



Wissen Kompakt

MAGAZIN NR. 1



TIROL. THIERSEE

KRAFTORT & NATUR ERLEBEN

UNKRAUT IM TEE

DIESE PFLANZEN EIGNEN SICH FÜR
ALS EINSTIEG IN DIE
GESUNDE WILDKRÄUTERKÜCHE

WALDBADEN

DIE POSITIVE WIRKUNG DES WALDES





Inhalt

- | | | |
|---|---------------------------------------|----|
| ① | Unkraut im Tee | 03 |
| | 3 Unkräuter für deinen Tee | |
| ② | Giersch-Zitronenmelisse Pesto | 05 |
| | Köstliches Pesto aus Wildkräutern | |
| ③ | Wildkräuter | 08 |
| | Sammeln, ernten, aufbewahren, mischen | |
| ④ | Fürenalp | 09 |
| | Magischer Ort in der Schweiz | |
| ⑤ | Badezusatz | 11 |
| | Sinnesrausch mit Wildkräutern | |
| ⑥ | Thiersee | 13 |
| | Ruhe & Erholung in Tirol | |
| ⑦ | Nachtkerze | 15 |
| | Giftig oder essbar? | |
| ⑧ | Waldbaden | 17 |
| | Die Positive Wirkung des Waldes | |
| ⑨ | Brennnesselsamen | 21 |
| | Superfood am Wegesrand | |
| ⑩ | Kornelkirsche | 22 |
| | Vergessene Pflanze mit Vitaminbomben | |



WILDKRÄUTER & HEILKRÄUTER

UNKRAUT IM TEE



Unkraut wird oft als lästige Pflanzen abgetan. Bei genauerer Betrachtung offenbaren sich Unkräuter allerdings als reiche Quelle für Heilkräfte und Aromen.

Ich verrate dir, welche drei Wildkräuter du für deinen Tee verwenden kannst. Diese Pflanzen eignen sich als Einstieg in die gesunde Wildkräuter-Küche. Für den Tee können sowohl getrocknete als auch frische Pflanzen verwendet werden. Frischpflanzen überwiegen vom Aroma.



1. Die Brennnessel



Sie ist das Unkraut schlecht hin und wächst fast überall. Fast jeder kennt den brennenden Schmerz, den die Brennnessel bei Hautkontakt hinterlässt. Tatsächlich ist die Brennnessel aber sehr nährstoffreich! Sie enthält große Mengen an Vitamin A und C, Kalzium, Phosphor, Eisen und Magnesium. Der Inhalt an Vitamin C ist höher, als bei einer Zitrone und die enthaltene Menge an Eisen höher als bei Spinat! Anders als vermutet hat die Brennnessel keinen säuerlichen, sondern einen ausgewogenen Geschmack mit süßlichem Abgang.

Die Wirkung als Tee

Als Tee getrunken, hilft die Brennnessel Blasenprobleme zu lindern und wirkt entzündungshemmend. Ihr hoher Kaliumgehalt sorgt für einen basischen Urin. Um Arthrose, Rheuma und Gicht zu mildern wird die Brennnessel heute ebenfalls verwendet. Besonders lecker schmeckt sie mit den Blättern oder Blüten des Löwenzahn.

2. Der Frauenmantel



Die Pflanze ist leicht zu erkennen, mit seinen buschigen, gelb-grünen Blüten und den runden Kelchblättern. Diese haben an der Rückseite kleine Härchen und sind am Rand gezackt. Aus seinen Blattspitzen schwitzt die Pflanze Wasser, welches sich in der Blattmitte zu einem großen Tropfen ansammelt. Man findet ihn an vielen Standorten, die halbwegs sonnig sind. Die Pflanze zählt zu den Heilpflanzen und wird vielseitig verwendet.

Die Wirkung als Tee

Als Tee unterstützt die Pflanze den natürlichen Schlaf, hilft gegen Kopfschmerzen und leichtem Durchfall. In der Volksheilkunde wird die Pflanze gegen Regelschmerzen, Wechseljahresbeschwerden und zur Stärkung der Gebärmutter getrunken. Die Blüten und Blätter werden vor der Blüte geerntet. Die Blätter haben einen leicht säuerlichen, pfeffrigen aber dennoch angenehmen Geschmack. Sie eignen sich außerdem gut für Salate. Durch die Blüten färbt sich der Tee honiggelb und verleiht ihm einen süßlicheren Geschmack.



3. Die Schafgarbe



Sie blüht von Juni bis Oktober in weiß bis hellviolett. Inzwischen gibt es auch Sorten, die gelb blühen. Die buschige Staude wird bis zu 60 cm hoch und ist an den Stängeln behaart. Ihre Blätter sind federartig und mehrfach gefiedert. Die Pflanze gehört zu den Korbblütern und wächst vor allem in Wiesen und an Weg- und Waldrändern.

Die Wirkung als Tee

Die milden Blätter schmecken im Tee sehr aromatisch fruchtig und sind ganz leicht bitter. Er schimmert in der Teetasse ganz leicht grün. Schon in der Antike wurde der Blütenhorizont (obersten 15 cm der Pflanze) als Tee gegen Fieber verwendet. Durch die krampflindernde Wirkung kann der Tee auch Blähungen, Völlegefühl oder Unterleibsschmerzen lindern. Vor der Verwendung sollten die Blüten und Blätter allerdings gut abgewaschen werden. Der Tee kann gut 10-15 Minuten ziehen.



Giersch-Zitronenmelisse Pesto

Mit dem köstlichen Giersch-Zitronenmelisse Pesto überrascht du nicht nur deine Gäste! Neben vielen Vitaminen enthält dieses Rezept wertvolle Mineralstoffe. Es passt zu Pasta oder solo als Brotaufstrich und punktet definitiv als exotische Salsa beim Grillen.

Zutaten:

- 80 g Giersch
- 50 g Zitronenmelisse
- 3 Knoblauchzehen
- 300 ml Olivenöl (Alternativ Rapsöl)
- 100g Parmesan oder Pecorino
- 50g Pinienkerne (Alternativ gehackte Mandeln oder Walnüsse)
- Etwas Salz (Meersalz) und Pfeffer
- Gewürze nach Bedarf



SERVING

4



TIME

15

MIN





Zubereitung:

1. Pinienkerne oder andere Nüsse ohne Fett in der Pfanne anrösten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Den Giersch zusammen mit der Zitronenmelisse gut abwaschen und trocken.
3. Danach den Parmesan / Pecorino reiben und zur Seite stellen.
4. Alle Zutaten mit einem Mixer zerkleinern und eine Prise Salz sowie Pfeffer dazugeben. Es sollte eine sämige Paste entstehen. Alternativ können der Giersch und die Zitronenmelisse auch mit einem scharfen Messer zerhackt und anschließend die Zutaten in einem Mörser zerrieben werden.
5. Vollständig mit Öl überdeckt hält sich das köstliche Pesto auch einige Wochen im Kühlschrank. Achte auf eine möglichst dunkle Lagerung, dann hält sich die Farbe und wird nicht gräulich.



Tipp

Das Pesto hält sich im Kühlschrank länger, wenn der Käse erst frisch vor dem Verzehr dazugegeben wird. Auch wenn ihr das Pesto einfrieren wollt, empfiehlt es sich den Käse bei der Zubereitung wegzulassen.

Fakten zum Giersch



Der Giersch (*Aegopodium podagraria*) wächst (fast) überall und hat schon manch einen Gärtner in die Verzweiflung gebracht, denn er verbreitet sich durch unterirdische Wurzelausläufer. Die Pflanze gehört zu den Doldengewächsen und blüht von Mai bis September in kräftigem Weiß. Doch an den Blüten sollte man sich nicht orientieren, denn er lässt sich schnell mit der giftigen Hundspetersilie oder dem gefleckten Schierling verwechseln!

Achte auf die „Drei, Drei, Drei-Regel“: Die Blätter des Giersch haben drei gezackte Blätter auf dreikantigem Stiel mit dreigeteilten Einzelblättern. Man erkennt ihn auch durch seinen petersilartigen Geruch. Der Blattstängel ist dreikantig und unbehaart!

Superfood mit wertvollen Inhaltsstoffen

Neben den vielen Vitaminen enthält die Pflanze einige Mineralstoffe, Spurenelemente und ist reichlich an Eisen. Zum Vergleich: In 100 g Giersch stecken viermal mehr Vitamin C als in einer Zitrone. In den Klöstern wurde der Giersch als Heilpflanze gegen Gicht angebaut und in Kräuterbädern oder als Umschlag verwendet. Hierzu wird der Presssaft aus den Blättern als Umschlag auf die schmerzende Stelle gelegt. Auch ein Vollbad mit warmes Wasser eignet sich hierfür.

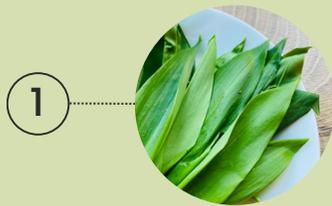


Und was sagt die Wissenschaft?

Laut Wissenschaft fördert der Giersch die Ausscheidungsfunktion der Niere und hat einen positiven Einfluss auf den Harnsäureaustausch. Zudem hat die Pflanze eine radikalfangende Wirkung und kann somit Leberschäden entgegenwirken. Die entzündungshemmende und antimikrobiellen Eigenschaft der Pflanze wurde auch wissenschaftlich bestätigt. Studien gehen weiter davon aus, dass die ätherischen Öle der Pflanze gegen Gicht wirksam sein können. Es wurde auch herausgefunden, dass die Ölausbeute aus den Stängeln doppelt so hoch wie die aus den Blättern war. Doch der Mechanismus, der diese positiven Eigenschaften gegen Gicht beeinflusst, und die Wirkung bestimmter Pflanzenteile bleiben aber noch unbekannt. Hier besteht weiterer Forschungsbedarf.

WILDKRÄUTER

SAMMELN, ERNTEN, AUFBEWAHREN, MISCHEN



SAMMELN

Das kräftigste Aroma entwickeln die meisten Heil- und Wildkräuter erst kurz vor ihrer Blüte. Dabei eignen sich junge Blätter besser, als ältere.



TROCKNEN

Auf einem Tuch können die Blüten und Blätter ausgebreitet sehr gut trocknen. Es sollte darauf geachtet werden, dass genügend Abstand herrscht. Der Ort sollte trocken, dunkel und gut belüftet sein.



AUFBEWAHREN

Die getrockneten Pflanzen und Beeren können in einer lichtundurchlässigen Dose, in einem Schraubglas oder in einem Gewürzglas mit Korkverschluss aufbewahrt werden. Sie erhalten ihre Wirksamkeit oft nur 1 Jahr.



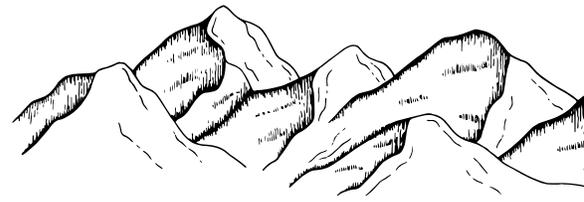
MISCHEN

Für ein Tee- oder Kräutermischung sollte man nie mehr als 4 - 7 unterschiedliche Kräuter miteinander mischen. Das Basiskraut sollte einen Bestandteil von 50-70% haben.



Manche Orte berühren einen mehr, als andere. Sie laden zum Rasten ein. Zum Pausieren und Atmen. Es sind Plätze, die einen instinktiv anziehen und uns magisch vorkommen. Diese Orte tun der Seele gut und lassen uns neue Energie tanken: Kurzum, es sind Naturparadiese!

FÜRENALP



Magischer Ort inmitten der Schweiz

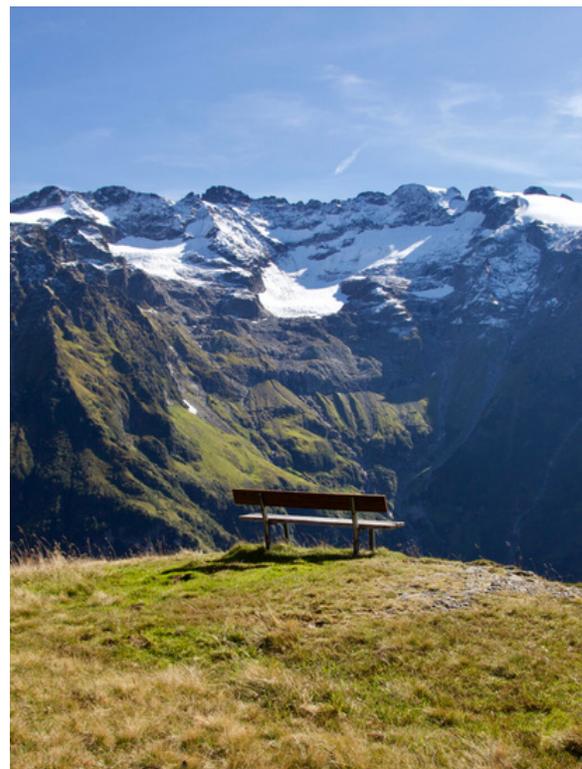
Naturparadiese bieten einen Ort der Zuflucht, für diejenigen, die dem Trubel der modernen Zivilisation entfliehen möchten. Von majestätischen Gipfeln über geheimnisvolle Wälder bis hin zu versteckten Stränden am Ende der Welt – diese abgeschiedenen Orte sind wahre Schätze, die darauf warten, entdeckt und genossen zu werden. Auf meiner Suche zu den Wild- und Heilkräutern entdeckte ich oft solche Plätze. Während ich durch die unberührte Natur wandere und nach Heilpflanzen suche, finde ich immer wieder versteckte Ecken, die mich faszinieren und inspirieren.



Natur & Freiheit

Die steil aufragende Luftseilbahn bringt einen in sechs Minuten auf 1.850 m Höhe. Allein die Bahnfahrt über die steile Fürenwand ist ein spezielles Erlebnis. Hier befindet sich der spektakuläre Klettersteig, der über den 700 Meter hohen Felsen führt.

Oben angekommen befindet sich eine Ruheoase mit imposante Ausblicken auf die umliegende Landschaft: Die Gletscherwelt des Titlis, die markanten Gipfel des Wissberg, die schroffen Felsen des Grassengrat und die Schneespitzen des Schlossberg.



Kraftorte“ ist ein Begriff aus dem Deutschen, der „Orte der Kraft“ bedeutet. Diese Orte werden oft als Orte mit besonderer spiritueller Bedeutung betrachtet. Einige Menschen glauben, dass Kraftorte eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben können.

Kraftorte & Naturplätze

Auf dem Hochplateau in Fürenalp befinden sich insgesamt 30 verschiedene Kraftorte. Diese sind markiert und meist nur wenige Schritte vom Naturlehrpfad „Grotzliweg“ entfernt. Einige Kraftorte befinden sich direkt auf dem Hochplateau, andere lassen sich Richtung Surenenpass und via Stäuberfall ins Tal der Engelberger finden. Auch hinter dem Wasserfall zur Dagenstalalp findet man wunderbare Orte.



BADEZUSATZ

Sinnesrausch mit Wildkräutern



Ein Badezusatz mit Wildkräutern lässt sich ganz einfach selbst herstellen. Du brauchst nur wenige Zutaten.

Für die Zubereitung benötigst du lediglich ein paar getrocknete Blüten und Blätter von ausgewählten Wildkräutern, sowie reines Meersalz. Dieses bekommst du in jedem Drogeriemarkt. Das Salz wirkt desinfizierend und entzündungshemmend. Außerdem fördert es die Durchblutung deiner Haut. Bei Bedarf können auch ätherische Öle hinzugegeben werden – diese sind aber nicht zwingend notwendig.

Getrocknete oder frische Kräuter?

Für den Badezusatz kannst du sowohl getrocknete Blüten und Blätter als auch frische Wildkräuter verwenden. Damit die Masse homogen wird, solltest du die Kräutermischung in einem Mörser zerkleinern. Danach gibst du das Badesalz in einen Stoffbeutel. Das Badewasser sollte mindestens eine Temperatur von 38 Grad haben.

Ätherische Öle aufnehmen

Damit die ätherischen Öle der Kräuter besser von deiner Haut aufgenommen werden und sie nicht austrocknet, empfehle ich dir etwas Milch oder Sahne in dein Badewasser zuzugeben. Alternativ kannst du auch etwas Honig oder native Öle hinzugeben.



Ein Bad im Kerzenschein unterstützt die sinnliche Wirkung der Wildkräuter.



Was du für ein Vollbad benötigst

- 500 g Meersalz
- 100 – 200 g Wildkräuter (je nach gewünschter Intensität)
- 500 ml Milch (Alternativ: Sahne, Mandelöl, Jojobaöl oder Honig)

Dein Badesalz kannst du direkt mit dem Beutel in das heiße Wasser hängen. Für dein Bad solltest du mindestens 20 min einplanen. Erst dann können sich die ätherischen Öle der Wildkräuter vollständig entfalten und dein Körper die Düfte aufnehmen.



Duftmischungen für jede Stimmung



BEI ERKÄLTUNG & ATEMPAUSE

- Zitronenmelisse
- Thymian
- Salbei
- Tannen.- oder Fichtennadeln



FÜR ZWISCHENDURCH

- Kornblume
- Taubnesselblüten
- Königskerzenblüten
- Flockenblume
- Goldrute



NACH DEM SPORT

- Rosmarin
- Tannennadeln
- Fichtennadeln
- Minze





NATURPARADIESE

TIROL. THIERSEE



Nur einen Handwurf von der Deutschen Grenze befindet sich der kristallklare Thiersee.

Im Sommer zieht er vor allem Badegäste an den Thiersee. Es gibt kleine Buchen, weitläufige Liegewiesen und das Strandbad Thiersee am Nordufer. Hier lässt sich der Alltagsstress vergessen. Rund um den Thiersee führt ein breit angelegter Kiesweg herum. Immer wieder hat man wunderschöne Ausblicke auf die gegenüberliegende Seite und seinem markanten Hausberg, dem Pendling.

Wild- und Heilkräuter

Am Thiersee gibt es einen Kräutergarten, um Heil- und Wildkräuter kennen zu lernen und anzufassen. Hier kannst du wertvolle Informationen zur Anwendung & Wirkung der Pflanzen nachlesen.

Über den Tourismusverband Kufstein kannst du Kräuterwanderungen buchen.



Filmkunst am See

Von 1946 bis 1952 war der Thiersee das Zentrum der österreichischen Filmproduktion. Auch das doppelte Lottchen wurde hier gedreht. Bis heute finden am Thiersee noch immer die Passionsspiele statt, die alle sechs Jahre von den Einwohnern selbst aufgeführt werden.



NACHTKERZE



Die Nachtkerze (*Oenothera*) ist eine krautige Pflanze, die bis zu 2 Meter in die Höhe wachsen kann. Sie gehört zu den Neophyten – das sind Arten die sich über die menschliche Einflussnahme etabliert haben.

Typisch für die Pflanze

Stängel und Blätter der Nachtkerze sind leicht bis dicht behaart. Zudem sind sie kräftig dunkelgrün. Die Blätter sind rosettenartig am Stiel angeordnet und schmal. Die wohlriechenden Blüten öffnen sich von Juni bis September, allerdings immer nur mit Beginn der Dämmerung. Das hat einen triftigen Grund, denn die Pflanze zieht Nachtfalter und sogar Fledermäuse an. Das kurze Blüten-Spektakel dauert allerdings immer nur eine Nacht, denn am nächsten Vormittag sind die betörend duftenden Blüten welk.

Verwendung in der Küche

Grundsätzlich sind fast alle Teile der Pflanze in der Küche verwendbar. Die Wurzeln enthalten Gerbstoffe, Flavonoide und Schleimstoffe. Sie wurde auch Schinkenwuzel genannt, weil sie beim Kochen eine rötliche Farbe annehmen. Meist werden Nachtkerzenwurzeln geschält und anschließend in einer kräftigen Brühe gar gekocht.

Die leicht süßlich schmeckenden Blüten eignen sich als essbare Dekoration von bunten Salaten oder als Blütenbutter. Getrocknet können sie zudem Teemischungen zugegeben werden.



Inhaltsstoffe

Die handgroßen Blüten enthalten mit fast 70 mg/–100 g viel Vitamin C. Noch höhere Vitamin-C-Gehalte haben die Blätter: über 200 mg/100 g pro Frischmasse. Zudem beinhalten sie wertvolle Omega-6 Fettsäuren.



Nachtkerzen.Tee

Die Blüten kannst du auch für Tee trocknen. Sie geben einen leicht süßlichen Geschmack und lassen sich gut mit Zitronenmelisse, Minze, Lindenblüten oder Himbeerblättern kombinieren.

Äußerliche Anwendung



Das berühmte Nachtkerzenöl wird aus den Samen gewonnen. Die Samenöl-Extrakte sind reich an Gamma-Linolensäure (GLA) und haben eine entzündungshemmenden Eigenschaft. Deshalb wird das Nachtkerzenöl oft in der Hautpflege verwendet, um Trockenheit, Juckreiz und Entzündungen bei Hauterkrankungen wie Ekzemen und Neurodermitis zu lindern. Es kann auch helfen, die Hautfeuchtigkeit zu verbessern und das Erscheinungsbild von feinen Linien und Falten zu reduzieren. Für Erwachsene ist das Öl in der Aromatherapie eine Beruhigung, gerade, wenn sich jemand nach Zuneigung sehnt. Es eignet sich auch hervorragend als Massageöl, da es schnell in die Haut einzieht und eine beruhigende und feuchtigkeitsspendende Wirkung hat.



Und was sagt die Wissenschaft?

Die wissenschaftliche Forschung hat eine Vielzahl von potenziellen gesundheitlichen Vorteilen der Nachtkerze untersucht. Studien haben gezeigt, dass die topische Anwendung von Nachtkerzenöl bei Hauterkrankungen wie Ekzemen, Psoriasis und Neurodermitis helfen kann. Einige Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Intensität von Hitzewallungen in den Wechseljahren von der Nachtkerze verringert werden kann. Außerdem wird angenommen, dass der Prostaglandinspiegel im Körper reguliert werden kann, was mit PMS-Symptomen in Verbindung gebracht wird. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass GLA aus Nachtkerzenöl den Cholesterinspiegel regulieren kann.

Obwohl die Forschungsergebnisse vielversprechend sind, ist weitere Forschung erforderlich, um die Wirksamkeit von Nachtkerzenöl und seine potenziellen Anwendungen vollständig zu verstehen. Es ist auch wichtig anzumerken, dass Nachtkerzenöl bei einigen Menschen allergische Reaktionen hervorrufen kann.

GESUNDHEIT & WOHLFÜHLEN



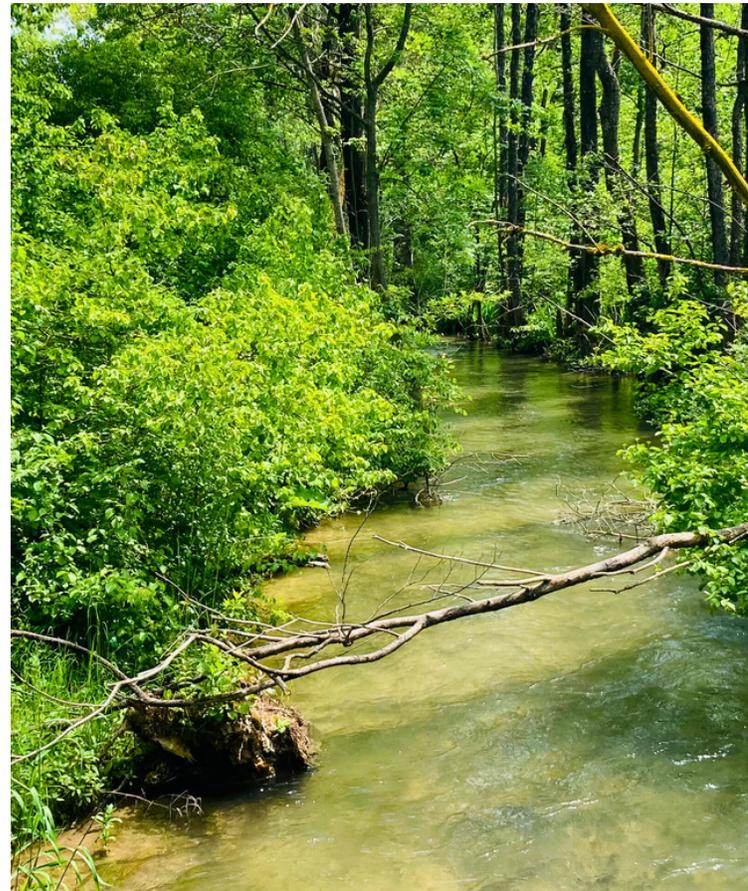
WALDBADEN

Positive Wirkung des Waldes



JAHRZEHNTELANGE TRADITION

Waldbaden hat seinen Ursprung in Asien. In Korea und Japan hat die Erholung im Wald eine jahrzehntelange Tradition. 1982 wurde das Waldbaden in Japan erstmals als staatliches Gesundheitsprogramm eingeführt. Heute ist das Waldbaden sogar eine anerkannte Stress-Management-Methode. Doch was für eine positive Wirkung hat ein Wald auf uns? Und warum?



Es gibt inzwischen einige Studien über das Waldbaden. Sie weisen alle darauf hin, dass ein Spaziergang im Wald Stress reduzieren kann. Der japanische Medizin-Professor Yoshifumi Miyazaki hat sich seit den 1990er-Jahren auf die Wald-Therapie spezialisiert. Er fand unter anderem heraus, dass beim Waldbaden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol abnehmen. Laut der US-Amerikanischen Universität Michigan genügen 20 Minuten täglich im Grünen, damit das Herz ruhiger schlägt, der Blutdruck sinkt und nur noch wenige Stresshormone im Blut zirkulieren.

Bereits 2015 fand der US-amerikanische Umweltpsychologe Marc Berman heraus, dass die Anzahl von Bäumen in einer Wohngegend die Gesundheit der Bewohner beeinflusst. Die Bewohner einer baumreichen Siedlung litten seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Warum das so ist, wird noch untersucht. Fest steht aber heute schon, dass der Wald (Fein-)Staub und Gase aus der Luft filtert. Diese Frischluft fördert einen tiefen und erholsamen Schlaf in der Nacht. Die Reduktion hoher Sommertemperaturen und eine Verminderung der ultravioletten Strahlung sind ebenfalls nachgewiesen.

In den letzten Jahren haben die europäischen Wälder stark unter den extremen Klimabedingungen und deren Folgen wie Windwurf, Waldbrand oder Insektenplagen gelitten.



WALDLUFT TUT GUT

Inzwischen ist auch bekannt, dass botanische Duftstoffe eine positive Wirkung auf uns Menschen haben: die sogenannten Terpene. Die Bäume nutzen diese Duftstoffe u.a. als Kommunikationsmittel untereinander, um zum Beispiel Artgenossen vor gefräßigen Insekten zu warnen. Besonders intensiv ist dieser typische Waldgeruch in einem Nadelwald mit vielen Kiefern, Fichten und Tannen. Forschungsergebnisse zeigen, dass terpenhaltige Luft die Produktion von Immunzellen im Blut steigert. Unter Laborbedingungen haben Terpene die Fähigkeit, Krebszellen zu zerstören. Ein Waldbesuch wirkt demnach wie eine gesundheitsfördernde Behandlung. Insbesondere bei Schlafstörungen, depressiven Gedanken, psychischen Belastungen oder der Aufmerksamkeitsstörung kann das Waldbaden eine wohltuende Wirkung haben.

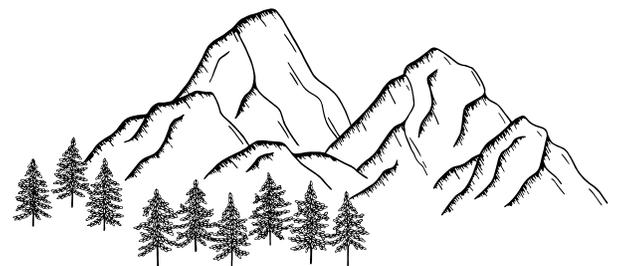


Es gibt nur wenige Studien über das Waldbaden. Allerdings weisen alle darauf hin, dass ein Spaziergang im Wald Stress reduzieren kann. Der japanische Medizin-Professor Yoshifumi Miyazaki hat sich seit den 1990er-Jahren auf die Wald-Therapie spezialisiert. Er fand unter anderem heraus, dass beim Waldbaden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol abnehmen. Laut der US-amerikanischen Universität Michigan genügen 20 Minuten täglich im Grünen, damit das Herz ruhiger schlägt, der Blutdruck sinkt und nur noch wenige Stresshormone im Blut zirkulieren.

Bereits 2015 fand der US-amerikanische Umweltpsychologe Marc Berman heraus, dass die Anzahl von Bäumen in einer Wohngegend die Gesundheit der Bewohner beeinflusst. Die Bewohner einer baumreichen Siedlung litten seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Warum das so ist, wird noch untersucht. Fest steht aber heute schon, dass der Wald (Fein-)Staub und Gase aus der Luft filtert. Diese Frischluft fördert einen tiefen und erholsamen Schlaf in der Nacht. Die Reduktion hoher Sommertemperaturen und eine Verminderung der ultravioletten Strahlung sind ebenfalls nachgewiesen.



Wer einen Tag im Wald verbringt hat anschließend rund 40 Prozent mehr Killerzellen im Blut, als Vergleichsgruppen. Und dieser Effekt hält etwa eine Woche lang an!



WIE FUNKTIONIERT WALDBADEN?

Waldbaden ist das bewusste Erleben des Waldes – mit allen fünf Sinnen. Es geht nicht um Leistung oder ein bestimmtes Programm, das durchlaufen werden muss. Allein ein Spaziergang lässt die Atmosphäre des Waldes spüren. Gehe bewusst langsam und achte auf die Geräusche um dich herum. Achtsam und absichtslos. Hörst du das Rauschen der Blätter im Wind? Oder das plätschern des Baches? Das Zwitschern der Vögel. Es gibt vieles zu entdecken. Atme tief ein und langsam wieder aus. Ist die Luft kalt oder warm? Bewerte es nicht, lass die Empfindungen einfach zu. Spüre ganz bewusst, wie die Luft ein- und wieder ausströmt. Kannst du das satte Grün in den Blättern sehen? Die Knospen an den Zweigen? Wie ist die Temperatur, die Feuchtigkeit in der Luft? Was spürst du, wenn du über den Waldboden gehst? Beim Waldbaden geht es darum, sich intensiv – mit allen Sinnen – auf die Natur einzulassen.



WALDWISSEN

- Von etwa 1,6 Millionen bekannten Tier-, Pflanzen- und Pilzarten der Erde leben rund zwei Drittel in Wäldern.
- Rund ein Drittel der Gesamtfläche in Deutschland ist mit Wald bedeckt.
- Ein Quadratmeter Waldboden speichert bis zu 200 Liter Wasser.
- In den letzten Jahren haben die europäischen Wälder stark unter den extremen Klimabedingungen und deren Folgen wie Windwurf, Waldbrand oder Insektenplagen gelitten.

Walddüfte und ihre Wirkung



BAUM	WIRKUNG
Fichte	Schärft den Fokus und die Konzentration
Kiefer	Fördert die Konzentration und wirkt stresslösend
Lärche	Stärkt das Selbstvertrauen
Tanne	Wirkt entspannend und stresslösend
Wacholder	Fördert die Konzentration



B R E N N N E S S E L S A M E N

SUPERFOOD AM WEGESRAND

Die Brennesselsamen enthalten ein hohes Gehalt an vielen wichtigen Vitaminen, wie Vitamin A, B, C und E. Zudem sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren, wie Linolsäure, Mineralien wie Kalium, Eisen, Kalzium und Polyscharide. Letzteres ist Mehrfachzucker, der von unserem Körper sofort aufgenommen werden kann. Anders als bei Einfachzucker entsteht beim Mehrfachzucker keine Blutzuckerschwankung und somit auch kein Heißhunger nach etwas Süßen. Kurzum: Brennesselsamen sind super gesund!



Wegen des hohen Gehalts an Eisen wird die Brennnessel oft Frauen empfohlen, die mit einem zu niedrigen Eisenwert zu kämpfen haben. Das kommt nicht selten während der Menstruation vor. Außerdem stecken in 100 g Brennesselsamen 31 g Eiweiß. Das ist wesentlich mehr, als z.B. in Sojapflanzen enthalten ist. Daher ist ihre Verwendung für Veganer aber auch Sportler eine wertvolle Energiequelle.



Gegen Erschöpfung

Aufgrund der vielen, gesunden Inhaltsstoffe wird die Pflanze bei Mattigkeit und Erschöpfung genommen. Außerdem helfen die Samen den Darm wieder in Schwung zu kommen. Den Samen wird auch eine potenzsteigernde Wirkung bei Männern und luststeigernde Wirkung bei Frauen nachgesagt, aber das ist wissenschaftlich nicht belegt. Besonders köstlich schmecken die Samen z.B. über Salate, Brote, Müsli oder zusammen mit Jogurt, Ei, Tomaten, Avocado oder Honig.



WILDKRÄUTER & HEILKRÄUTER

KORNEL KIRSCHEN

Wusstest du, dass die Kornelkirsche das härteste Holz besitzt, das in Europa wächst? Im antiken Griechenland galt das Holz der Kornelkirsche als eines der wertvollsten Edelhölzer.

Die Kornelkirsche (*Cornus mas*) ist auch unter dem Namen Hartriegel, Hirnuss oder Dirndl bekannt. Der Bauch bzw. Strauch wird gerne als Heckenbegrenzung in den Gärten genutzt, obwohl die Pflanze viel mehr kann. Im antiken Griechenland galt das Holz der Kornelkirsche als eines der wertvollsten Edelhölzer. Aus ihm wurden Wurfspere für die Jagd, aber auch Kriegsspere angefertigt. Besonderen Ruhm erlangte die Kornelkirsche bei der Eroberung Trojas. Laut Überlieferungen soll das Trojanische Pferd aus dem Holz der Kornelkirsche gefertigt.

Köstliche Vitaminbomben

Bereits im März beginnt der Strauch mit kleinen, goldgelben Blüten zu blühen. Die Blüten sind auch für uns Menschen essbar. Ihr Geschmack ist leicht süßlich. Im August entwickeln sich längliche Früchte (Kornellen), die kräftig rot gefärbt sind. Diese Steinfrüchte kann man im fast überreifen Zustand ernten. Du erkennst es, wenn sie fast schwarzrot sind. Dann lösen sie sich ganz von alleine vom Strauch. Die Kornelkirschen lassen sich übrigens auch gut ernten, wenn du ein feinmaschiges Netz unter dem Strauch auslegst und schüttelst. Die Kornellen besitzen viel Vitamin C, Vitamin B und E sowie zellschützende Flavonoide. Verarbeitet wird sie häufig zu Marmelade oder Likör. Doch nicht erschrecken: Die Beeren sind im rohen Zustand super sauer!



LECKERE REZEPTE



MARMELADE

Du benötigst folgende Zutaten:

- 500 g
- Gelierzucker (3:1)
- 1500 g
- Kornelkirschen
- etwas
- Zitronensaft oder Apfelsaft



Und so geht es:

Die Früchte gewaschen in einen Topf geben und bei niedriger Stufe weich kochen. Anschließend passierst du die Masse durch einen Sieb und kochst sie mit der entsprechenden Menge Gelierzucker und etwas Zitronensaft nach Packungsanleitung auf. Sobald die Masse eine cremige Konsistenz erreicht hat, füllst du sie in sterilisierte Gläser und lässt sie abkühlen.

Köstliche Varianten

- Für die Winter-Edition gibst du noch etwas Vanillezucker und Zimt vor dem Gelierzucker hinzu.
- Ein ganz besonderes Geschmackserlebnis: Mit der Kanadischen Goldrute bringst du eine blumige Note in die Marmelade. Hierzu gibst du die goldgelben Blüten der Goldrute dazu.



VITAMINBOMBEN



Und so geht es:

Zuerst wäscht und entkernst die kleinen Früchte. Um getrocknete Beeren zu süßen, kannst du sie noch vor der Trocknung mit etwas Puderzucker bestreuen. Anschließend heizt du den Ofen auf ca. 50 Grad vor. Beachte: Je heißer die Früchte getrocknet werden, desto mehr Vitamine gehen dabei verloren. Belege nun ein Backblech mit Backpapier und lege nun die Beeren darauf. In ca 1,5 – 2 Stunden sind die Beeren trocken und können auskühlen.

Empfehlenswert ist es, einen Holzlöffel oder Küchentuch in die Backofentür zu klemmen, damit die Feuchtigkeit problemlos aus dem Ofen entweichen kann.

Trick 17: Um die Kornelkirschen von ihren Kernen zu befreien, kannst du einen Strohhalm benutzen und ihn von oben nach unten durch die Frucht schieben. Geht ganz einfach!



ABONNIERE JETZT DEN NEWSLETTER!

vondraussenblog ist nicht nur ein Ort für diejenigen, die sich für Wildkräuter und Heilpflanzen interessieren, sondern auch für alle, die nach Ruhe und Inspiration in der Natur suchen. Ich lade dich ein, dich mit der Schönheit und Vielfalt der natürlichen Welt zu verbinden und dabei sowohl dein Wissen über Wildkräuter und Heilpflanzen zu erweitern als auch deinen Geist zu erfrischen

