



DER DUFTMANTEL DER *Winterzeit*

Köstliche Düfte und starke Wirkung – das brauchen wir im Winter für Körper, Seele und Geist. Kräuter- und Gewürztees erschaffen diesen Wohlfühlraum in unserem Innern und begleiten uns gesund zum nächsten Frühling

NADJA ZWECKER

Ein Duft steigt vom Herd auf. Warm breitet er sich aus im Raum, hüllt uns ein, lässt die Seele aufatmen und entspannen und stärkt uns ganz aus der Tiefe: der Zimt (*Cinnamomum ceylon*).

Warm und weit macht er, öffnet die Sinne und die Herzen und schenkt uns einen Raum der Geborgenheit. Er stärkt das Immunsystem, wirkt antibiotisch und pilzfeindlich und steigert – allein durch das Riechen – die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit des Gehirns.

Das Gewürz, das früher kostbarer war als Gold, kam von weither über die Handelsstraßen aus Sri Lanka und Indien. Dort ist die Heimat des Ceylon-Zimtbaumes: eines 8 bis 18 Meter hohen, immergrünen Baumes mit rotbrauner Rinde und gelben Blüten. Heutzutage wird er in sämtlichen tropischen Regionen der Erde kultiviert, insbesondere auf den Philippinen und Antillen.

ENTWARNUNG FÜR DEN ZIMT

Zimt Cassia (*Cinnamomum aromaticum*), der heute ebenso im Handel zu finden ist, stammt aus China und Japan und ist ein naher Verwandter mit ähnlichen Wirkstoffen und therapeutischen Eigenschaften wie der Ceylon-Zimt.

Allerdings enthält Cassia-Zimt das Zehn- bis Hundertfache an Cumarinen, vor denen eine Zeitlang gewarnt wurde. Der Grund: Sie können bereits vorhandene Leber- oder Nierenschäden beim Menschen noch vergrößern. Für Gesunde – Erwachsene und Kinder – wurden die Warnungen von wissenschaftlicher Seite her bereits widerrufen. Darüber hinaus verfügen Cumarine über positive Wirkungen, die sie heute in der Krebstherapie zeigen. Wer ganz sicher sein möchte, greift einfach zum Ceylon-Zimt, der zwar teurer, aber auch feiner im Aroma ist.

EIN URALTES HEILMITTEL

Zimt ist nicht nur ein geschätztes Gewürz, sondern auch eine alte Heilpflanze, die schon in der Thora erwähnt wird. In Indien bereits seit Urzeiten verwendet, wird er in Ägypten und Teilen Europas seit etwa 500 v. Chr. therapeutisch genutzt. Traditionell wurden seine antiseptischen und immunstärkenden Eigenschaften bei Erkältung und Grippe eingesetzt. Und das nicht nur als Tee, sondern auch als desinfizierender Raumduft. In dieser Form stärkt er die Konzentration und aktiviert das Gedächtnis! Geräuchert wirkt er entspannend und fördert überdies guten Schlaf.

Im alten Ägypten kannte und nutzte man die konservierenden und keimtötenden Eigenschaften seines Rauches ebenfalls zum Haltbarmachen von Lebensmitteln.

Keimtötend, nämlich gegen Fußpilz, wirkt er, wenn wir ihn

uns in Form von „Zimt-Latschen“ oder Einlegesohlen für die Schuhe unter die Füße packen. Des Weiteren stimuliert er über die Reflexzonen am Fuß den ganzen Körper.

Als Gewürzpflanze eignet sich Zimt hervorragend zur Stärkung der Verdauung, denn er wirkt wärmend, blähungstreibend und krampflösend. Bei Bauchweh und Infekten ist er auch für Kinder geeignet und durch seinen süßlichen Geschmack dabei recht beliebt!

Neuere Studien zeigen zudem, dass er Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte senkt, was bei der Behandlung und Prophylaxe von Diabetes und Übergewicht ein Segen ist. Schwangere sollten allerdings auf Zimt verzichten, weil er eine stimulierende Wirkung auf die Gebärmutter hat.

FEUERWERK FÜR DIE SINNE

Was kocht da aber nun im Topf auf dem Herd? Chai – nannte es der Yogi, der dieses belebende Getränk zum ersten Mal seinen Schülern reichte. Chai hat seinen Ursprung in der traditionsreichen ayurvedischen Gesundheitslehre. Neben Zimt gehören noch allerlei weitere anfeuernde Gewürze zu dieser klassischen Mischung, die den Körper in einen Wohlfühlraum verwandelt. Zum Feiern und Beisammensein eignet sich der Chai ganz hervorragend. So beschert er uns beispielsweise zum Jahreswechsel ein Feuerwerk für die Sinne.

Zimt stärkt Konzentration und Gedächtnis. Darüber hinaus fördert er guten Schlaf und wirkt desinfizierend

Zimtrinde wird in Handarbeit von jungen Bäumen geschält und fermentiert, bis Aroma und Farbe so sind, wie wir sie kennen



Zimt-Tee

Zimt-Tee und sein Duft stärken die Konzentration, das Gedächtnis, fördern guten Schlaf, desinfizieren die Raumluft und helfen bei Erkältung oder Grippe.

1 TL geschnittene Zimtrinde (*Cinnamomum ceylon*) pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken.

Klassischer Chai – wärmender Gewürztee

Zutaten: 80g Zimtrinde geschnitten (*Cinnamomum ceylon*), 20g schwarzer Pfeffer (*Piper nigrum*), 20g Gewürznelken (*Syzygium aromaticum*), 20g Kardamom (*Elettaria cardamomum*), 20g Ingwerwurzel geschnitten (*Zingiber officinalis*); Zubereitung: Einen gehäuften Esslöffel der Mischung im Mörser zerstoßen und mit einem Liter Wasser auf den Herd stellen, aufkochen lassen und dann 15 Minuten leicht köcheln – mit Deckel drauf! Anschließend nach Belieben ziehen lassen oder abseihen und mit Sahne, Hafermilch, Agavendicksaft oder Ähnlichem verfeinern. Warm trinken.

Winterpunsch

Zutaten: Man nehme je gleich viel getrocknete Hagbuttenschalen, Heidelbeeren, Berberitzenfrüchte, Sanddornbeeren, Birnenstücke und Orangenschalen. Zudem pro Liter je 1 TL Zimtrinde, Gewürznelke und Sternanis; Zubereitung: Abends setzt man 4 EL der Mischung mit einem Liter Wasser kalt an und lässt ihn über Nacht stehen. Am nächsten Morgen einige Minuten leicht köcheln und weitere 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann abseihen und mit einer Tasse Bio-Apfelsaft und etwas Johannisbeer-Ursaft aufgießen, nach Belieben mit Honig süßen – fertig!

Sinnesöffner

Zutaten: 20g Melisse (*Melissa officinalis*), 20g Damiana (*Tusera diffusa*), 20g Schlüsselblumen (*Primula eliator*), 20g Veilchenblüten (*Viola odorata*), 20g Rosenblüten (*Rosa species*); Zubereitung: 1 TL der Mischung pro Tasse überbrühen und danach zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

FRÜCHTE FÜR DEN WINTERPUNSCH

Kinder lieben den Zimt noch mehr im Winterpunsch, der nicht ganz so scharf und feurig ist wie ein Chai. Die Früchte, die wir im letzten Herbst gesammelt haben, vereinen ihre Vitamine und ihre Süße darin und die Gewürze fügen ihre wärmenden und immunstärkenden Eigenschaften hinzu. Der Punsch ist ein wunderbares Wintergetränk für die Feiertage und auch für die Zeit danach.



Warmer, fruchtiger Punsch mit starken Gewürzen ist im Winter sehr beliebt

RAUNACHTSBEGLEITER

Wer in die Zeit der Raunächte tiefer eintauchen möchte, kann mit folgenden Kräutern seine Sinne weiten und schärfen: Melisse stärkt unsere Mitte und beschützt das Herz bei allem, was kommen mag. Damiana öffnet Herz und Geist und intensiviert unsere Sinneseindrücke, Schlüsselblume schließt die verborgenen Türen im Inneren auf, Veilchen verstärkt das Träumen, und die Rose verbindet alles zu einem Ganzen. Der Sinnesöffner-Tee kann uns dabei helfen, in der Zeit zwischen den Jahren bestimmte Themen zu beleuchten, Antworten zu finden und eine Aussicht auf das kommende Jahr zu erhaschen.

DAS HEIMISCHE FEUER STÄRKEN

Nicht nur in der Ferne, auch in unserer heimischen Flora finden wir Heilpflanzen, die uns stärken und unser inneres Feuer anfachen, wenn es draußen kalt ist. Allen voran steht hier der Beifuß (*Artemisia vulgaris*). Seine innere Hitze gibt er an uns weiter wie keine andere Pflanze. Die alten Kräuterkundigen nannten ihn aus diesem Grund auch „Una“, die erste Pflanze und Mutter aller Heilpflanzen. Im „Lacnunga“, dem alten angelsächsischen Zaubersegen, wird der Beifuß hoch gelobt besungen. Und tatsächlich öffnet Beifuß als Tee getrunken sämtliche Schleusen und Poren

WOHLFÜHLEN

im Körper, um das Übel, das heißt all die eingelagerten Stoffwechschlacken und Gifte, auszuschwemmen. Das mag zu Beginn nicht so gut riechen, unterstützt jedoch die eigenen Kräfte enorm: Das Immunsystem ist nicht mehr mit den „Dauergästen“ beschäftigt und man schleppt nicht so viel alten Ballast mit sich herum. Wir werden fitter, abwehrstärker und besser gelaunt.

Dabei wirkt Beifuß sowohl kreislaufanregend als auch entspannend auf das zentrale Nervensystem. Wie in alten Zeiten kann man ihn hierfür in ein Kissen einnähen und hat dann einen hilfreichen Begleiter an der Seite, um abends herunterzukommen, wenn das Einschlafen schwerfällt.

Wer nach fettigen Speisen unter Bauchschmerzen leidet, gibt künftig etwas Beifuß als Gewürz dazu. Dies regt den Gallefluss an und begünstigt somit die Fettverdauung. Darüber hinaus verbessert Beifuß die Aufnahme von Nährstoffen, wirkt antiseptisch, tonisierend, krampflösend sowie stimmungsaufhellend. Aber zurück zu seinem Feuer: Hildegard von Bingen war sich einig mit der Chinesischen Medizin, die Beifuß von der Qualität seiner Kraft her als heißestes Kraut überhaupt beschrieb. Wer dem Beifuß das erste Mal begegnet, wird dies nicht unbedingt vermuten:

Der Beifuß (*Artemisia vulgaris*) ist eine bis zu 1,5 Meter hohe, mehrjährige Pflanze mit dunkelgrünen, gefiederten Blättern, die auf der Unterseite durch viele kleine Härchen einen silbrig-kühlen Glanz erhalten. Auch die zahlreichen

Rispen aus kleinen rötlichen und gelblichen Blütenköpfen sind mit einem Silberflaum überzogen. Dies haben Kräuterkundige früher als Hinweis für die Wirkung auf entsprechende Organe im menschlichen Körper gesehen. Beim Beifuß sind das insbesondere die weiblichen Geschlechtsorgane, aber auch Blase und Nieren.

EIN SEGEN FÜR DIE FRAUENKRAFT

Frauen, die unter kalten Füßen oder häufigen Blasenentzündungen leiden, legt sich unser Beifuß als Schlüssel in die Hand, denn er durchwärmt und stärkt die weibliche Kraft! Am besten lässt sich dies durch ein Fußbad erfahren: Über die Reflexzonen der Füße steigt die Kraft und Hitze des Beifuß auf und erwärmt den ganzen Körper – insbesondere Blase und Niere und die weiblichen Organe. Genießt Frau dann noch einen Tee aus Frauenkräutern, wird ihr ganzes Wesen gestärkt mit urweiblicher Kraft.

Beifuß kommt in den gemäßigten Regionen der nördlichen Halbkugel vor. Er wächst gerne auf Ödland, in Gebüsch, am Wegesrand. So war und ist er stets „Bei-Fuß“, wenn beim Wandern die Beine müde werden: Rasch ein Blatt in den Schuh gelegt, und weiter geht's mit neuer Kraft! Dies nutzten schon römische Soldaten auf ihren langen Märschen, um ihre Füße munter und gesund zu erhalten. Und nicht zuletzt hat ihm diese Wirkung seinen Namen eingebracht.

Sein lateinischer Name geht auf die griechische Göttin

ERINNERE DICH, BEIFUSS, WAS DU
ANORDNETEST IN FEIERLICHER KUNDGEBUNG.
UNA HEISST DU, DAS ÄLTESTE DER
KRÄUTER; DU HAST MACHT GEGEN DREI UND
GEGEN DREISSIG, DU HAST MACHT
GEGEN GIFT UND ANSTECKUNG, DU HAST
MACHT ÜBER DAS ÜBEL,
DAS ÜBER DAS LAND DAHINFÄHRT.

Lacnunga



Fotos: Gettyimages/zis000, jopelka





Die Bienen finden reichlich Nahrung beim Lindenbaum – seine Blüten stärken und wärmen auch uns

Artemis zurück, die den Frauen bei der Geburt beistand. Beifuß wurde zu Beginn der Geburt geräuchert, auch um die Wehen anzuregen und der werdenden Mutter Energie zuzuführen. Schwangere Frauen sollten auf den Beifuß verzichten, die Geburt hingegen kann ein guter Beifußtee durchaus unterstützen.

SONNENSTRAHLEN ZUM TRINKEN

Wenn Kälte und Dunkelheit ihren Schleier übers Land gelegt haben, gönnen wir uns einen Tee aus Sonnenstrahlen. Klein und Groß hüllt er sanft ein, wärmt und erfreut. Selbst wenn die Schnupfennase sich schon festgesetzt hat – dieser Tee eignet sich auch als Erkältungstee für Kinder und Erwachsene. Der gute alte Holunder, die Haus- und Hof-Apotheke, gibt dafür seine lichtvollen Blüten, die wärmend und schweißtreibend wirken. Dazu kommen die Blüten der Linde, die uns honigsüß einhüllen und ebenfalls wärmen. Etwas Ringelblume und Gänseblümchen für alle inneren und äußeren Wehwehchen der Welt. Die Königskerze, die in ihren Blüten die Sonnenstrahlen gesammelt hat, um sie bis in den hintersten Seelenwinkel zu schicken, gesellen wir hinzu. Und zuletzt noch die Blätter der Zitronenverbena, die die Lichtkraft als Geschmack in ihre Blätter steckt.

LICHTBLICK BEI WINTERDEPRESSION

Wem die Düsternis gar zu sehr ins Innere gekrochen ist, wer mit depressiven Stimmungen zu kämpfen hat, der kann noch ein wenig Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) hinzufügen. Dieses ist unübertroffen darin, die dunklen Schatten aus der Seele zu treiben und Platz zu schaffen für neuen Lebensmut! Nur Vorsicht im Frühjahr oder Sommer, denn Johanniskraut erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut, sodass es leichter zu Sonnenbrand kommen kann. Über den Richsinn lassen sich unsere Gefühle ebenfalls ganz direkt

beeinflussen. So vermögen es ein paar Tropfen ätherisches Mandarinen-, Orangen- oder Zitronenverbena-Öl in der Duftlampe, unsere Stimmung in lichte Höhen zu heben.

DURCHATMEN IM WINTERWIND

In der Zeit der kalten Winde, wo uns der Winter langsam lang wird und wir uns nach der Wärme der Sonne sehnen, der Boden jedoch noch gefroren ist, streckt sich überraschend ein kleines Blütenköpfchen hervor und lacht den noch dünnen Sonnenstrahlen entgegen. Gerade rechtzeitig ist er gekommen, wo alle Welt hustet und der Hals kratzt: der Huflattich (*Tussilago farfara*).

Kein Blatt ist zu sehen, nur der fahlgrüne, schuppige Stängel trägt die sonnengleiche gelbe Blüte empor. Steinige bis sandige Böden liebt er und das Wasser. Wegränder, Steingruben, Uferböschungen, manchmal auch lichte Wälder wählt er als Zuhause. Hier lohnt sich ein Winterspaziergang im Februar



Schon ab Februar ist die gelbe Huflattichblüte trotz der Kälte am Wegrand zu finden



oder März. Am besten gleich auf Vorrat einige Blüten und, im Frühling, die hufeisenförmigen, mit weißer Flaumwolle überzogenen jungen Blätter zupfen, denn der Huflattich ist nicht (mehr) freiverkäuflich. Seine Blätter und Blüten können nämlich, wenn sie als ausschließliche Nahrung über einen längeren Zeitraum hinweg gegessen werden, Krebs

Rezepte

erzeugen – jedenfalls bei Ratten im Labor. In üblichen Mengen und Maßen (maximal vier Wochen lang) im Tee hat er seit jeher vielen Hustenleidenden Linderung gebracht. Ganz gleich, ob trockener Reizhusten oder verschleimte Lunge, krampfend oder tief, Huflattich ist immer einen Versuch wert und bietet meistens rasche, nachhaltige Hilfe.

Zusammen mit weiteren Hustenkräutern, die Reiz lindern und Schleim hinausbefördern, sind wir für die Hustenzeit gewappnet und haben zudem noch einen leckeren Tee. Sind Samen oder Wurzeln Teil eines Tees, lohnt es sich, direkt vor dem Gebrauch die Kräuter im Mörser zu stoßen, damit die harten Pflanzenteile aufbrechen und ihre Wirkstoffe leichter abgeben können. Hustentees dürfen gerne gesüßt werden, denn der Honig oder Zucker bindet die Wirkstoffe und trägt sie bis in die Lunge, wo sie gebraucht werden. Schwangere sollten den Huflattich aus der Mischung herauslassen, und Mütter die stillen, sollten den Tee ohne Salbei trinken, da dieser die Milchmenge reduzieren kann. Bei Husten und gereizten Atemwegen kann außerdem ein Pflanzenduft zum Einatmen die Heilung unterstützen. Zum Beispiel ätherisches Öl von Thymian, Ysop, Salbei oder Zeder: je 1 bis 2 Tropfen in die Duftlampe. Auch abwechselnd tun die Düfte gut. So schaffen wir uns unseren inneren Wohlfühlraum, wenn in der Natur die Düfte schlafen, auf dass auch wir uns im nächsten Frühjahr frisch und gesund der Sonne entgegenstrecken können!

► Die Autorin

Nadja Zwecker, info@immergrueneerde.de

► Literatur

- Chevallier: *Das große Lexikon der Heilpflanzen*, DK Verlag, 2017
- Fischer-Rizzi: *Medizin der Erde, Botschaft an den Himmel*, Irisiana Verlag, 1996
- Fleischhauer: *Wildwachsende Heilpflanzen einfach bestimmen*, AT Verlag, 2017
- www.zentrum-der-gesundheit.de

► Bezugsquellen

- www.immergrueneerde.de, Versandhandel für Kräuter, Gewürze, getrocknete Früchte, Räucherwerk aus kBA
- www.kraeuter-kuehne.de, Versandhandel Heilkräuter, Tees, Gewürze

Beifußtee zur Entgiftung

1 TL getrocknetes Kraut pro Tasse, mit sprudelndem Wasser übergießen und zugedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Eine Tasse pro Tag tut schon gut.

Frauen-Kräuter-Tee

Zutaten: 25 g Beifuß (*Achillea millefolium*), 25 g Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) sowie 25 g Schafgarbe (*Achillea millefolium*), 20 g Rose (*Rosa species*) und 5 g Engelwurz (*Angelika archangelika*); Zubereitung: Pro Tasse 1 TL der Mischung mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Sonnenkraft-Tee

Zutaten: 20 g Holunderblüten (*Sambucus nigra*), 20 g Lindenblüten (*Tilia cordata*), 20 g Ringelblumenblüten (*Calendula officinalis*) sowie 20 g Gänseblümchen (*Bellis perennis*), 20 g Königskerzenblüten (*Verbascum densiflorum*) und 20 g Zitronenverbena (*Lippia citriodora*); Zubereitung: 1 TL der Mischung mit kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Hustenvertreiber

Zutaten: 20 g Huflattichblätter (*Tussilago farfara*), 20 g Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), 10 g Salbei (*Salvia officinalis*), 10 g Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*), 10 g Königskerzenblüten (*Verbascum densiflorum*), 10 g Schlüsselblumenblüten (*Primula eliator*), 10 g Fenchel (*Foeniculum vulgare*), 10 g Thymian (*Thymus vulgaris*); Zubereitung: Den Huflattich selbst sammeln oder in der Apotheke bestellen. 1 TL der Mischung pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Der Tee darf gesüßt werden!

Wärmendes Fußbad

Man nimmt eine Handvoll getrockneten oder frischen Beifuß und überbrüht ihn mit kochendem Wasser. Mit Deckel drauf 15 Minuten ziehen lassen. Dann mit kaltem Wasser auf eine angenehme Temperatur auffüllen und die Füße darin baden, solange es beliebt. Die Füße gut abtrocknen, in warme Socken packen und einige Zeit nachruhen.