

# • Frühjahrsputz •



*ie beste Zeit im Jahr ist mein,  
da singen alle Vögelein,  
Himmel und Erden ist der voll,  
viel gut Gesang, der lautet wohl.*



tagesbeginn.js

Eine Freude ist es, mit den muntern Vögeln aufzustehen, und dem neuen Tag zu danken: vieles bringt er mir zum lernen.

Wachsen kann  
ich und gedeihen,  
meine Kräfte messen;  
und mir selbst verzeihen.  
Alles wird mir nicht gelingen,  
Angeln legt die Welt und Schlingen,  
achtsam setz ich Schritt auf Schritt;  
»Führt mich!« ist's, was ich erbitt'.

Und sie führen mich, am liebsten in den Wald, der mir zur zweiten Heimat schon geworden ist. Hier finde ich nicht nur die Stille, die mich *hören* lässt, hier finde ich so viele gute Freunde, die mir ihre Lebenskraft, ja, ihren Lebenssaft zu opfern willig dienen. Ich ehre sie, verzehre sie: mit Hochachtung und Hochgenuss - die Brennessel.



Und wenn man von der Orgel als der Königin der Instrumente spricht, so gebührt der Brennessel,

die Königin der Pflanzen zu sein; ohne mit dieser Ehrung den Wert all ihrer Hofdamen im Geringsten schmälern zu wollen. Nicht von ungefähr sprach Ralph Waldo Emerson, der tiefgründige amerikanische Transzendentalphilosoph (1803-1882), vom Unkraut als einem Kraut, »*das der Mensch so nennet, weil er dessen Wert noch nicht erkannt hat.*«

Wir ahnen nicht, warum in unseren Breitengraden die Brennnessel so sehr verbreitet ist; sie wartet nur darauf, in ihren Werten neu entdeckt zu werden, um viel mehr Menschen als bisher zu blühender Gesundheit zu verhelfen. In der klassischen Kräuterheilkunde nahm sie schon immer einen hervorragenden Stellenwert ein; doch klug ist jener, der sie nutzt, um sein Talent, *Gesund zu sein*, immer weiter auszubauen. *Gesünder zu werden*, dient beileibe keinem Selbstzweck: wer wünschte sich nicht, immer glücklich nur zu sein? Doch dazu braucht's, was auf der Hand liegt, einen glücklichen und sehr gesunden Körper. »*Hallo Partner, dankeschön!*« Körper und Seele gehören nun einmal zusammen, und wenn du deinen Körper liebst, so tu etwas für ihn!

Gerade jetzt, nach einem langen Winter, wollen sich unsere Körperzellen und Blutgefäße von den Ablagerungen befreien, die sich über Monate hinweg in ihnen angesammelt haben. *Großreinemachen* heißt die Devise, und das Bedürfnis, unser Haus oder unsere Wohnung auf Vordermann zu bringen, spiegelt das Bedürfnis unseres Körpers wieder. Also zugepackt, und nehmt den eisernen Besen in die Hand! Doch streift euch lieber erst einmal die Handschuhe über, damit ihr euch nicht brennt. Später werdet ihr, wenn ihr Brennnesseln wirklich schätzen gelernt habt, mit Erstaunen feststellen, dass sie euch nicht mehr brennen; man muss sie nur beherzt und doch mit Liebe pflücken.

Warum nun ist's ein eiserner Besen, der Wunderdinge in unserem Körper zu vollbringen vermag?

Das zu beleuchten, überlasse ich nun gerne Dir, liebe Kräuterfee, die Du aus einem überreichen Erfahrungsschatze schöpfen kannst. Sag an, wer bist Du, und was tust Du?



„*Ich bin Susanne, Mutter von 3 Kindern und Großmutter von einem Enkelkind, wohne gemeinsam mit einem Teil unserer Familie in unserem selbstgebauten Haus in einer der schönsten Gegenden in Österreich, im Salzkammergut. Mein großes Anliegen, Gesundheit zu pflegen und zu verbreiten, verwirkliche ich mit meinem Beruf als Naturheiltherapeutin. Nebst Kräuterkunde und Kinesiologie (Anm. d. Verf.: Aufspüren und Auflösen von Energieblockaden durch Muskeltests) gebe ich Unterricht in [CANTIENICA®](#) - Körpertraining. Körpergerechte Bewegung und optimale Aufrichtung geben dem Körper Spannkraft und Energie.*“

Du lebst und arbeitest in Scharnstein, unweit des schönen Traunsees. Bist Du hier auch geboren?

„*Nein, ich bin im nordöstlichen Teil von Österreich in der Nähe von Wien, im Weinviertel aufgewachsen.*“

Erzähle uns kurz etwas von Deinem Werdegang.

*„Meine Heilpraktikerprüfung hab ich 1992 in Einbeck bei Northeim (D) abgelegt. 2004 habe ich mich damit selbstständig gemacht. Seit 2008 hab ich in Scharnstein in unserem Haus meine [Gesundheitspraxis](#) eingerichtet.“*

Segen von oben: die Landesregierung fördert das Bemühen um Gesundheit.



Vom Land Oberösterreich hast Du vor kurzem einen Förderpreis für die „Gesunde Gemeinde Scharnstein“ entgegengenommen, wie man auf nebenstehendem Foto sehen kann. Was hat es damit auf sich?

*„Ein gesundes Umfeld hilft dabei, seine eigene Gesundheit zu wahren und zu pflegen, und deswegen leite ich in unserem Ort das Netzwerk [„Gesunde Gemeinde“](#).“*

*Unser Arbeitskreis organisierte das Projekt [„Scharnsteiner Festtage für alle Sinne“](#). Diese Veranstaltung hat 600 Besucher angelockt und an die 50 VeranstalterInnen trugen zu einem bunten Programm für Jung und Alt bei. Wir erhielten dafür einen respektablen dritten Platz von den Gesundheitsförderungspreisen des Landes Oberösterreich.“*

Inzwischen dürfen sich in Oberösterreich bereits über 400 Gemeinden mit dem Prädikat „Gesunde Gemeinde“ schmücken (Stand vom Frühjahr 2010). Gesundheit und bewusste Ernährung erleben einen ungeheuren Aufschwung. Wie würdest Du Deine Lebensaufgabe umschreiben?

*„Wirksam sein zum Wohl Aller - für Mensch, Natur und darüberhinaus.“*

Warst Du bereits als Kind intuitiv veranlagt und naturverbunden?

*„Ich glaub’ alle Kinder sind intuitiv veranlagt. Das wird ihnen leider sehr bald abgewöhnt. Naturverbunden aufgewachsen – nicht wirklich und nicht bewusst. Wir hatten einen kleinen Hof mit Feldern und Weingärten. Ich war gern im Garten und ich hab die Verbindung zur Natur gesucht.“*

Was kann ein Mensch tun, um seine Intuition wiederzufinden?

*„Verbindung zur inneren und zur äußeren Natur aufnehmen.“*

»Wie das wohl geht?« – so wird sich manches stressgeplagte Menschenkind nun fragen. »Ganz einfach! Hört gut zu, was uns die Kräutерhexe Wundersames zu erzählen weiß . . .«.

Vorhang auf!



Punkt. »Punctum«, sagen die Gelehrten. Doch der *punctum saliens*, der springende Punkt, ist letztlich nur die eine Frage: „Gibt es was Gutes, außer man tut es?“ Dann aber nichts wie los! Auf in den Wald zum Brennesselpflücken! Vergesst nicht, Tüte und Handschuhe mitzunehmen. Und streitet euch nicht, wenn euer Nachbar auch welche will. Seid selbstlos; schenkt ihm doch einfach die schönsten Exemplare aus eurer Wundertüte!

### **Nächster Kräuterlehrgang: 11. - 13. Juni 2010**

Ein außergewöhnliches [Wochenendseminar](#) mit Kräutерfee Susanne auf der idyllischen [Lichtquellalm](#), im Salzkammergut, nicht weit von Bad Aussee, auf eintausend Metern Seehöhe gelegen.

Die violett gefärbten Blätter  
sind besonders eisenreich.



### **Anmerkungen für die Praxis:**

#### 1) Grüngetränk aus Brennessel

Eine Handvoll Brennesselblätter mit Quellwasser 20 Sekunden mixen, bis das Wasser eine tiefgrüne Färbung aufweist. Durch ein Tuch filtrieren, sofort trinken. Mit etwas frisch ausgepresstem Zitronensaft lässt sich das Eisen aus den Brennesseln leichter auswerten.

## 2) Polenta mit Brennesseln und Schafskäse

Das ist eine „Powermahlzeit“ für die Remineralisierung des Körpers. Reichlich Vitamin-**K** aus grünem Blattgemüse, ein vielfältiges Spektrum an Mineralstoffen und Spurenelementen – damit führen wir den Körperzellen einen ganzen Schwung natürliches Calcium, Kalium, Magnesium, Kupfer, Eisen, Phosphor und Kieselsäure zu, die mit Hilfe der **K**-Vitamine als Katalysatoren in die Lage versetzt werden, „geplünderte“ Körperdepots langsam wieder aufzufüllen.

»Mmmmmh, ein Gedicht!« Und ein Wundermittel dazu.



Die Zubereitung ist sehr einfach; zwei Esslöffel Maiskörner (pro Person) feinschroteten, das geschrotete Mehl bei schwacher Hitze 10 Minuten im Wasserbad ausquellen lassen, einen Topf mit Brennesseln ebenfalls bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Wer Bärlauch im Haus hat, kann eine Handvoll Bärlauchblätter hinzugeben, das ergibt ein vorzüglich-feines Aroma! Dann das Gemüse im eigenen Sud feinmixen, mit feingehackter roter Zwiebel und Frischkräutern servieren. Wenn das Essen nur noch handwarm ist, mit zwei Esslöffeln frischem Leinöl übergießen.

**Bewertung:** \*\*\*\*\* Soviel Sternlein, wie am Himmel stehen Kostengünstig und garantiert mit 😊 Nebenwirkungen! (*regelmäßig zweimal die Woche gegessen, dreht sich die Lebensuhr dann fortan rückwärts...*)

---

## Eine pfiffige Sache - mein 17214. Tag



fifferlinge! Einen ganzen Spankorb voll, sage und schreibe 400 Gramm, für 1,99 € - ein Freudenfest, für den Gaumen und den ganzen Körper. Ein Geschenk, das sich mir gestern im Supermarkt feilbot, und dessen ich mich eigentlich zutiefst schämen sollte. Durch wieviel emsige Hände sind diese Pfifferlinge gewandert? Ein Bruchteil der zwei Euro als Lohn für wieviel Stunden Arbeit?<sup>1</sup> Wer schon einmal auf Schwammerl-Suche war, weiss sicherlich ein Pilzmenü zu schätzen, das er sich nur durch Fleiß und einen schmerzenden Rücken verdient hat.

Ein Füllhorn lebendiger Vitalstoffe sind sie, die Pfifferlinge, doch es bleibt ein Ding der Unmöglichkeit, alle Vorzüge<sup>2</sup> dieser kleinen ockerfarbenen Zwerge aufzuzählen; und so bescheide ich mich damit, sie liebevoll, mit Hochgenuß, Dankbarkeit, und großem Respekt zu verzehren. Und da das Auge bekanntlich mitisst, habe ich sie mit tiefgrünem Brennesselspinat kombiniert, ein schönes, kontrastreiches Bild!



<sup>1</sup> Solche Preise, die dem eigentlichen Wert des Produkts nicht annähernd entsprechen, tragen gravierend zur allgemein verbreiteten „Schnäppchenmentalität“ bei. Sie kommen durch die geballte Einkaufsmacht großer Handelskonzerne zustande, die den Anbietern den Preis fast nach Belieben diktieren können. Massenimporte aus Schwellenländern: in diesem Fall kommt das Produkt aus Belarus, bekannter vielleicht unter dem Namen Weißrussland, das sich an die östliche Landesgrenze zu Polen anschmiegt. Die Hauptstadt ist Minsk, und es finden sich dort ausgedehnte Sumpfgebiete, die nicht nur Stechmücken, sondern auch Pfifferlingen ideale Wachstumsbedingungen bieten...

<sup>2</sup> Zwei dieser gesundheitlichen Vorzüge seien stellvertretend für die vielen anderen erwähnt:

- zum einen die zahlreichen Kleinstlebewesen, Mikroorganismen genannt, die sich besonders gerne in Pilzen ansiedeln. Essen wir eine schonend zubereitete Pilzmahlzeit, gelangen diese „Heinzelmännchen“ in unseren Darm, verbessern dessen Flora und entfalten dort eine äußerst segensreiche Wirkung. Ist Ihnen bekannt, dass der Darm das bedeutendste Immunsystem des ganzen Körpers ist?
  - zum anderen haben Pfifferlinge einen äußerst hohen Gehalt an Vitamin K, ähnlich hoch dem Vitamin-K-Gehalt vieler grüner Blattgemüse und Kräuter. Vitamin K ist der enzymatische Schlüssel, um Mineralstoffe aus Nahrungsmitteln für den Körper verfügbar zu machen, und sie beispielsweise in das Knochengestüt einzubauen (ohne Vitamin K können bspw. Calcium und Phosphor nicht in die Knochen gelangen). Deshalb steht Vitamin K für mich persönlich für Vitamin *Knochen* - Stichwort Remineralisierung.
-