

# Fit im Alltag mit Pflanzen vom Wegesrand

Seit Jahrtausenden verwenden wir Pflanzen – für Kleidung, Nahrung, für Magie und Medizin... Pflanzen wirken sowohl auf den Körper als auch auf die Seele. Eine gut ausgewählte Pflanze wirkt dementsprechend auf beiden Ebenen. Oft laufen wir achtlos an dem grünen Segen am Wegesrand vorbei. Dabei sind wir umgeben von Pflanzen – selbst in der Großstadt, an Straßenrändern, Wiesen, zwischen Häusern wachsen sie. Gut ist es, ein paar von ihnen zu kennen – welche Pflanze hilft, wenn ich einen Bienenstich bekomme? Was kann ich machen, wenn ich unterwegs eine Schnittwunde bekomme und kein Pflaster dabei habe? Kann ich mir eigene Tees sammeln? Oder kann ich meinen Salat mit ein paar reichhaltigen „Unkräutern“ aufpeppen? Kann ich alle Blüten essen?

In den nächsten Ausgaben werde ich Ihnen einige Pflanzen vorstellen, die überall in Lurup zu finden sind. Gerade im Frühjahr können wir mit ein wenig Achtsamkeit einiges für uns tun – die Pflanzen die jetzt wachsen, wirken hervorragend gegen Frühjahrsmüdigkeit. Sie entgiften, entschlacken und helfen nicht nur, wach und ausgeschlafen zu sein, sondern können unter Umständen auch der Verdauung auf die Sprünge helfen und den Körper dabei unterstützen, etwas Winterspeck loszuwerden.



Die Goundelrebe (Foto: Anne Hentschel)

Wussten Sie, dass viele der grünen Wildkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn, Goundelrebe oder Vogelmiere mehr Kalzium auf 100g enthalten als 100 ml Milch? Außerdem geben uns die kleinen Kraftpakete viel Magnesium, Eisen, Selen und Vitalstoffe, die den Stoffwechsel anregen, als Schönheitskur für Haut, Nägel und Haare wirken und auch unser Nervenkostüm stark halten.

Im Moment zeigen sich bereits die ersten grünen Blättchen der Goundelrebe. Sie ist eines der besten pflanzlichen Antibiotika, die ich kenne. Gund kommt von Eiter – und zur Heilung



Anne Hentschel (Foto: Carsten Mellwig)

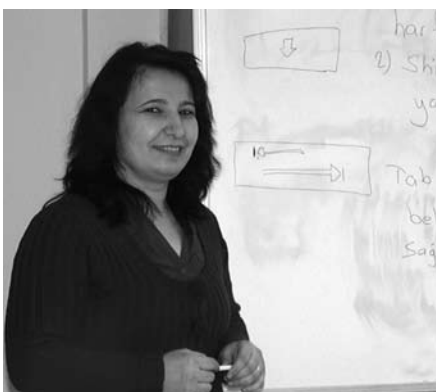
alter, nicht heilen wollender Wunden wird sie seit Jahrhunderten erfolgreich genutzt. Sie entgiftet über die Haut, wirkt entzündungswidrig, antiviral und antibakteriell. Gleichzeitig nährt und stärkt sie uns von innen mit einer Fülle an Mineralstoffen und Vitaminen. Sie ist eine der Pflanzen, die in der traditionellen Neun-Kräuter-Suppe enthalten sind – eine alte Tradition, um frische neue Energie in den Körper zu ziehen nach dem langen Winter. Also einfach mal essen.

Goundelrebe als Teeauszug stärkt das Zahnfleisch und hilft bei Reizblase. Auf der seelischen Ebene unterstützt sie uns, die Welt neu wahrzunehmen – die Augen (wieder) zu öffnen für die großen und kleinen Wunder des Lebens am Wegesrand.

Sind Sie neugierig geworden auf die Pflanzenwelt in Lurup? Dann lade ich Sie herzlich ein zu einer Kräuterwanderung (s. Kasten)

Anne Hentschel

## PC-Kurs auf Türkisch



### Mut für Neues – Pflanzen als Kraftgeber Kräuterwanderung mit Anne Hentschel

Donnerstag, 12. April 2012,  
17-18.30 Uhr

Treffpunkt: Stadtteilhaus Lurup,  
Böverstland 38

Bei Vorlage dieser Zeitung zahlen Sie  
statt 15 Euro nur 10 Euro.

Anmeldung unter:  
anne@lichtkreauter.de  
Tel. 0177-5632869

Absage bitte 24 Stunden vorher, um  
anderen die Teilnahme zu ermöglichen