

# Heil- und Nutzpflanzen aus den Kloostergarten



Seit jeher waren Klöster immer darauf bedacht, altes Heilwissen an die Bevölkerung weiterzugeben. Schon Hildegard von Bingen wollte mit der Heilkraft der Kräuter die Gesundheit der Menschen erhalten oder wiederherstellen. Bald wurden nicht nur in Klöstern, sondern auch in den Gärten nahe den Höfen die verschiedensten Heil- und Nutzpflanzen angebaut. Im sogenannten „Wurz-Garten“ wurden hauptsächlich Kräuter für die tägliche Ernährung und die Konservierung von Lebensmitteln gepflanzt. Dazu einige Pflanzen, die zu Salben und Tinkturen verarbeitet wurden. Bald entwickelte sich über die Jahrhunderte ein natürliches Heilwissen zum Wohle der Familie. Leider ging viel von diesem Wissen zwischen dem 1. und dem 2. Weltkrieg verloren. Wir sollten uns dieses Wissen wieder aneignen, denn die meisten der vorgestellten Pflanzen haben kaum Nebenwirkungen und heilen uns wirklich!

Denn während herkömmliche Arzneimittel Symptome unterdrücken (und dabei oft neue Symptome verursachen), aber nicht wirklich heilen können, ist das Ziel der Naturheilkunde ein ganz anderes: Die Naturheilkunde aktiviert die körpereigenen Selbstheilkräfte, die jetzt eine echte Heilung herbeiführen und das gesunde Gleichgewicht im Menschen wieder herstellen können. Denn heilen kann sich der Körper nur selbst.

Hier eine Auswahl an leicht anbaubaren Kräutern und Heilpflanzen für Ihren Garten:

- Madonnenlilie:** Die wunderschöne Blüte wird gepflückt und in Öl eingelegt. Auf der Fensterbank in der Sonne zwei Wochen einwirken lassen. Das ergibt eine sehr gute Tinktur zum Einreiben bei Brand- und Schürfwunden.
- Schnittlauch:** Senkt den Blutdruck, ebenso wie Bärlauch und Knoblauch.
- Petersilie:** Besitzt viel Calcium und ist damit die beste pflanzliche Vorsorge vor Osteoporose. Sie stärkt die Knochen und ist auch ein gutes Mittel gegen Mundgeruch.
- Majoran:** Auch Wurstkraut. Er fördert die Fettverdauung und Fettverbrennung.
- Salbei:** Hilft bei Entzündungen und Zahnschmerzen sowie Heiserkeit. Als Tee nicht länger als 3 Min. ziehen lassen, sonst schmeckt er bitter.
- Brennnessel:** Blutreinigend; sehr gut als Tee bei Eisenmangel; stärkt die Nieren; äußerlich angewandt ist er gut gegen Haarausfall.

<b>Gundermann:</b>	Sehr gut als Tee – gegen festsitzende Bronchitis.
<b>Mariendistel:</b>	Die Samen stärken die Leber.
<b>Marienblatt:</b>	Gegen Übelkeit, Reisekrankheit und Mundgeruch.
<b>Meerrettich:</b>	Bessere Verträglichkeit von festem Fleisch; reinigt die Nebenhöhlen und ist gut gegen Kopfschmerzen.
<b>Stevia:</b>	Hat keine Kalorien; ist 50-fach süßer als Zucker; auch für Diabetiker geeignet.
<b>Holunder:</b>	Holunderblütentee gegen geschwollene Mandeln, Heiserkeit, Halsweh; gegen Schwermut.
<b>Bärlauch:</b>	Weckt Bärenkräfte; reinigt das Blut und belebt.
<b>Essigkraut:</b>	Hält eingelegte Lebensmittel länger frisch.
<b>Pimpinelle:</b>	Stärkt das allgemeine Befinden -> „nimmst du ‚Pimpinell‘, stirbst du nicht gar so schnell!“ Bestandteil der grünen Soße.
<b>Brunnenkresse:</b>	Fördert den Stoffwechsel.
<b>Bohnenkraut:</b>	Fördert die Verdauung von schwerverdaulichen Lebensmitteln.
<b>Eberraute</b>	Auch „Colakraut“ genannt; belebt.
<b>Eisenkraut:</b>	Antirheumatikum; harntreibend.
<b>Jiaogulan</b>	„Kraut der Unsterblichkeit“. Sorgt dafür, dass man gesund über 100 Jahre alt wird!

Mit einer ausgewogenen Ernährung und genügend Bewegung, dazu noch ab und zu das richtige Kraut und einem langen, gesunden Leben steht nichts mehr im Weg!

Das wünscht Ihnen

**Peter Gasteiger**

Gasteig 1

83536 Gars am Inn

Tel.: 08073/2010

Mail: [p.gasteiger@t-online.de](mailto:p.gasteiger@t-online.de)