

Kräuter-Expertin Karin Greiner:

„So komme ich gesund durch den Herbst“

Heilpflanzen sind Karin Greiners Spezialgebiet. Sie weiß genau, was jetzt vor Viren schützt und den Körper stark macht



In ihrem Garten hat Karin Greiner viele Kräuter und lässt bewusst Ecken verwildern

Wann sie das letzte Mal eine Tablette gegen Fieber oder Erkältung genommen, weiß sie nicht mehr. „Das muss sehr lange her sein“, sagt Karin Greiner (53) aus Kleinberghofen in Oberbayern. „Aber ich Sorge ja auch vor“, erklärt sie und lacht. Seit vielen Jahren führt die naturliebende Biologin interessierte Laien in die Welt der Heilpflanzen ein. Sie schreibt Bücher, gibt auf Radio Bayern 1 Garten-Tipps, hält Vorträge und bildet aus, z. B. zur Kräuterpädagogin oder im Bereich Volksheilkunde. Wer sich so gut auskennt im Bereich der Pflanzenheilkunde, der kann uns am besten sagen,

wie man sich und seinen Lieben in der kalten Jahreszeit Gutes tut!

Reichlich trinken schützt vor Erkältung

„Ausreichend trinken ist wichtig, um die Schleimhäute feucht zu halten. Für mich ist es ein Ritual, morgens eine Kanne Haustee zuzubereiten – aus Himbeer-, Brombeer- und Erdbeertee sowie aus Schwarzen Johannisbeeren. Manchmal gebe ich noch Hagebutte oder Apfelschalen hinein. Den Tee trinke ich den Vormittag über. Nachmittags genieße ich Fruchtschorlen oder einfach Wasser. So komme ich auf zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit.“

Schon zum Frühstück gibt es Vitamine satt

„Ich lebe sehr bewusst und achte darauf, mein Immunsystem zu stärken. Im Herbst kommen bei uns morgens Wildfrüchte auf den Tisch, in Form von Sanddornsaft, Hagebuttenmus oder Holundergelee. Die liefern viel Vitamin C und stärken die Abwehr.“

Eine gesunde Raumluff hält die Viren fern

„Mehrere Male täglich zerstäube ich einen selbst gemachten Raumerfrischer im Wohnzimmer. Das erhöht die Luftfeuchtigkeit, was die Bronchien schützt.

Dazu gebe ich abgekochtes Wasser, ein klein wenig 70%igen Alkohol und einige Tropfen ätherisches Öl in eine Sprühflasche. Die Öle wähle ich nach Lust und Laune, mal Zitrone, mal Minze. Jetzt im Herbst am liebsten Lavendelöl, weil das desinfizierend wirkt. Ansonsten gehe ich aber auch täglich mindestens einmal an die frische Luft – auch bei Wind und Wetter.“

Saisonale Zutaten stärken den Körper

„Ich koche bewusst das, was in der jeweiligen Jahreszeit frisch geerntet wird. Ich mag es bunt und mit Zutaten aus der Region und bin überzeugt, dass

Nahrung auch als Heilmittel wirkt. Jetzt zum Beispiel essen wir viel Rüben und Rote Bete. Die Karotinoide darin sind wichtig für die Abwehr. Auch Zwiebeln oder Meerrettich kommen zurzeit bei uns häufig auf den Tisch. Die enthalten antibiotisch wirkende Senföle. Bei einer Erkältung macht z. B. frisch geriebener Meerrettich sofort wieder einen klaren Kopf. Sehr gesund sind auch bittere Lebensmittel wie Chicorée. Die enthaltenen Bitterstoffe sind sehr gut für die Schleimhäute.“

Immer schön die Füße warm halten

„Werden die Füße kalt, folgt oft die Erkältung. Umgekehrt hilft ein wärmendes Fußbad, sie abzuwenden. Überbrühen Sie 5 Zweige Rosmarin mit 1 l kochendem Wasser, lassen Sie es abgedeckt 10 Minuten ziehen. Den Sud in eine Wanne mit warmem Wasser geben und die Füße 15 Minuten darin baden. Aber bitte nicht abends, denn das Rosmarin-Fußbad macht munter.“

Bei Schnupfen mit Thymianöl durchatmen

„Natürlich werden auch mein Mann, mein Sohn oder ich mal krank. Dann kommen Hausmittel ins Spiel. Wenn man z. B. bei Schnupfen keine Luft bekommt und schlecht schlafen kann, hilft eine Einreibung mit Thymianöl: 2-3 EL mildes Olivenöl mit 5-8 Tropfen Thymianöl mixen. Das Öl in einem dünnen Film auf der Brust auftragen.“

Sich gesund schlafen nach einem Erkältungsbad

„Bei einem Infekt braucht der Körper Ruhe. Wenn ich spüre, dass etwas aufzieht, lege ich mich ins Bett. Alles andere kann warten. Zum tieferen, erholsamen Schlafen hilft ein entspannendes Erkältungsbad. Je 5 Tropfen Lavendel-, Eukalyptus- und Latschenkieferöl mit 3 EL Mandelöl und 3 EL Sahne mischen, ins Badewasser geben.“

Vogelbeeren und Odermennig für den Hals

„Da ich viel sprechen muss, pflege ich meine Stimme und kaue zwischendurch öfter mal ein, zwei Vogelbeeren. Sie enthalten stimmbänderstärkende Stoffe. Bei einer Halsentzündung hilft diese Odermennig-Tinktur: 20 g getrocknetes Kraut mit 100 ml 70%igem Alkohol 2 Wochen zimmerwarm und dunkel stellen, filtern. Dunkel und kühl aufbewahren. Bei Bedarf 2- bis 3-mal täglich 20 Tropfen verdünnt in Wasser schluckweise trinken, damit der Hals überall befeuchtet wird.“

Mehr Infos: www.pflanzenlust.de

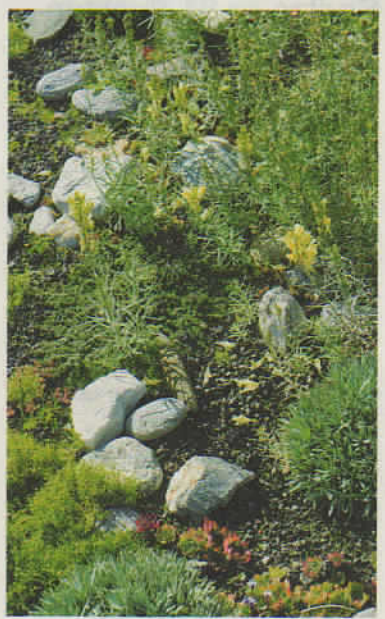


Vielfalt herrscht im 1000-Quadratmeter-Garten von Karin Greiner. Die Kräuter-Expertin hat einen eigenen Raum zum Trocknen und Aufbewahren ihrer Sammel-schätze. Ihre Favoriten wechseln mit den Jahreszeiten: „Gerade sind es Hagebutte, Schlehe und Weißdorn“



NATUR-ARZNEI ZUHAUSE

Auch wer keinen Garten oder Gelegenheit zum Sammeln auf dem Land hat, kann sich mit Naturarznei kurieren. Zum einen wachsen Kräuter wunderbar in Töpfchen auf der Fensterbank, etwa in der Küche. Rosmarin oder Minze können Sie dort z. B. gut heranziehen. Zum anderen gibt es fertige Heil- und Arzneitees mit hochwirksamen Inhaltsstoffen. Vorteil: Sie können die Tees wegen ihrer gleichmäßigen Wirkstoff-Konzentration auch ohne Vorkenntnisse bei Husten, Schnupfen und anderen Beschwerden einsetzen (z. B. von Bad Heilbrunner, Drogerie).



SPRECHSTUNDE

Exklusiv bei Laura

Frauenärztin Dr. Verena Breitenbach hat eine Praxis in Echingen bei Ulm. In Laura beantwortet sie Ihre intimen Fragen. Schreiben Sie ihr!



Wie oft sollte man vorsorglich einen Brust-Ultraschall machen lassen? Ich bin 32 Jahre alt.

THEA S., PER E-MAIL

Das kann man nicht pauschal sagen. Wenn Knoten, Zysten oder andere Veränderungen vorliegen, sollten Sie dies direkt abklären lassen. Wenn es in Ihrer Familie Brustkrebskrankungen gibt, ist eine jährliche Untersuchung, ergänzt durch die Mammografie, nötig. Liegt nichts Spezielles bei Ihnen vor, reichen in der Regel alle zwei Jahre.

Trotz Spritzen und Vaginalzäpfchen und obwohl mein Partner auch mitbehandelt wurde, kehrt mein Vaginalpilz dauernd zurück. Was kann mir helfen?

SANDRA L., PER E-MAIL

Ich empfehle, eine Stuhluntersuchung durchführen zu lassen. Oft liegt das eigentliche Problem hier und ein passendes Mittel kann gefunden werden. Eventuell müssen Sie dann noch mal Tabletten einnehmen.

Bei mir wurde festgestellt, dass der Mutterhals zu kurz ist. Ist das gefährlich für mein Baby?

MIRIAM P., PER E-MAIL

Das kann ein Hinweis auf eine Muttermundschwäche sein, die wiederum zu einer Frühgeburt führen kann. Auch eine Infektion oder Veränderungen des Scheiden-pH-Wertes könnten Ursachen sein. Je nachdem wird Ihr Arzt die Infektion behandeln, bzw. Ihnen Milchsäurebakterien geben. Magnesium und Bryophyllum als homöopathisches Mittel können helfen. Aber auf jeden Fall sollten Sie jetzt ruhen.

Haben Sie auch Fragen?

Unsere Expertin für Frauengesundheit hilft auch Ihnen gern weiter. Schreiben Sie an: Redaktion **Laura**, Leserservice, Brieffach 30836, 20067 Hamburg, E-Mail: frauenaerztin-laura@bauermedia.com Diese Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.