

# Wildkräuter im Winter

Auch im Winter gibt es viel gesundes Grün unter der weißen Schneedecke zu entdecken

**D**urch eigene gesundheitliche Probleme begann die Heilpraktikerin Heike König sich intensiv mit Ernährungsfragen auseinanderzusetzen. Neben der veganen Rohkosternährung hat sie die Verwendung von Wildkräutern für sich entdeckt. Aber was macht die Kauterexpertin im Winter, fragten zuerst ihre Seminarteilnehmer und dann die neugierigen Überblick-Reporter. „Kein Problem, auch im Winter bietet uns die heimische Natur genug“, antwortete die Sykerin und lud uns zur Kräuterexkursion rund um ihr Haus ein.



Der erste Klee lugt aus dem Schnee hervor. (Foto: ls)

Tatsächlich sind an allen Ecken und Enden, überall wo der zurückweichende Schnee die Sicht

frei gibt, grüne Pflänzchen zu entdecken – und fast alle davon kann man nicht nur essen, sie sind auch äußerst gut für die Gesundheit. „Insbesondere die Gerb- und Bitterstoffe sind im

Kulturgemüse kaum vorhanden, dafür aber zahlreich in den Wildkräutern“, erzählt die Heilpraktikerin. „Gerbstoffe wirken entzündungshemmend, antibakteriell und neutralisieren Gifte. Bitterstoffe regen die Erzeugung von Magensaft an und wirken verdauungsfördernd.“ Wildkräuter schmecken deshalb teilweise etwas herb. Sie lassen sich aber gut als Zugabe zu anderen Speisen verwenden, denen

sie einen angenehmen kräftigen Beigeschmack geben.

Die erste essbare Wildpflanze, die wir entdecken, ist der Sauerklee. Dieser enthält viel Oxalsäure und sei blutreinigend, fiebersenkend und harntreibend, erklärt uns Heike König. Auch Gundermann, Storchschnabel, Knoblauchrauke, Löwenzahn, Brennnesseln und Giersch sind schon zu finden.

## Erste Taubnessel-Blüten schon im Januar

Die älteren Blätter hängen etwas schlapp herunter, viele Pflanzen haben aber schon frische neue Triebe gebildet. Die Rote Taubnessel hat es sogar geschafft, Anfang Januar schon eine erste Blüte zu produzieren. An einem anderen vertrockneten Blütenstängel räumt Heike König etwas Laub beiseite und siehe da, frische saftige Triebe sprießen kraftvoll aus dem gefrorenen Boden. „Das ist das kleinblütige Weidenröschen, das ist gut bei Prostataleiden“, erklärt die Kräuterexpertin. Wie bei allen Pflanzen gibt's ein Blättchen

### Weitere Informationen

Informationen über die Heilwirkung von Wildkräutern hat Heike König auch in ihrem Buch „Die wilde Kost“ veröffentlicht, das gerade in neuer erweiterter Ausgabe erschienen ist. Außerdem gibt sie ab März monatlich Wildkräuter- und Baumkraftseminare. Informationen zu diesen Angeboten gibt es auf ihrer Internet-Seite [www.die-wilde-kost.de](http://www.die-wilde-kost.de)

### Wildpflanzen im Winter und ihre Heilwirkung

**Brennnessel:** hemmt die Vermehrung von Bakterien, eiweißhaltig  
**Löwenzahn:** für Leber und Galle, Vitamin A, B1, B2, B6, C, D  
**Taubnessel:** gegen Wechseljahrsbeschwerden, gut für Verdauungsorgane  
**Gundermann:** entzündungshemmend, Säuremantel ausgleichend  
**Knoblauchrauke:** harntreibend und antibakteriell  
**Giersch:** blutreinigend, eiweißhaltig



**Schmerzen? Verspannungen?  
Energetische Heilmassage**

Sie liegen auf einer Liege und können sich entspannen. Durch Handauflegen werden Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert.  
Schmerzen und Verspannungen werden gelöst.

Termine frei  
Auch am Wochenende  
Rufen Sie mich an

Jutta Dammann-Hey  
Weißdornweg 15 • 27321 Thedinghausen- Eißel  
04204-685 66 66  
[dammann-hey-geistiges-heilen-und-feng-shui.de](http://dammann-hey-geistiges-heilen-und-feng-shui.de)

*Reiki auf dem Sonnenberg  
Reiki und Besprechen*



**Reiki-Anwendungen**  
Hot-Stone-Massagen  
Besprechen von Warzen, Gürtelrose, Flechten, etc.  
Energetische Aufrichtungen

**Marion Zwilling**  
Reiki-Meisterin  
Auf dem Sonnenberg 4b  
28832 Achim-Baden

*Reiki-Anwendungen nach den Richtlinien des  
Reikiverbandes Deutschland e.V.*

**Tel.: 0 42 02 - 76 50 272**  
[reiki@zwillings.eu](mailto:reiki@zwillings.eu)  
[www.reiki-auf-dem-sonnenberg.de](http://www.reiki-auf-dem-sonnenberg.de)



**IGK Institut für  
Gesundheitskompetenz**

**Wachstumsmarkt Gesundheitsbranche**  
Bilden Sie sich beruflich weiter  
zur **Gesundheitspädagogin/**  
zum **Gesundheitspädagogen**

Wir senden gern unsere Info-Broschüren zu!  
IGK, Blender Hauptstraße 26, 27337 Blender (bei Verden),  
Tel: 0 4233 - 217770 E-Mail: [info@igk-blender.de](mailto:info@igk-blender.de) Web: [www.igk-blender.de](http://www.igk-blender.de)

# Lachen ist gesund

Mit Humor ins neue Jahr starten und mit fröhlichem Lachen für Ansteckung sorgen

Viele Menschen sind mit guten Vorsätzen in das neue Jahr gestartet. Die Techniker Krankenkasse (TK) Niedersachsen empfiehlt für 2011: Mit Humor ins neue Jahr starten!

Menschen, die viel lachen, leben gesünder, sind zufriedener und ausgeglichener. Lachen steigert die Produktivität und Kreativität. Es fördert die Durchblutung und bringt den Kreislauf in Schwung. Fröhliches Lachen steckt an, erhöht die Immunabwehr, baut Stress ab, entspannt und setzt körpereigene Glückshormone frei. Und so einfach geht's: Beginnen Sie jeden Tag mit einem Lächeln vorm Spiegel. Die positive Wirkung ist nachgewiesen, denn dem Gehirn wird signalisiert: Achtung - gute Laune.

lauter Terminen, Stress und Sorgen gar nicht mehr zum Lachen zumute. Ein Lachkurs kann helfen, wieder mehr Freude ins Leben zu bringen“, erklärt Lena Hannemann, Lachtrainerin aus der Region Hannover.

Um den humorigen Vorsatz im neuen Jahr umzusetzen, bedarf es einer gehörigen Portion Konsequenz, so die TK. Denn allzu schnell gerät man wieder



Auf Seminaren kann man das Lachen lernen. (Foto: pf)

Sogar ein neuer Wissenschaftszweig, die Gelotologie (gelos = griechisch für Gelächter) beschäftigt sich mit den Auswirkungen des Lachens. Mediziner finden immer mehr Indizien dafür, dass Humor und Lachen Heilungsprozesse fördern kann.

Lachen ist lernbar. So besuchen immer mehr Menschen Lachseminare, in denen sie das grundlose Lachen der Kindheit wieder entdecken. Während Kinder noch bis zu 400 Mal am Tag lachen, bringen es Erwachsene nur auf 15 tägliche Lacher. „Vielen Menschen ist vor

ins Fahrwasser des Alltags und handelt wieder nach alten Mustern. „Schreiben Sie Ihren Humor-Vorsatz auf ein Blatt Papier und platzieren Sie es gut sichtbar. So haben Sie den guten Vorsatz tagtäglich vor Augen“, rät Ulrike Fieback, Sprecherin der TK in Niedersachsen.

Interessierte können im Internet die Broschüre „Motivation“ kostenlos unter [www.tk.de](http://www.tk.de) unter dem Pfad „Online-Filiale/Broschüren und mehr/Gesundheitsbroschüren“ herunterladen. (pm)



Heike König stellt aus frischen Wildkräutern und gesundem Gemüse leckere Salatteller zusammen. (Foto: ls)

zu probieren und es schmeckt tatsächlich so frisch und saftig wie es aussieht.

## Eine Handvoll jeden Tag

„Unterm Schnee ist alles noch vorhanden und die meisten heimischen Pflanzen sterben keineswegs bei Minusgraden ab“, erzählt Heike König begeistert. Natürlich sind die Mengen zu dieser Jahreszeit begrenzt, aber

viel sei auch gar nicht nötig für die gesundheitsfördernde Wirkung. „Jeden Tag eine Handvoll aufs normale Essen ist völlig ausreichend“, erklärt die Heilpraktikerin und präsentiert uns zum Abschluss noch einen selbstkreierten Salatteller mit Wildkräutern, der zum Nachahmen und Reinbeißen animiert. (Text uc, Fotos ls)



**Kerstin Franz**

**Hypnose... Klopfakupressur... und mehr**

Kurse für Erwachsene

*Entspannung  
Wohlbefinden*

04231 - 9852345  
info@kinder-jugendcoaching.com  
Verden

[www.kinder-jugendcoaching.com](http://www.kinder-jugendcoaching.com)

**CINE CITY**

**Kinocenter mit 5 Sälen**

Zollstr. 1, Verden,  
☎ 070000 932690

**Praxis Mitte**  
Chinesische Medizin für Kinder und Erwachsene

**Birte Hinz**  
Heilpraktikerin  
Langenstraße 1b · 28832 Achim  
04202 · 51189 31  
Termine nach Vereinbarung

**„Ich esse nur wenig und nehme trotzdem nicht ab“**

Natürlich schlank und fit durch Blutanalyse und Test auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten! Wir erstellen Ihr maßgeschneidertes Ernährungskonzept.

Sie brauchen nicht länger zu hungern oder zu fasten: Ihre individuell ermittelte Lebensmittelauswahl genügt!

Naturheilpraxis Diane Krone  
Bahnhofstr. 10a, Etelsen  
☎ 04202/889167 + 04235/990422

**Rieder Apotheke**

Gönnen Sie sich jeden Tag ein wenig Wellness.  
Wir bieten Ihnen dazu wohltuende Bäder,  
zahlreiche aromatische Tees und  
Dr. Hauschka Naturkosmetik.

Dorfstraße 45 | 27339 Riede | Tel. 04294/795858 | info@rieder-apotheke.net