

# Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Weihnachtskräuter



Was sind Weihnachtskräuter? Für mich sind es die Kräuter, die uns helfen das sinnliche Fest vollkommen zu machen. Die einen helfen der Verdauung, andere wiederum hellen unsere Stunden auf und nochmals andere beruhigen unser Gemüt.

## Verdauungshilfen

Was tun, wenn das Essen zu fetthaltig ist, das Dessert zu gut und die Weihnachtsguetzli einfach unbeschreiblich gut schmecken? Zurückhaltung das wäre das eine, doch das ist manchmal sehr schwierig über die Festtage. Ein anderes «Gegenmittel»

sind Bitterstoffe: Sie bringen unsere Verdauungssäfte wieder in Schwung. Ein Beispiel ist das Wermutkraut. Ein Wermut-Tee ist genau das Richtige bei Völlegefühl und wenn der Bauch gurgelt. Für einen Liter Tee nimmt man nur gerade  $\frac{1}{2}$  Teelöffel getrocknetes Kraut. Dieses ist mit siedendem Wasser zu übergießen und – wichtig – nur eine Minute ziehen lassen; sonst wird der Tee zu bitter.

## «Aufheller»-Pflanzen

Wer in der Weihnachtszeit ins Grübeln kommt, sollte sich etwas Gutes tun. Vielleicht hilft

bereits eine besondere Tee-Mischung. Johanniskraut, Ringelblume, Goldrute, Zitronenmelisse und Goldmelisse zu gleichen Teilen mischen, mit siedendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Danach zünden Sie sich eine Kerze an, legen die Füße hoch, lesen eine schöne Geschichte und lassen die besinnliche Zeit bei einer Tasse Tee auf sich wirken. Möglicherweise weichen die Sorgen und sie können all das Schöne sehen.

## Gemütsberuhigungskräuter

Wenn sich die Gemüter erhitzen, kann man ganz schnell wieder auf den Boden zurückkommen, indem man an Pfefferminze riecht. Der Duft erfrischt und klärt sofort die Gedanken. Natürlich hat man nicht immer frische Pfefferminze zur Hand, doch auch ein Duftroller mit Minzöl wirkt. Den hat man schnell zur Hand und er wirkt sofort.

Ausserdem: Wer gerne ein Fussbad nimmt, kann sich vor dem Schlafengehen ein Meer-salzbad mit Zitronenmelisse gönnen. Das lässt uns den Tag in Frieden beenden. Ich wünsche Ihnen ein erholsames Weihnachtsfest!

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
[www.fryberger-roesselerhof.ch](http://www.fryberger-roesselerhof.ch)