

VICTORIA BECKHAM, 37, hat frischen Lavendel eingekauft. Seine aromatischen Blüten wirken entwässernd

## KRÄUTER-DIÄT

Abnehmen ganz ohne Hungern: **BUNTE** stellt effektive Helfer für einen gesunden und schlanken Körper vor

**F**risches Grün sprießt jetzt überall und auf den Wochenmärkten bieten die Händler büschelweise Frühlingskräuter wie Kerbel, Löwenzahn oder Bärlauch an.

„Deshalb ist der Mai der ideale Zeitpunkt für eine gesunde und effektive Entschlackungskur“, erklärt Kräuterpädagogin Karin Greiner aus Kleinberghofen in Bayern. Denn frische Kräuter schmecken nicht nur hervorragend, sie dämpfen auch Heißhungergefühle und regen den Abbau von Fettpolstern an.

**Küchen- und Wildkräuter** enthalten große Mengen an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Hinzu kommen andere positiv wirkende Substanzen, beispielsweise

Chlorophyll, das Blättern und Gräsern ihre grüne Färbung verleiht. Oder ätherische Öle, die für den charakteristischen Duft und Geschmack von Würzpflanzen verantwortlich sind. Und spezielle Bitterstoffe, welche die Pflanze vor dem Gefressenwerden und Schädlingen schützen. Andere Pflanzenstoffe bewahren Kräuter vor Erkrankungen und hoher UV-Belastung. All diese biologischen Substanzen entfalten auch im menschlichen Körper ihre Wirkkräfte:

Sie fangen die zellschädigenden freien Radikale ab, regen die Zellregeneration an, unterstützen die Funktionen ►



*Liebstöckel*  
regt den Stoffwechsel an



*Braunerresse*  
fördert die Verdauung



*Rosmarin*  
steigert die Fettverbrennung



*Schnittlauch*  
wirkt entschlackend

# Kleine Pflanzen mit großer WIRKUNG

# Küchenkräuter sind heilende PFLANZEN

► von Leber, Galle und Niere, schwemmen Wassereinlagerungen und Giftstoffe aus und beschleunigen den Abbau von Fettdepots.

**Schnittlauch, Petersilie oder Rosmarin** sind also nicht nur Würzmittel, sondern hochpotente Heilpflanzen. In der Phytotherapie werden Kräuter seit Jahrhunderten zur Behandlung verschiedenster Erkrankungen wie Verdauungsproblemen, Infektionen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden eingesetzt. Doch nur in der richtigen Dosierung entfalten Kräuter ihre Heilkraft: Jeder Mahlzeit sollte man zunächst nur ein bis zwei Teelöffel gehackte Kräuter begeben und die Menge allmählich auf maximal eine Handvoll pro Gericht steigern. Denn ein Zuviel des stoffwechsellagernden Grüns kann zu unangenehmen Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen, Blähungen oder Durchfall führen.



*Kapuzinerkresse*

reinigt das Blut

**Wild wachsende Kräuter** sind reich an Aroma- und Vitalstoffen.

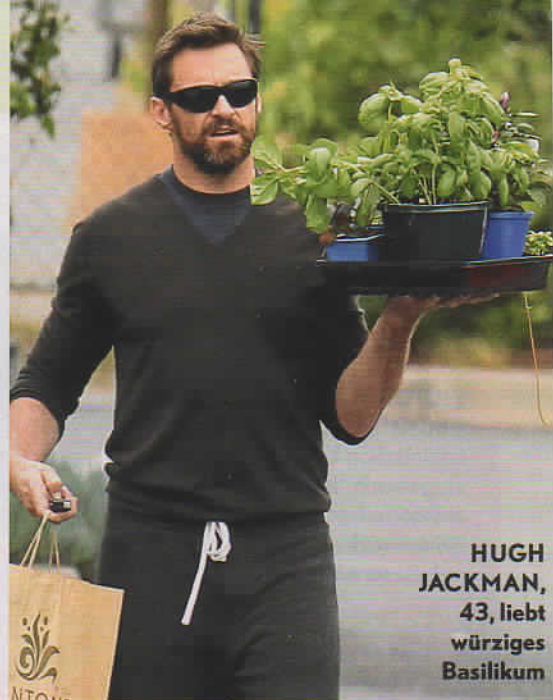
In freier Natur müssen sie sich gegen widrige Umweltbedingungen behaupten und bilden daher eine Vielzahl oft entschlackender Substanzen. Doch auch gezüchtete Kräuter wie Basilikum, Kresse oder Thymian sind noch erstaunlich gehaltvoll und ebenfalls ideale Schlankmacher.

**Egal ob man Gundermann oder Gänseblümchen vom Sonntagsausflug mitbringt** oder auf dem Markt Thymian oder Kresse kauft: Kräuter sollten immer frisch verwendet werden, da sie schnell ihre Wirkkräfte einbüßen. Am besten lagert man die empfindlichen Pflanzen in einem feuchten Küchentuch im Gemüsefach des Kühlschranks. „*Kräuter darf man niemals in ein Wasserglas stellen, die Stängel faulen sonst schnell*“, warnt Kultköchin **Sonja Riker** aus München. „*Und man sollte sie erst kurz vor der Verwendung waschen und schneiden.*“ Zu warmen Gerichten wie beispielsweise Kerbel-



Tipps zum Selberziehen: „Der magische Garten“ von Ursula Kopp, Bassermann Verlag, 14,99 €

suppe gibt man die Kräuter erst am Ende der Kochzeit hinzu, da starke Hitze die Vital-, Farb- und Aromastoffe zerstört. **Einige Wildpflanzen** wie Giersch, Löwenzahn und Brennnessel eignen sich auch als Gemüse. Am besten schmecken die herben Wildpflanzen zu Spinat oder Mangold. Brennnesseln sind übrigens äußerst wertvolle Wildpflanzen und ideale Begleiter bei einer Vitalisierungskur. Man pflückt die jungen Triebe mit Handschuhen. Daheim schüttet man sie in ein Sieb, wäscht sie und gibt die ►



**HUGH JACKMAN, 43, liebt würziges Basilikum**



*Thymian*  
entsäuert den Körper



*Petersilie*  
entwässert das Gewebe



## beweglich, aktiv – **LIPOaktiv G** Bei Arthrose und entzündeten Gelenken: Die Nr. 1 aus Frankreich – Neu in Ihrer Apotheke

Mit fortschreitendem Alter sinkt generell die Beweglichkeit. Aktiv erhaltend wirkt bewußte Ernährung, in Bewegung bleiben und

- LIPOaktiv G**  
zur diätetischen Behandlung von
- Gelenkverschleiß (primärer Arthrose)
  - entzündlich-rheumatischen Gelenkbeschwerden

Ihre Extraportion „Rostschutz“: 3 kleine grüne Kapseln LIPOaktiv G täglich. Fragen Sie nach der Kurpackung mit Preisvorteil und Wohlfühltagbuch.



## KLEINES WILDKRÄUTERLEXIKON

**M**an muss kein Botaniker sein, um Kräuter zu pflücken. Ein paar Tipps sollte man jedoch befolgen: Die Sammelstellen sollten nicht an stark befahrenen Straßen liegen. Pflücken Sie auf Wiesen oder Lichtungen und nicht an Bäumen, wo Hunde ihr Geschäft verrichten. Blätter werden gewaschen, Blüten nicht, um den vitalstoffreichen Nektar und die Pollen zu schonen. Insekten verschwinden, wenn man die Blüten unter Zeitungspapier legt.

**GUNDERMANN** wirkt entzündungshemmend, entgiftend, harntreibend und regt den Stoffwechsel an.

**Fundorte:** Auf allen Wiesen.  
**Sammelzeit:** Blätter ganzjährig, Blüten April bis September.

**Küchentipps:** Frische Blätter und Blüten passen zu allen Gerichten, die Blätter können auch gedünstet in Suppen oder Soßen verarbeitet werden.

**GÄNSEBLÜMCHEN** fördern den Fettabbau sowie die Ausschwemmung von Gewebswasser und Giftstoffen.

**Fundorte:** Auf Wiesen.  
**Sammelzeit:** März bis November.

**Küchentipps:** Die Blätter schmecken wie Feldsalat. Blüten und Blätter passen zu allen Gerichten, können auch als Tee zubereitet werden.

**BÄRLAUCH** optimiert den Fettstoffwechsel und ist blutreinigend.

**Fundorte:** An nahen Gewässern oder feuchten Stellen in Parks, auf Wiesen und an Waldrändern.  
**Sammelzeit:** März bis Mai.

**Küchentipps:** Blätter, Stiele, Knospen und Blüten werden roh als Salat, Pesto oder Würzmittel zu allen Speisen, gedünstet zu Suppe, Soße oder Spinat verarbeitet oder Gemüsegerichten beigegeben.

**HOLUNDERBLÜTEN** entschlacken, entsäuern, wirken harn- und schweißtreibend und immunstärkend.

**Fundorte:** An Scheunen und Zäunen.

**Sammelzeit:** März bis Mai.

**Küchentipps:** Zu Salaten, in Teig ausgebacken als Kuchlein.

**GIERSCH** wirkt abführend, entwässernd und senkt den Harnsäurespiegel.

**Fundorte:** In Gärten, auf Feldern und Wiesen.

**Sammelzeit:** April bis August.

**Küchentipps:** Junge Blätter, Blütenknospen und Blüten frisch als Salat oder Würzkraut verwenden. Gedünstete Blätter schmecken spinatähnlich. Gut in Suppen, Soßen, Gemüse oder Risotto.

**LÖWENZAHN** wirkt blutreinigend, abführend und harntreibend.

**Fundorte:** Auf Wiesen.

**Sammelzeit:** Junge Blätter, Knospen und Blüten im Frühjahr und Sommer, Wurzeln im Herbst.

**Küchentipps:** Frische Blätter zu Salaten, als Pesto oder Würzkraut zu allen Speisen, Blüten zu Salaten, getrocknete Wurzeln als Tee.

**BIRKENBLÄTTER** entschlacken, entwässern und stabilisieren den Blutzuckerspiegel.

**Fundorte:** In Mischwäldern und Parks.

**Sammelzeit:** April bis August.

**Küchentipps:** Junge Blätter zu Rohkostgerichten und Mischsalaten. Ältere Birkenblätter eignen sich gut für Presssaft oder getrocknet als Schlankheitstee.

**SAUERAMPFER** stärkt die Funktionen der Leber und aller Verdauungsorgane, hilft bei Magenbeschwerden und wirkt mild abführend.

**Fundorte:** Auf Wiesen, an Waldrändern.

**Sammelzeit:** März bis Juni.

**Küchentipps:** Frische, junge Blätter zu Salaten, als Pesto oder Würzkraut zu deftigen Speisen. Gedünstet zu Suppen, Soßen, Risotto, Gemüse- und Fleischgerichten.



Erektionsprobleme?

Ich war beim Arzt!



Viele Männer haben Erektionsstörungen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann auch Ihnen helfen. Zum Beispiel mit einem Medikament. Mehr Infos:

[www.helden-der-liebe.de](http://www.helden-der-liebe.de)

**Helden**  
der Liebe

Lilly

# Kräutersaft hält lange SATT

► abgetropften Blättchen auf ein Küchentuch. Mit einem zweiten deckt man die Kräuter zu und rollt mit einem Nudelholz sanft darüber. „Diese Prozedur garantiert, dass die mit der reizenden Flüssigkeit gefüllten Brennährchen völlig zerstört wer-

den“, erklärt Karin Greiner. Und noch einen Tipp hat die Kräuterefachfrau: „Vor jeder Mahlzeit sollte man ein, zwei Schnapsgläschen Kräutersaft trinken.“ Dafür zwei Teelöffel grob gehackte Kräuter mit etwas Wasser, Buttermilch

oder Tomatensaft pürieren. Dieser Trunk aktiviert die Fettverbrennung und das Sättigungszentrum im Gehirn. Folge: Man isst weniger – und bleibt viel länger satt.

Weitere Infos: [www.essbare-wildpflanzen.de](http://www.essbare-wildpflanzen.de), [www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de)

CAROLA ENGLER



## KRÄUTERREZEPTE FÜR DIE FRÜHJAHRSKUR

Drei Grundregeln für gesundes Abnehmen: **1.** Täglich zwei Liter stilles Wasser und Kräutertees trinken (z. B. von Bad Heilbrunner). **2.** Nur drei Mahlzeiten am Tag essen. **3.** Zu jedem Gericht mindestens einen Teelöffel bis höchstens eine Handvoll frische Kräuter geben. Hier einige kreative Anregungen unserer Kräutereexpertinnen für leichte Frühjahrsgerichte:

### FRÜHSTÜCK

- 1** Obstsalat mit Holunderblüten. **2** Müsli mit Joghurt und Zitronenmelisse.
- 3** Vollkornbrot mit Schnittlauchquark. **4** Rührei mit Tomaten und Basilikum.
- 5** Hirsebrei mit Erdbeeren und Minze. **6** Omelette mit Giersch. **7** Dinkelbrötchen mit Bärlauchkäse.

### MITTAGS & ABENDS

- 1** Spargelcremesuppe mit Petersilie (Spargel in Stücke schneiden, in Gemüsebrühe dünsten, pürieren und 2 EL gehackte Petersilie unterziehen). **2** Pellkartoffeln mit Sauerampferquark. **3** Ge grillter Lachs an Gierschspinat. **4** Tomaten-Erdbeer-Shot mit Basilikum (3 mittelgroße Tomaten häuten, würfeln und mit 100 g Erdbeeren in Brühe kurz garen. Pürieren, mit rotem Pfeffer und Basilikum garnieren).
- 5** Hühnchenbrust mit Ananas auf Brennnessel-Lindenblüten-Salat. **6** Gurken-Senf-Kaltschale mit Hüttenkäse und Minze (1/2 Gurke schälen, schneiden, mit 1 EL Joghurt und 1/2 TL Dijon-Senf pürieren und nach Geschmack würzen. Dazu Gurkenstäbchen



Salat aus Brennnesseln und Lindenblüten

mit Dip aus 80 g Hüttenkäse mit frischer Minze reichen). **7** Spaghetti mit Scampi und Tomaten-Sauerampfer-Soße. **8** Spiegeleier mit Putenbrust und Brennnesselspinat. **9** Salat mit Löwenzahn und Avocado. **10** Bärlauchknospen mit Wildreis (1 Bund Bärlauchstängel mit Knospen, 1 kleines Stück Ingwer und eine Karotte in Streifen schneiden. Im Wok anbraten, fertig dünsten und mit Bärlauchblüten bestreuen).



Karin Greiner, Diplombiologin, veranstaltet Wildkräuterwanderungen und Kräuterkochkurse ([www.pflanzenlust.de](http://www.pflanzenlust.de))

Meret Bissegger schrieb das Buch „Meine wilde Pflanzenküche“ (AT Verlag, 34,90 €, [www.meretbissegger.ch](http://www.meretbissegger.ch))

Sonja Riker erfindet ungewöhnliche Rezepte: „SuppenGlück“ (Kunstmann Verlag, 19,90 €, [www.susaonline.de](http://www.susaonline.de))

FOTOS: STOCK FOOD; SEFFERT/WEINWELFOTO (2); SKORUPPA/BLUTE, INTERTOPICS, A-WAY



## Abnehmen mit mehr Erfolg!

Mit formoline L112, einer bewussten Ernährung und leichter Bewegung ist es möglich, dauerhaft und gesund abzunehmen.

2 Tabletten formoline L112 zum Essen binden wirksam einen wesentlichen Teil der Nahrungsfette. So können Sie viele Kalorien sparen und Ihren Erfolg beim Abnehmen steigern.

- ✓ seit 10 Jahren erfolgreich bewährt
- ✓ empfohlen von Ärzten und Apothekern
- ✓ Wirksamkeit durch Studien belegt
- ✓ vielfach ausgezeichnet



Aus der Apotheke  
↳ Großpackung besorgen + dranbleiben!

formoline L112, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und zur Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. Leistungsfähigkeit offiziell geprüft und bestätigt durch EG-Prüfbescheinigung. Anwendung im Rahmen moderater Diätmaßnahmen. Biomedica/Aschaffenburg. [www.formoline.de](http://www.formoline.de)