

# Kräuter für ein langes und gesundes Leben

*Aus dem Nachlass von Kräuterpfarrer Hermann-Josef Weidinger  
Bilder: Adolf Blaim, aus: Guter Morgentipp vom Kräuterpfarrer,  
Verlag Freunde der Heilkräuter*

Alterserscheinungen – gibt es so etwas? Der Mensch wird älter, und das zeigt sich auf verschiedene Weise. Aber jeder will das Altern nach Möglichkeit hinausschieben, und das ist auch gut so.

## **Teemischung des Kräuterpfarrers**

Folgende Heilkräuter können gerade älteren Menschen sehr empfohlen werden: Frauenmantel und Brombeerblätter je 4 Teile, Löwenzahnblätter, Kornblume und Petersilie je 3 Teile, Rosmarin 2 Teile, Salbei 1 Teil. 2 TL dieser Mischung mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen und 15 Min. zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und in der Früh auf nüchternen Magen sowie am Abend 1 Std. vor dem Schlafengehen je 1 Schale schluckweise trinken.

## **Täglich in der Früh 2–3 Kümmelkörner kauen**

Dies nimmt Angstgefühle, macht Mut, beflügelt, stimmt fröhlich und – so sagt man – verlängert das Leben.

## **Viel Petersilienkraut verwenden**

Wenn Kümmel ein langes Leben geben soll (eine vernünftige Lebensweise vorausgesetzt), dann ist Petersilie das Kräutchen gegen allzu frühe Alterserscheinungen.



## **Auch Gartensalbei hat eine lebensverlängernde Wirkung**

Ein alter Spruch lautet: „Warum soll der Mensch sterben, bei dem Salbei im Garten wächst.“ So wird Salbeitee zubereitet: 2 schwache TL getrocknetes, zerkleinertes Kraut mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen, abseihen. Täglich 2–3 Schalen dieses Tees eingenommen, hält fit und gesund.

## **1 Jahr lang gelagerter Apfelwein oder Apfelmost**

Täglich mäßig getrunken, sind beide älteren Menschen zu empfehlen. Sie stillen nicht nur den Durst, sondern fördern auch den Harnabgang. Apfelmost ist bei Was-



Apfel

ersucht, gegen Hämorrhoiden, Stein- und Gichtleiden anzuraten.

### **Elixier „Mit mehr Schwung voran“**

Nach dem Originalrezept des Kräuterpfarers im Kräuterhof in Karlstein/Thaya hergestellt, sei es vor allem Menschen ab der Lebensmitte sehr ans Herz gelegt. Dieser köstliche, leicht alkoholische Wurzel- und Kräuterauszug stärkt die Abwehrkräfte, fördert den Kreislauf, kräftigt die Nerven, verbessert die Merkfähigkeit und Konzentration. Er verleiht neue Energie, vermehrt die Arbeitsfreude und die Lebenslust. Das Elixier hält geistig und körperlich aktiv und lebensfroh.

### **Die richtige Ernährung**

Sie ist auch für ältere Menschen eminent wichtig. Große Mengen brauchen sie nicht, dafür aber wertvolle Lebensmittel mit Vitamin-B-Gehalt. Sie sollen daher mindestens 1-mal wöchentlich morgens 1 TL Hefeflocken einnehmen. Vollkornbrot und Brei aus Vollgetreide-Produkten wie z. B. Haferflocken verleihen neue Energie. Sauermilch trinken, Rohkost essen und täglich einen Apfel, das hält gesund.

### **Topinambur-Auszug, ein natürliches Schlankheitsmittel**

Um das Gewicht zu reduzieren, gibt es die-

ses bewährte Hausmittel des Kräuterpfarers. Das Hungergefühl wird dadurch gebremst, und der übermäßigen Bildung von Fettgewebe wirkt Topinambur spürbar entgegen. Der Stoffwechsel wird gefördert, der Körper entgiftet, die Funktion der Bauchspeicheldrüse angeregt und Verstopfung vorgebeugt. Der Topinambur-Auszug hilft außerdem bei Überforderung und erhöht unsere Leistungsfähigkeit. Topinambur versorgt den Körper mit wertvollen Inhaltsstoffen. Neben Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalium, Kalzium, Kieselsäure und Eisen liefert uns diese Knolle die Vitamine A, B und C. Man nimmt täglich 1 TL dieses leicht alkoholischen Auszugs in den Mund, verteilt ihn gut auf den Mundschleimhäuten und schluckt ihn dann hinunter.

### **Teemischung „Gegen Fettpolster“**

Dieser Tee unterstützt Sie beim Abnehmen und wird aus je 30 g Fenchelkörnern und Schlehenblüten, Löwenzahnkraut 20 g,



Topinambur

Dostkraut 15 g und Ringelblumenblüten 5 g gemischt. 2 TL mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, 15 Min. zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen. 3-mal täglich 1 Schale schluckweise trinken.

### **Frische Kräuter soll man stets zur Hand haben**

Sie lassen sich leicht ziehen, ob im Blumentopf am Fensterbrett, im Verandakistchen oder in der Gewürzcke des Gartens. Kräuter werten jedes Gericht auf und machen es bekömmlicher. Frische grüne Blättchen oder bunte Blüten eignen sich bestens zum Garnieren und erfreuen so Herz und Auge. Als Tee getrunken, entfalten Kräuter ihre wohltuende Heilkraft und rücken so manchem Wehwehchen zu Leibe. Im Folgenden seien einige Gewürzkräuter vorgestellt.

### **Bohnenkraut weckt die Lebensgeister**

Dieser holzig-spanige Lippenblütler ist mit jedem Plätzchen zufrieden, fühlt sich aber im Steingarten am wohlsten. Bohnenkraut kommt in zwei Arten vor: das Sommer-

bohnenkraut ist einjährig und das Winterbohnenkraut ausdauernd.

Bohnenkraut verleiht dem Organismus Vi talkraft. Es durchwärmt die Verdauungsorgane und setzt alle Absonderungen des Körpers in Bewegung. Es dient sowohl als Heilkräut wie auch als hochwertiges Gewürz und Aromaspender.

Als Gewürz schmeckt Bohnenkraut vorzüglich zu grünen Bohnen, passt zu jedem Erdäpfelgericht, zu Ragouts, Eintöpfen, Wurst- und Fischsalat. Es bewahrt auch getrocknet seine Qualität und kann mitgekocht werden.

Nierenkranke und an Bluthochdruck Leidende können durch eine Mischung aus Basilikum und Bohnenkraut Salz und Pfeffer ersetzen. Bohnenkraut fördert die Verdauung, nimmt Blähungen und regt den Appetit an. Rasch zeigt sich ein Erfolg bei Durchfällen, die mit Gärungserscheinungen einhergehen. Es ist auch bei Husten und Verschleimung wirksam.

### **Ysop hilft bei Schwächezuständen**



*Bohnenkraut*



*Ysop*

Der blau blühende, ausdauernde Halbstrauch liebt sonnigen, kalkhaltigen Boden. Er schließt Steingärten gut ab und liefert eine beliebte Bienenweide, da er stark aromatisch, süßlich-angenehm duftet. Sein Geschmack ist würzig, etwas bitter. Verwendet werden Blätter und Blütenspitzen. Das Gewürz eignet sich für Topfenstreichkäse, Erdäpfelgerichte, dicke Suppen, weiße Saucen, Salate und alle Arten von Fleischspeisen.

Ysoptee ist ein heilkräftiger Haustee, der die Drüsen des Verdauungstraktes anregt und bei Blasenleiden, trockenem Husten, bei Bronchial- und Asthmaleiden dienlich ist.

### **Lavendel schenkt ein sonniges Gemüt**

Dieser ausdauernde Halbstrauch bezaubert mit Blüte und Duft. Er stellt das „Herzbinkerl“ jedes Gartenbesitzers dar. Verwendet man ihn frisch, werden junge Blätter und Triebspitzen gepflückt, zur Lagerung für den Winter wird das Kraut kurz vor der Vollblüte geschnitten und gut getrocknet.

In der Küche würzt man Eintöpfe und

Wildmarinaden mit frischem oder getrocknetem Lavendel. Mit Bohnenkraut, Dille und Salbei gemischt, lässt sich feine Kräuterbutter zubereiten. Die Blüten des Lavendels eignen sich zum Garnieren von kalten Platten, Salaten und Desserts.

Lavendelblütentee wirkt beruhigend auf das Zentralnervensystem. Bei Störungen des normalen Spannungszustandes der Muskeln und Gefäße – vegetative Dystonie genannt – sind Lavendelblütenbäder und das Trinken von Lavendeltee sehr hilfreich. Der Tee wird im Heißaufguss zubereitet, mit Honig gesüßt, und man trinkt längere Zeit hindurch 3 Tassen täglich. Ungesüßt verwendet man ihn bei Durchfällen und bei nervösem Magen. Lavendelblüten kann man auch in Obstbrand ansetzen und den verdünnten alkoholischen Auszug als schmerzlinderndes Einreibemittel verwenden.

### **Oregano**

#### **senkt zu hohen Cholesterinspiegel**

Wilder Majoran, Dost, Oregano oder Bergminze – so nennt man einen buschigen



Lavendel



Oregano

Lippenblütler, der auf sonnigem, trockenem Boden gedeiht. Diese Pflanze ist mehr als nur eine Pizzawürze. Oregano duftet herrlich fein und aromatisch, er schmeckt scharf würzig und bitter herb.

Als Gewürz entfaltet er sein bestes Aroma erst beim Garen. Er harmoniert mit Thymian und Rosmarin. Oregano ist vor allem für Paradeisgerichte, Erdäpfelsuppen, Fischspeisen, zu Schweine- und Lammfleisch und für Kalbshaxe geeignet. Er passt zu Paprika, Auberginen und Zucchini. Man kann Beschwerden in Magen, Darm, Galle und Leber damit lindern. Husten, Asthma, Keuchhusten und chronische Bronchitis werden ebenfalls mit dieser Heilpflanze erfolgreich behandelt.

Mit Oregano kann man auch den Cholesterinspiegel senken. 3 Tassen Tee, im Heißaufguss zubereitet, 3 Wochen lang getrunken, dann 1 Woche Pause, helfen dabei.

### **Estragon hilft bei starker Abmagerung**

Der hüfthohe, schlanke Korbblütler strömt beim Zerreiben der Blätter einen stark würzigen Geruch aus. Er kann den ganzen Sommer über abgeschnitten werden. Estragon gedeiht am besten auf lockerem, nährhaftem Boden in warmen, windgeschützten Lagen und braucht viel Feuchtigkeit.

Seine medizinischen Eigenschaften sind beachtenswert. Die Heilpflanze hat keimtötende, verdauungsfördernde und wurmtreibende Wirkung. Der Tee regelt auch die Periode junger Mädchen und Frauen.

Als Gewürz ist das Aroma unverwechselbar und würzig-herb, waldmeisterartig der Geschmack. Estragon wird in allen Küchen der Welt geschätzt. Man verwendet ihn für Salate, Suppen, Bratensaucen und



*Estragon*

Gemüse, weiters zum Einmachen von Gurken, Kürbis und Sauerkraut.

Estragontee wird im Heißaufguss zubereitet. Man nimmt 1 TL für 1/4 l kochendes Wasser, lässt 15 Min. ziehen und trinkt täglich 1–2 Tassen ohne Zucker. Der Tee ist bei starker Abmagerung und bei zu schwacher Nierentätigkeit wirksam. Für ältere Leute hat er sich bei Wassersucht als großartiger Helfer bewährt.

### **Trage dein Kräutergärtlein im Herzen**

Sonnige Menschen verbreiten Sonnenschein und Heilwillen. Müffige und finstere Gestalten hingegen machen sich selbst und auch ihre Umgebung krank. Pflegen wir also unser Gemüt, damit wir jeden Tag froh und heiter erleben können. „Herzensfreude ist Leben für den Menschen, Frohsinn verlängert ihm die Tage.“ (Sir 30,22)

### **Ein Besuch im Kräuterpfarrer-Weidinger-Zentrum in Karlstein/Thaya**

„Eure Arbeit und Beratung ist einmalig. Bitte macht so weiter!“ – „Habe schon oft bestellt und war immer zufrieden.“ – „Ein Besuch in Karlstein lohnt sich, ein reiches Angebot an gesunden, schönen Sachen und ein wunderbares Team.“ – „Das Erbe des