

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Vorfrühling = Wurzelzeit

(ms) – Haben Sie es gemerkt: Die Sonne wärmt langsam den kalten Boden und die ersten grünen Blätterspitzen recken sich aus der Erde. Bald kommt der Frühling. Für uns ist es höchste Zeit, die Wurzeln zu ernten. Denn: Von Oktober bis zirka Ende März steckt die meiste Kraft der Pflanzen in ihren Wurzeln. Und es gibt unzählige Pflanzen bei denen wir die Kraft der Wurzeln nutzen können.

Beinwellwurzel (Wallwurz)

Die Beinwellwurzel: Zur Salbe verarbeitet (siehe Kasten) hilft die Wurzel bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen – und sogar Knochenbrüchen. Die Salbe ist auch mein Favorit in Sachen Narben. Das heisst, wer eine frische Narbe hat, sollte regelmässig Beinwellsalbe auf die Narbe auftragen. Sie verhindert eine unschöne Narbenbil-

dung und lässt Wunden schöner verheilen.

Brennnesselwurzel

Die Tinktur aus der Brennnesselwurzel, hilft bei Prostata-Vergrösserung und bei Frauen bei Entzündungen im Unterleib. Auch bei übermässigem Harndrang bei Tag oder auch in der Nacht setzen wir die Wurzeltinktur als Vier-Wochenkur ein. Wie bei der

Löwenzahnwurzel-Tinktur (siehe Kasten) ist die Tinktur täglich mit Wasser einzunehmen. Am besten dreimal täglich zehn Tropfen.

Löwenzahnwurzel

Die Löwenzahnwurzel aktiviert den Stoffwechsel und regt den Gallenfluss, also sozusagen unseren Lebensfluss an. Sie hilft bei schmerzenden Gelenken von Rheuma und Gicht, entsäuert und entschlackt den Körper und regt die Darmtätigkeit an. Auch bei Reisekrankheit, Übelkeit und Völlegefühl ist der Löwenzahn sehr hilfreich. Auch von der Löwenzahnwurzel empfiehlt sich eine Tinktur herzustellen.

Ingwer

Der Ingwer ist immer wieder ein Thema; er wächst nicht bei uns, trotzdem erwähne ich ihn gerne. Der Ingwer wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und, wenn am Abend als Tee getrunken, wirkt er durch das Melatonin auch schlaffördernd. Gute Erfolge erzielt der Ingwer, wenn der Magen verrückt spielt. Wie bei allen Heilpflanzen, gilt auch beim Ingwer: Eine Dauereinnahme ist kontraproduktiv.

Bei sehr mageren Menschen empfiehlt sich über eine Zeit von

vier Wochen regelmässig Ingwer einzunehmen, um die Gewichtszunahme zu fördern. Alle «Normalgewichtigen» sollten Ingwer eher vorsichtig aber mit Genuss verwenden.

Wichtig!!

Dank Wurzeln steht die Pflanze fest verankert und stabil im Boden. Aber sie hat noch weitere Funktionen. Bei der Atmung der Pflanze entstehen als Abfallprodukt Kohlenensäure- und Wasserstoffionen, diese werden über die Wurzel in die Erde abgegeben. Gleichzeitig nehmen die Wurzeln, vor allem über die Wurzelhaare, Wasser- und Mineralstoffionen aus dem Erdreich auf, die sie wiederum an die ganze Pflanze weiterleiten. Wurzeln sind also überlebenswichtig für die Pflanze.

Da das Ausgraben der Wurzel in der Regel den Tod der Pflanze bedeutet, ist es umso wichtiger nur Pflanzen zu nehmen, die am Fundort häufig vorkommen. Vor allem sind gleichzeitig genügend Exemplare zur Weitervermehrung stehen zu lassen!

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslererhof.ch

Beinwellsalbe

400 g Beinwellwurzel ausgraben, gründlich waschen und klein raspeln. 1 kg Vaseline in der Pfanne schmelzen, die Beinwellwurzeln dazugeben und kurz erhitzen. Danach abkühlen und über Nacht ziehen lassen. Am Morgen darauf die Masse nochmals erwärmen bis die Vaseline flüssig ist, etwas ziehen lassen und dann die Wurzeln abfiltrieren. Die Salbe noch warm in saubere Töpfchen füllen, abkalteten lassen und verschliessen. Die Salbe ist mehrere Jahre haltbar.

Löwenzahnwurzel-Tinktur

Fünf mittelgrosse Löwenzahnwurzeln sorgfältig ausgraben und gründlich waschen, in kleine Stücke schneiden und danach in ein helles Einmachglas mit der Grösse eines halben Liters geben. Dieses nun mit mindestens 42 prozentigem Schnaps auffüllen, das Ganze vier Wochen auf der Fensterbank am Licht ziehen lassen, dann absieben und schliesslich dunkel lagern.

Anwendung: Hier empfiehlt sich eine Kur von vier Wochen. Täglich sind dann 10 bis 20 Tropfen mit Wasser einzunehmen.

