



Alte Heilkräuter neu entdeckt

Mein Name ist Rosi, ich bin Kräuterpädagogin und Kräuterbäuerin. Nach zahlreichen Ausbildungen im Bereich Kräuter, Heilpflanzen und Wildkräuter, habe ich gerade die Ausbildung zur Kneipptrainerin begonnen. Bereits in zahlreichen Workshops und Kräuterwanderungen, sowie Schulprojekten durfte ich einen Teil meiner Erfahrung und Wissensschatzes weitergeben. Unsere Gesundheit ist das Wichtigste und Bedeutendste, was wir haben.

Vor allem jetzt beginnt die Grippe und Erkältungszeit. Da unsere Körper nach den kalten Wintermonaten geschwächt sind, kann man genau in jenen Monaten den Körper mit diversen alten Hausmitteln stärken. Genau das haben unsere Mütter und Großmütter mit den ihnen vorhanden Hilfsmitteln gemacht. Ich verwende dieses alte Wissen für meine Kräutermischungen.

Man hat Sauerkraut, Rüben, Rettich und Bachkresse in das tägliche Essen miteinfließen lassen. Heut zu Tage haben die meisten dieses Wissen verloren oder vergessen. Deshalb möchte ich heute ein sehr altes heimisches Wildkraut vorstellen.

Die Brunnenkresse

Von unseren Einheimischen wird diese

auch als Bachkresse bezeichnet. Botanisch gehört diese tolle Pflanze zu den Senfgewächsen. Sie ist ein Gewächs, das eine antibiotische Wirkung besitzt. Somit kann sie auch durch ihre Senföle unser Immunsystem kräftigen. Man findet sie das ganze Jahr über an kleinen Bachläufen. Das Wasser muss lupenrein und sehr gute Trinkwasserqualität haben, ansonsten würde diese Pflanze nicht gedeihen.

Brunnenkresse immer an Ort und Stelle waschen, bzw. wenn man welche auf dem Markt kauft, sollte man sie unter fließendem Wasser gründlich reinigen. Schon eine Nacht im Kühlschrank nimmt sie uns übel und durch das Erhitzen setzt sie nur einen kleinen Teil ihrer famosen Inhaltsstoffe frei. Brunnenkresse ist neben anderen Senfgewächsen ein klassischer Durchputzer und bestens geeignet für eine Darmsanierung. Hildegard von Bingen setzte sie bei Rheuma und schlechter Haut ein. Sie ist stark harntreibend und wird als natürliches Antibiotika bei Blasenentzündung verwendet. Wenn man eine entzündliche Nierenerkrankung hat, sollte man darauf verzichten. Ebenso ist sie abführend, blutreinigend, immunisierend, wundheilend, fiebersenkend, schleimlösend, stärkend, stimulierend und aktivierend. Der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem be-

kommt einen Frischekick und vor allem der Verdauungstrakt wird positiv beeinflusst. Auch Leber und Galle profitiert von der Brunnenkresse. Sie legt sich mit Keimen und Parasiten an, die wir zwar nicht bewusst wahrnehmen, die aber unsere Gesundheit belasten. Auch die Lunge kann wieder durchatmen und das Drüsensystem wird unterstützt. Man sagt dass sie auf die Schilddrüse ausgleichend wirkt.

Kurioses: Laut Überlieferungen waschen sich Nymphen und Wassernixen in der Nähe von blühender Brunnenkresse. Die fortschwemmende und reinigende Kraft der Pflanze, die nur im fließenden Wasser gedeiht, hat ihr den Ruf beschert, Hexen und Krankheitsdämonen abzuwehren. Brunnenkresse ist das Symbol für unverdrossene Ausdauer, für Beständigkeit in allen Dingen des Lebens und für Reinheit und Reinigung.

Rezepte:

- 1. Grüngetränk:** Buttermilch und eine Hand voll Brunnenkresse gemeinsam mixen und über den Tag verteilt trinken.
- 2. Kartoffelsalat mit Brunnenkresse:** Kartoffeln kochen und nach dem Abkühlen, schälen und in Scheiben schneiden. Kresse fein zupfen oder schneiden und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer anrichten.