



Die Früchte DES HERBSTES

Die Teestunde ist in vielen Kulturen ein wichtiges Ritual.
Daher wollen auch wir dazu einladen – in dieser Ausgabe mit
wunderbaren Inspirationen zu Birne oder Rose

NADJA ZWECKER

Der Birnbaum war einst struppig und dornenbesetzt und seine Früchte klein und sauer. Doch die Griechen veredelten ihn und die Römer begeisterten sich dafür und kultivierten bereits im ersten Jahrhundert nach Christus über 40 Birnensorten in ihren Gärten.

Während das Holz des Birnbaums von Bildhauern und Schnitzern hochgeschätzt wurde, warnten die Ärzte im Mittelalter vor dem Verzehr der rohen Früchte. Es hieß, sie würden die Verdauung behindern und schwer im Magen liegen. Gekocht allerdings wurden sie hoch gelobt. Und tatsächlich eignen sich Birnen (*Pyrus communis*) nur als Kompott oder Saft als Heilmittel. Dabei enthalten sie zwar weniger Vitamine als Äpfel, dafür allerdings mehr Mineral- und Gerbstoffe. Das Birnenkompott stärkt den Magen und wirkt überdies harntreibend, desinfizierend und zusammenziehend. Es kann als Unterstützung bei Herz- und Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Blasenentzündung und Nierenerkrankungen gegeben werden.

BÄRWURZ-BIRNHONIG ZUR REINIGUNG

Hildegard von Bingen erdachte ein eigenes Rezept zur Verfeinerung und Vertiefung der Wirkung gekochter Birnen. Der ‚Bärwurz-Birnhonig‘ wurde von ihr für eine grundlegende Reinigung des Körpers empfohlen. Dabei wirkt er sanft und tiefgreifend zugleich. Er wird angewendet zur Darmsanierung und Steigerung der Abwehrkräfte, bei Übersäuerung und rheumatischen Beschwerden und zur Behandlung von Migräne. Hildegard von Bingen empfahl ihn bei chronischen Krankheiten als Kur zu Beginn jeder Behandlung.

Die Kräutermischung für den ‚Birnhonig‘ besteht aus 35 g Bärwurz (*Meum athamanticum*), 28 g Galgantwurzel (*Alpinia officinarium*), 22 g Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*) sowie 15 g Bohnenkraut (*Satureja hortensis*, auch Pfefferkraut genannt) – alles in Pulverform.

Um den Birnenhonig herzustellen, kocht man circa 1,5 kg Biobirnen ohne Kerngehäuse und stampft sie zu Mus, dann rührt man 100 g der Pulvermischung ein und gibt anschließend etwa 100 g erwärmten (nicht gekochten!) Honig dazu. Nun wird alles noch einmal gut verrührt und kurz aufgekocht, in Gläser gefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt. Für die Kur nimmt man morgens 1 TL nüchtern in den Mund und lässt ihn bis auf Körpertemperatur warm werden, bevor man ihn herunterschluckt. Mittags verfährt man ebenso mit 2 TL nach dem Essen, und abends nimmt man 3 TL

zum Schlafengehen. Die Kur dauert 3 bis 4 Wochen. Zur Zellreinigung und Darmentgiftung wird sie alle zwei Jahre empfohlen, zur Behandlung von Migräne einmal jährlich. Falls es beim ersten Mal nicht gleich zum Wunschergebnis führt, empfiehlt Hildegard eine zweite bis dritte Wiederholung. Für Kinder ab sechs Jahren gibt man die halbe Dosis. Doch auch der Birnensaft hat eine wunderbare Wirkung: Er vermag den Wasserhaushalt im Körper zu stabilisieren. Es lohnt sich also, der Apfelschorle bei großer Hitze noch etwas Birne hinzuzufügen. Auch bei Wassereinlagerungen und in der Schwangerschaft hilft der Birnensaft, die Flüssigkeiten im Körper wieder richtig zu verteilen.

FRÜCHTETEES GEGEN DEN DURST

Das süße Aroma der Birne passt wunderbar in einen Früchtetee aus Apfelschalen oder -stückchen, Birnenstückchen, Hagebuttenschalen, Berberitzenbeeren (*Berberis vulgaris*), Sanddornbeeren (*Hippophae sabdariffa*) und Heidelbeeren (*Vaccinium myrtillus*). Dieser vitaminreiche Durststiller hilft uns gut durch heiße Tage und kann auch kalt getrunken werden. Beginnend zu gleichen Teilen, kann man durch Variieren der Mengenverhältnisse die eigene Lieblingsmischung herausfinden und immer wieder abwechseln. Die ideale Zubereitung für Tees mit Früchten oder Wurzelanteilen ist ein Kaltansatz, der über Nacht stehen gelassen wird. Man nimmt etwa 1 EL pro Tasse. Am Morgen einige Minuten leicht köcheln, 5 min ziehen lassen und abseihen. Im Spätherbst und wenn es weihnachtlich wird, passen unbehandelte Bio-Orangenschale und geschnittene Ceylon-Zimtrinde dazu und schaffen die Grundlage für unseren Winterpunsch. Sternanis (*Illicium verum*), Nelken (*Eugenia caryophyllata*), Thymian (*Thymus vulgaris*) oder Lindenblüten (*Tilia cordata*) bieten wärmen-



de Variationen. Bei den Mischungen dürfen die Früchte in der Menge überwiegen, Kräuter und Gewürze fügt man preisweise pro Ansatz bei. Nach Anlass darf mit Honig oder Rotwein verfeinert werden.

DIE HAGEBUTTEN

Unsere Obstbäume gehören wie auch einige Heilpflanzen zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Diese zeichnen sich durch ihre feine, edle Zähnung am Blattrand und durch ihren Blüten- und Früchtereichtum aus. All unser heimisches Obst und unsere Beeren verdanken wir dieser Pflanzenfamilie. Ihre namensgebende Vertreterin, die Rose, zeigt sich uns im Herbst als kleine rote Hagebutte am Heckenrosentrauch (*Rosa corymbifera*). Als leckere, vitaminreiche Zutat finden wir sie in so manchem Tee oder als Mus. In gemahlener Form (1 EL täglich in Joghurt oder Müsli) vermag die Hagebuttenschale die Produktion der Gelenkschmiere anzuregen. Dies wirkt balsamisch bei allerlei Gelenkproblemen, von entzündlich bis degenerativ.

Aber auch die Blüten einiger Rosen sind essbar und bringen als Zutat im Tee die besondere Gabe der Rose zum Ausdruck. Denn diese vereint zwei Gegenteile in sich wie kein anderer: Venus- und Marskräfte zeigen sich durch wehrhafte Dornen und wunderschöne Blüten in nur einer Pflanze vereint. Mit dieser Eigenschaft wurde die Rose zum Sinnbild der Verbindung und Liebe zwischen Mann und Frau. So vermag die Rose auch in Rezepten dazu beizutragen, dass sich alle Zutaten einer Komposition besser zusammenfügen. Gleichzeitig hebt sie das Aroma insgesamt hervor.

KRÄUTERTEE MIT ROSENBLÜTEN

Aus dieser Pflanzenfamilie mischen wir uns einen harmonisierenden, entspannenden und stärkenden Kräutertee aus 10 g Rosenblüten (*Rosa species*), 20 g Frauenmantelkraut (*Alchemilla vulgaris*), 20 g Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*), 20 g Himbeerblättern (*Rubus idaeus*), 20 g Brombeerblättern (*Rubus species*) und 10 g echter Nelkenwurz (*Geum urbanum*). 1 TL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 min ziehen lassen.

DIE RICHTIGE SÜSSE FÜR DEN TEE

Darf da nun was Süßes rein? Und wenn ja, was? Honig, Stevia oder gar Zucker? Schauen wir uns dieses Thema mal genauer an: Grundsätzlich gilt, dass Kräutertee nicht gesüßt werden soll, wenn er für Heilzwecke gedacht ist. Die einzige Ausnahme sind hier die Tees zur Behandlung von Lunge und Husten, denn damit die Wirkstoffe nicht schon vorher aus dem Blut genommen werden, ‚binden‘ wir sie mit Honig

oder anderen natürlichen Süßungsmitteln an die Zuckerkrystalle. Auf diesem ‚Medizinpferd‘, wie Zucker früher genannt wurde, reiten die guten Helfer dann bis zur Lunge und entfalten dort ihre Wirkung.

Außerdem darf für Kinder (ab etwa 1,5 Jahren) in die Tees ein wenig Honig rein, denn er hilft den Kleinen, richtig auf der Erde anzukommen und ihr Ich zu formen.

BITTERER GESCHMACK HILFT UND HEILT

Bei Heiltees kommt es oft auch auf den Geschmack an. So ist es Absicht, dass die Heilkräuter für die Verdauung bitter schmecken. Bitter regt den Fluss der Verdauungssäfte an und darf daher nicht weggesüßt werden.

Bei einer guten Kräutertee-Mischung kann man durch die richtige Wahl sanfter oder kräftiger schmeckender Kräuter den Geschmack bestimmen und an die eigenen Bedürfnisse anpassen. Man kann auch einen Teil Melisse, Zitronenverbena, Minze oder fruchtige Zutaten zu einem herb schmeckenden Tee hinzugeben, um ihn leichter trinkbar zu machen. Es ist empfehlenswert, die einzelnen Kräuter pur zu probieren, wenn man eigene Mischungen kreieren möchte. Will man eine honigähnliche Note im Tee, könnte man es auch mit Lindenblüten probieren. Diese schmecken wie eine duftende Sommerwiese.

Ein weiteres – allerdings bei uns nicht heimisches – Kraut ist die Stevia (*Stevia rebaudiana*). Ihre Heimat sind die Anden Südamerikas. Ein Blättchen von ihr im Tee ersetzt das Süßen. Ihre Süßkraft ist jedoch höher als die von Zucker oder Honig, sodass man sich zunächst vorsichtig an die passende Menge herantasten sollte. Das Süßen mit Stevia hat den Vorteil, dass sie keinen Zuckergehalt hat und deshalb der Blutzuckerspiegel nicht reagieren muss. Allein der Geschmack verwöhnt uns. Das kann am Anfang eine Art Entzugserscheinung

Honig und Stevia bringen gesunde Süße in den Tee



nung hervorrufen, denn unsere Nahrungsmittel sind so mit Zucker gefüllt, dass unser Körper daran gewöhnt ist, bei süß sofort zu reagieren – solange er noch kann.

Zucker wie wir ihn kennen, weiß oder braun, pulverig oder als Kandis, bleibt besser raus aus dem Tee. Meiner Meinung nach hat dieser seine Berechtigung in der Arzneimittelherstellung, wenn es darum geht, Stoffe aufzunehmen. Hier kommt seine an Mineral- und Begleitstoffen leere Struktur gerade recht, um die zugegebenen Substanzen zu binden und zu konservieren.

SÜSSE AUS DER NATUR

Möchte man nun aber süßen, so bieten sich uns aus der Natur Honig, Apfelsüße, Birnendicksaft, Agavendicksaft oder Ahornsirup an. Gerade die ersten drei stammen aus unseren Breitengraden und sind deshalb aus ökologischer Sicht besonders zu empfehlen. Birnendicksaft hat einen karamell-ähnlichen Beigeschmack, Apfeldicksaft einen etwas säuerlichen. Doch mittlerweile gibt es im Bioladen auch die neutral schmeckende ‚Apfelsüße‘, welche als Konzentrat aus Apfelsaft in Italien gewonnen wird. Sie eignet sich für sämtliche Arten von Süßung.

Agavendicksaft wird aus der Agave gewonnen und zu uns geflogen. Sie gleicht von der Süßungsintensität her dem Zucker und ist daher leicht zu dosieren – wirkt aber auch ebenso peitschend auf den Blutzuckerspiegel. Wer hier eine Ausnahme macht, ist der Ahornsirup. Da er vom kanadischen Ahornbaum kommt, ist seine Bauart des Zuckers anders und er wirkt viel sanfter auf unseren Körper als die anderen Zuckerarten. Im Tee muss man sich an seinen eigenen Geschmack gewöhnen. Wer ihn mag und es sich leisten kann, hat aus der Reihe den gesündesten Vertreter.

HONIG: EIN GESCHENK DER NATUR

Der kostbarste Vertreter in dieser Runde ist mit Sicherheit der Honig: Von den Pflanzen genommen, von den Bienen veredelt und in kristallinen Strukturen gereift, ist er selbst in der Lage auszukristallisieren. Er vereint somit alle drei Naturreiche in sich und wirkt wärmend wie die Sonne auf unsere Menschenseele. Gern würde ich ihn hier frei empfehlen. Da die Bienen es durch die Folgen unserer modernen Lebensweise aber so schwer haben und der Entzug ihres Honigs sich sehr auf ihre eigene Gesundheit auswirkt, bin ich an dieser Stelle zurückhaltend. „Wenn die Biene stirbt, hat der Mensch noch sieben Jahre auf der Erde“, hat Albert Einstein einst prognostiziert. Wenn wir also zum Honig greifen, dann am besten direkt vom Imker, der die Bienen so wesensnah wie möglich hält und den meisten Honig



Für Tee nehmen wir gern Blüte und Frucht der Hagebutte

bei ihnen belässt. Das Verlangen nach Süßem ist nicht nur bei Kindern eigentlich ein Verlangen nach Liebe. Und diese brauchen wir als Allererstes von uns selbst. Gut ist es, die eigenen Herzkkräfte zu stärken, sich selbst und anderen Gutes zu tun, denn dann brauchen wir nicht so viel Zucker als Ersatz.

► Die Autorin

• *Nadja Zwecker, Heilpraktikerin, Bezugsquelle für Kräuter, Gewürze, Tee und Räucherwerk aus kbA: www.immergrueneerde.de*

► Quellen

- *Fischer-Rizzi, Susanne, Ebenhoch, Peter: Blätter von Bäumen, AT Verlag, 2007*
- *Reinhard, Jürg: Sanfte Heilpraxis mit selbstgemachten Medikamenten, AT Verlag 2008*
- *hildegardvonbingen.info*