

EIN PROSIT AUF DIE GESUNDHEIT

Im Weine liegt die Heilkraft

Ob Likör, Rotwein oder Schnaps – alkoholische Getränke sind nicht nur Genussmittel. In entsprechender Zubereitung – und vor allem wohldosiert – kommen sie uns auch als Einschlafhilfe oder kräftigendes Herzmittel zugute. Liebes Land-Expertin Gabriele Geiger stellt uns einige bewährte Medizinalweine vor

RECHTS Jede Jahreszeit hält ihre Zutaten für natürliche Heilmittel bereit. Im Herbst pflückt Gabriele Geiger viele Strauchfrüchte, aus denen sich kostbare Gesundheitselixiere ansetzen lassen



Bereits die frühen Hochkulturen brauten, brannten und kelterten in großem Stil. Vor allem bei Festlichkeiten durfte die geheimnisvolle, berausende Flüssigkeit Alkohol nicht fehlen. Ein Blick in alte Wein- und Medizinbücher belegt, dass die Faszination an alkoholischen Getränken allerdings nicht nur auf ihre bewusstseinsverändernde Wirkung zurückzuführen war. Über Jahrhunderte hinweg schrieb man dem Alkohol zudem eine geradezu magische Heilkraft zu.

Gutes in Maßen

Dass die Dosis des geschätzten „Zaubertranks“ eine wichtige Rolle spielt, war früh klar. „Der Wein ist ein Ding, in wunderbarer Weise für den Menschen geeignet, vorausgesetzt, dass er sinnvoll und

in rechtem Maße genossen wird“, verkündete schon der griechische Mediziner Hippokrates im 5. Jahrhundert vor Christus. Getreu dieser Erkenntnis setzt auch Kräutereexpertin Gabriele Geiger Medizinalweine aus Kräutern und Früchten an. Die Heilpraktikerin aus dem Saarland, die Liebes Land bereits in die Geheimnisse der Wiesenapotheke (Ausgabe 08/2013) eingeweiht und mit uns hilfreiche Wurzelmedizin (Ausgabe 02/2014) hergestellt hat, orientiert sich gerne am Heilwissen unserer Vorfahren: „Damals waren die Möglichkeiten für medizinische Behandlungen nur sehr begrenzt. Das Ansetzen von Gesundheitselixieren aus Heilpflanzen und anderen Naturstoffen war somit lange eine gängige Methode zur Herstellung“

von Arznei. Was sich über solch eine lange Zeit als Volksheilmittel bewährt hat, funktioniert auch heute noch.“

Die Seminarleiterin für Heilkräuterkunde kennt verschiedene Rezepturen von Heilweinen und -likören sowie deren Anwendungsgebiete. Bei Unruhezuständen und Schlaflosigkeit rät sie zu medizinischen Likören oder Weinen, die mit Baldrian und Lavendel angesetzt wurden. Diese alten Heilpflanzen wirken beruhigend auf den Organismus und haben eine schlaffördernde Wirkung. Doch nicht nur auf der Grundlage von Kräutern bereitet sie ihre Elixiere zu. „Jetzt reifen an Hecken und Sträuchern wieder viele Wildbeeren heran, die

eine gute Basis für medizinische Weine bieten“, erklärt die heilkundige Fachfrau. „Vor allem Hagebutten sind regelrechte Vitaminbomben, aber auch die Beeren des Weißdornstrauchs kommen dem Körper zugute, denn sie stärken den Herzmuskel.“

Wirkungsvolle Medizin für die Hausapotheke

Mit den prallen Weißdornbeeren, die Gabriele Geiger frisch von einem Strauch am Waldrand geerntet hat, möchte die Expertin heute mit uns einen das Herz stärkenden Gesundheitswein zubereiten. Etwa zwei Handvoll der roten Früchte, die sie vorab halbiert und andrückt, mischt die Heilprak-

tikerin mit krampflösenden und herzberuhigenden Kräutern. Die Expertin hat sich für Lindenblüten, Melissenblätter und Herzgespannkraut, eine alte Heilpflanze gegen Herzschwäche, entschieden. Beeren sowie Kräuter füllt sie in ein weithalsiges Glasgefäß und gießt eine Flasche naturbelassenen Rotwein darüber. Mit etwas Honig rundet sie den Geschmack des gesunden Trunks ab.

„Die Beeren und Kräuter geben ihre wertvollen Inhaltsstoffe nur langsam an den Wein ab“, erklärt Gabriele Geiger. „Der Ansatz sollte deshalb bei Zimmertemperatur etwa drei Wochen lang ruhen, bevor man ihn in dann abfiltert.“ Auch für Menschen, die es ger-



Auch frisch vom Strauch genascht sind die Weißdornbeeren eine wohlschmeckende Naturmedizin, die bei Stress oder Herzbeschwerden hilft

Fotos: Stephanie Schweigert



1

Stärkender Herzwein

ANWENDUNG

Empfehlenswert bei Herzschwäche, nervösen Herzbeschwerden und Erschöpfung. Hilft, das Herz zu „öffnen“. Täglich 3 x 1 EL einnehmen, evtl. als Kur über 10 Wochen.

ZUTATEN

- 2 Handvoll frische (oder 1 Handvoll getrocknete) Weißdornbeeren
- 10 g Lindenblüten
- 10 g Herzgespannkraut
- 10 g Melissenblätter
- 3 EL flüssiger Honig
- 1 Flasche Bio-Rotwein

ZUBEREITUNG

- 1 Weißdornbeeren halbieren und im Mörser leicht zerreiben.
- 2 Mit den Kräutern in ein weithalsiges Glas füllen. Den Honig hinzugeben und alles mit Rotwein übergießen.
- 3 Das Glasgefäß verschließen, etwa 3 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen. Dann abseihen und den Herzwein in eine Flasche abfüllen.



2



3



Wohlschmeckender Hagebuttenlikör

ANWENDUNG

Hagebutten haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt. Sie sind abwehrsteigernd und entzündungshemmend bei Erkältungskrankheiten und Gelenksbeschwerden. 3 x täglich 1 TL einnehmen.

ZUTATEN

300 g frische (oder 150 g getrocknete) Hagebutten, 150 g Kandiszucker, 0,7 l Doppelkorn oder Obstler

ZUBEREITUNG

1 Die Hagebutten klein schneiden und/oder mörsern. 2 Mit dem Kandiszucker in ein Schraubglas oder eine verschließbare Flasche geben und mit Doppelkorn übergießen. Glas bzw. Flasche verschließen, 4 Wochen an einem warmen Ort ruhen lassen. Danach den Likör durch ein sehr feines Teesieb filtern. In frische Flaschen abfüllen, kühl und dunkel lagern. Hagebutten können auch gut nach dem ersten Frost geerntet werden, dann sind sie noch süßer.

ne etwas süßer mögen, hat sie einen Tipp: Aus Hagebutten, Kandiszucker und Hochprozentigem lässt sich mit wenig Aufwand ein Likör herstellen, bei dessen köstlichem Geschmack man sich gar nicht vorstellen kann, dass es sich tatsächlich um Medizin handelt. Doch der hohe Vitamin-C-Gehalt der Strauchfrüchte und die keimtötende Wirkung des Alkohols beugen den Erkältungskrankheiten sehr effektiv vor.

An Süße kaum zu überbieten ist Gabriele Geigers Beifußelixier. Dafür verwendet sie Met, einen Honigwein, den sie mit einigen Zweigen des verdauungsfördernden und wärmenden Beifußes erhitzt. Sie kostet abschließend einen kleinen Schluck und strahlt: „Ist es nicht herrlich, auf welcher genussvollen Art und Weise wir etwas für unsere Gesundheit tun können?“

Constanze Zapp

Wärmender Beifußmet

ANWENDUNG

Beifuß wirkt wärmend und regt die Leber an. Seine Bitterstoffe steigern die Produktion von Gallen- und Magensäften und helfen, Fett zu verdauen.

1 kleines Glas 20 Min. vor dem Essen regt die Verdauung an.

ZUTATEN

1 Handvoll getrocknete Beifußzweige oder
2 Handvoll frische Beifußzweige
700 ml Bio-Honigmet

ZUBEREITUNG

Beifuß in einen Topf geben, mit dem Met übergießen. Die Zweige müssen vollständig von Flüssigkeit umgeben sein. Das Gemisch erhitzen, 10 Min. ziehen lassen. Den erkalten Met in verschließbare Flaschen abfüllen.



KONTAKT
Heilpflanzenschule &
Naturheilpraxis Gabriele
Geiger, Marienhof
66424 Homburg-Einöd
Tel. 06848/700 09 77
www.geiger-heilpraxis.de