kaltauszug ist hingegen das Mittel der Wahl, wenn hitzeempfindliche Schleimstoffe erhalten bleiben sollen, und das Abkochen ist groben, holzigen Wurzeln, Samen, Früchten oder Pilzen vorbehalten.

Menge: 1 Teelöffel getrocknete oder 1 Esslöffel frische Kräuter pro Tasse (200 ml)

Strümpfe, Eier & Co: Die Kräuter brauchen beim Aufbrühen Platz zum Quellen. Ein Teestumpf aus Stoff ist eine gute Lösung,



da er sich für eine einzelne Tasse genauso eignet wie für eine ganze Kanne. Er ist waschbar und kann fast für unbegrenzte Zeit immer wieder verwendet werden. Sehr praktisch für unterwegs sind befüllbare Einweg-Teesäckchen aus Papier oder feinstem Vlies. Tee-Eier hingegen bieten zu wenig Platz, die Inhaltsstoffe lösen sich dann nicht aus den Teekräutern.

Aufbrühen: Es reicht nicht, wenn das Wasser irgendwann zuvor gekocht hat. Die Kräuter müssen mit sprudelnd kochendem Wasser überbrüht werden, schon um Keime abzutöten, da die Kräuter vor dem Trocknen nicht gewaschen wurden. Die Hitze einwirkung bringt Öldrüsen und andere Strukturen zum Platzen und setzt die Wirkstoffe frei. Sie ist kurz genug, um wertvolle Inhaltsstoffe zu schonen.

Ziehdauer: Mineralstoffe und Bitterstoffe lösen sich langsamer aus den Kräutern als ätherische Öle oder Pigmente. Für die Mai-Kur daher fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Zudecken, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen!

Süßen: Kur-Tee sollte nicht gesüßt werden. Zucker und Honig schädigen den Zahnschmelz und würden zudem die Mai-Kur zur Kalorien-Kur machen. Süßstoffe verfälschen die feinen Aromen. Nutzen Sie Ihre Mai-Kur auch bewusst als Geschmacks-Reset und trinken Sie den Mai-Tee ungesüßt.

TEE-KUR: WIE GEHT DAS?

Eine Tee-Kur bedeutet, dass man eine ganz bestimmte Teemischung konsequent über mehrere Wochen mehrmals täglich trinkt. Nur die gleichbleibende Zusammenstellung, die Regelmäßigkeit, die Menge und die Kur-Dauer ermöglichen gezielte, vielleicht sogar spürbare Effekte. Wenn Sie die Kräuter frisch zur



Foto: © iStock - ILLGRAPHIE

„Kräuter, die leicht trocknen (z. B. Schafgarbe, Brennessel, Beifuß), kann man in Bündeln aufhängen, saftigere Pflanzen sollten abgerebelt und auf Tüchern oder Netzen ausgebreitet werden.“

Verfügung haben, müssen Sie sie nicht erst trocknen; die Pflanzen geben ihre Inhaltsstoffe aber leichter frei, wenn sie zumindest angewelkt sind.

Je nach Motivation und Verfassung dauert eine Tee-Kur mindestens drei Wochen, in denen Sie täglich mindestens drei Tassen Ihres Mai-Tees trinken. Effektiver ist eine Kur-Dauer von sechs Wochen. Zur Halbzeit kann eine einwöchige Kur-Pause eingelegt werden, um die Ausscheidungsorgane nicht zu sehr zu fordern.

Wie Sie Ihre Kur anlegen, hängt schlicht davon ab, ob Sie während der ersten Wochen allzu heftige Reaktionen bemerken. Dies können plötzlich auftretende Hautunreinheiten, verstärktes Schwitzen, schlechter Atem und Körpergeruch, Kopfweh oder Durchfall sein. Gönnen Sie sich Ruhe, horchen Sie ein wenig nach innen. Trinken Sie Ihren Mai-Tee langsam, über den Tag verteilt und mit Genuss – und im vollen Bewusstsein der Kräuter, die Sie schließlich nicht zufällig dafür gewählt haben.

KUR-TIPPS

Eine solche Tee-Kur ist eine sanfte, alltagstaugliche Begleitmaßnahme. Sie fordert den Körper nicht so stark wie eine echte Fastenkur, sodass Sie allen Verpflichtungen wie gewohnt nachgehen können. Dennoch haben Sie mehr davon, wenn Sie in diesen Wochen einige Dinge beachten:

Erleichtern Sie Ihrem Körper die Reinigungsarbeit, indem Sie ihn nur mäßig fordern: Verlangen Sie sich keine sportlichen und geistigen Höchstleistungen ab,

und meiden Sie vor allem Fastfood und ähnlich stark verarbeitete, fette und/oder stark gesalzene oder gezuckerte Mahlzeiten! Halten Sie sich an einfache, vorwiegend pflanzliche Speisen, die mit wenigen Zutaten auskommen. Gehen Sie nicht mit vollem Bauch zu Bett. Trinken Sie neben den täglichen drei Tassen Mai-Tee 1,5 Liter Leitungswasser, denn „leeres“ Wasser ist das Transportmittel, mit dem Stoffwechsel-„Schlacken“ hinausbefördert werden.

Essen Sie ballaststoffreich. Ballaststoffe – vor allem aus Obst, Gemüse, Hafer und Gerste – reinigen den Darm und die Leber und somit das Blut. Sie nehmen Schadstoffe und Bruchstücke von abgeschilferten Darmbakterien und Darmschleimhautzellen auf, fördern die Darmbewegungen und beschleunigen Abtransport und Ausscheidung der gebundenen Abfälle.

Die Anregung des Stoffwechsels kann zusätzlich durch Bürstenmassagen und Bewegung im Grünen unterstützt werden. Auch „Waldbäder“ gemäß dem japanischen Shinrin Yoku sind ideal: Dabei bringt man eine oder mehrere Stunden ganz entspannt im Wald, macht Dehnungs- oder Atemübungen und inhaliert die immunwirksamen Schwebstoffe in der Waldluft, absorbiert Licht und Farben, „streichelt die Sinne“. Am besten nach einem Frühjahrsregen.

Kontraindikationen

Frühjahrskur mit Vorbehalt

Bei eingeschränkter Herz- und Nieren-tätigkeit sowie während Schwangerschaft und Stillzeit darf keine Frühjahrskur gemacht werden. ♦

KRÄUTERWELTEN AUF DER ALM

Kräuterexpertin, Spa-Managerin und Hotelchefin der Forsthofalm (Leogang, Szbg.) Claudia Widauer empfiehlt im Mai:



■ **Brennessel-Teekur.** „Im Frühjahr ist eine Entgiftungskur mit der Brennessel sehr wirksam. Für ca. 6 Wochen täglich 1,5 Liter Brennesseltee zu trinken, reinigt über die Nieren (unser Reinigungs-Kraftwerk) den ganzen Körper. Einfach die jungen Brennesseln sammeln und einen Tee aufgießen.“

■ **Ganzkörper-Peeling.** „Naturjoghurt mit 1 Löffel Bienenhonig und etwas Olivenöl gut vermischen. Danach etwas Kristallzucker dazu geben und damit den ganzen Körper peelen. Zum Schluss abdschen. Dadurch werden alte Hautschuppen entfernt, und die Haut ist wieder weich und rein.“

Urlaubstipp mit „Kräuter-Feeling“

Das Holzhotel Forsthofalm ist ein besonderes Wellnesshotel, auf 1.050 Meter Seehöhe mitten in den Alpen. Hier gibt's wilden Luxus, Individualität, Natur und Almatmosphäre – mit SPAnorama bei den mit Almkräutern verfeinerten Behandlungen, die anhand von fünf festgelegten „Moods“ (Energy, Brain, Love, Muscle, Soul) auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden. Dabei unterstützt eine „Sensual-Box“: Über den Tast- und Geruchssinn entscheidet man intuitiv, was zur Verstärkung von Energie und Lebensfreude gebraucht wird. Verschiedene, moderne Massagetechniken und heimisches, verwurzelt und gelebtes Kräuterwissen unterstützen die Behandlung.

Mehr Infos: www.forsthofalm.com

