

Medizin aus der Natur

Kräuter machen gesund und fit. Und Wohltuendes aus Heilpflanzen lässt sich oftmals im Handumdrehen herstellen. Karin Buchart aus Unken gibt Tipps.



BILD: SWARCHIV

SANDRA SCHWAIGER-PÖLLNER

UNKEN. Kräuter sind nicht nur in der Küche bereichernd. Sie sind auch Medizin. Kein Wunder, dass essbare Wildkräuter, die auf den heimischen Wiesen wachsen, immer beliebter werden. Das beobachtet auch Karin Buchart: „Die heilenden Zutaten aus der Natur gewinnen zunehmend an Wert“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. Die 57-Jährige beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Pflanzen und ihren Wirkstoffen, hat unter anderem ihre Doktorarbeit über das Heilwissen der Pinzgauer geschrieben und Bücher über Heilpflanzen und Naturapotheke veröffentlicht. In Vorträgen und Workshops gibt die Unkenerin ihr Wissen weiter. Ihr Augenmerk liegt inzwischen auf Salben, Tinkturen und Co., die sich einfach zubereiten lassen. „Denn nur was unkompliziert herzustellen ist, kommt auch wirklich im Alltag an“, weiß sie.

Keine halbe Stunde braucht es beispielsweise, um ein Mundwasser aus Salbei, Thymian und Minze anzufertigen. „Man nimmt einen Esslöffel von jedem Kraut –

am besten frisch, aber sonst auch getrocknet – und hackt beziehungsweise zerkleinert es“, erklärt Karin Buchart. Dann übergießt man zuerst den Salbei mit 250 Milliliter heißem Wasser, deckt ihn zu und lässt ihn ziehen. Nach zehn Minuten Thymian und Minze hinzugeben. „Das Ganze zugedeckt nochmal drei bis fünf Minuten ziehen lassen und dann abseihen“, fährt die Kräuterexpertin fort. In den so entstandenen Tee gibt man 80 Gramm Natursalz, Steinsalz oder Meersalz. Wenn sich das Salz aufgelöst hat, die Flüssigkeit in eine Flasche füllen – fertig.

Um das natürliche Mundwasser zu verwenden, gibt man einfach einen Spritzer in ein halbes Glas Wasser und spült sich nach dem Zähneputzen damit den Mund aus. So bekommt man nicht nur einen frischen Atem. „Das Mundwasser aus Salbei, Thymian und Minze stärkt vor allem die gute Mundflora“, weiß Karin Buchart. Anders als bei einem Mundwasser aus dem Supermarktregal gehe es nicht darum, alles abzutöten. „Es geht vielmehr darum, die guten Bakterien zu fördern.“ Das Kräuter-

Mundwasser lässt auch leichte Entzündungen abheilen.

Mit wenigen Handgriffen lässt sich beispielsweise auch ein sogenannter Sauerhonig gegen Husten zubereiten. Dafür braucht man zunächst ein Hustenkraut. „Denkbar sind junge, hellgrüne Fichtentriebe, aber auch Ysop, Thymian, Salbei, Fenchel oder Anis“, erklärt die Kräuterkennerin. „Jeder kann sich das Kraut aussuchen, das er am liebsten mag.“ Einen Esslöffel des ausgewählten Krauts in ein ver-

„Die meisten Anfänger sammeln viel zu viel“

schließbares Glasgefäß geben, mit 100 Milliliter Apfelessig übergießen, verschließen und zwei Wochen ziehen lassen. Danach abseihen, die Flüssigkeit mit 300 Gramm Honig mischen und abfüllen. „Bei Husten kann man einen Teelöffel Sauerhonig pur essen oder mit warmem Wasser aufgießen“, erklärt die Pinzgauerin. Der Sauerhonig, der eine sirupartige Konsistenz hat, lässt sich auch in einen Tee einrühren.

Karin Buchart weiß, dass viele

abgeschreckt sind, weil sie glauben, große Mengen an Kräutern zu brauchen. Doch das sei nicht der Fall. „Die meisten Anfänger sammeln viel zu viel“, beobachtet die Pinzgauerin. Sie greift auf Kräuter aus ihrem Garten zurück und sammelt Wildkräuter auf den Wiesen rund um Unken. „Wenn man beim Wandern das mitnimmt, was man gut kennt, dann hat man bereits einen guten Grundstock“, erklärt die Expertin. Ihr Tipp: Zum Sammeln „ein bisschen rauf auf die Berge“ gehen, weil die Wiesen dort noch natürlich und ungedüngt sind. Was Karin Buchart nicht in der Natur findet, kauft sie in Apotheken oder Bioläden.

Wer sich nicht zutraut, einfach so loszuziehen, der kann bei Karin Buchart auch einen Kurs belegen. Beim WIFI, dem Wirtschaftsförderungsinstitut der Wirtschaftskammer Salzburg, startet am 15. Juli der Kurs „Ernährung und Bioverfügbarkeit – Vom Samen bis zur Körperzelle“, ab 20. September bietet Karin Buchart den Kurs „Die Kräuter-Apotheke“ an, der größtenteils digital läuft.

WWW.BUCHART.AT