

UNSERE
KRÄUTER-FRAUEN

TEIL III

*Ihr Leben, ihre Weisheiten,
ihre Rezepte*

DIE FREUNDIN DER BERGFRAÜLEINS

Seit ihrer Kindheit glaubt Astrid Süßmuth fest an die freundlichen Fabelwesen, die sie einmal gerettet haben. Mit ihnen spricht sie genauso wie mit den Pflanzen, denen sie gekonnt Heilkräfte entlockt.

TEXT & FOTOS: ANGELIKA JAKOB



Mit Bergfräuleins hat Astrid Süßmuth sehr gute Erfahrungen gemacht. Sie haben auf sie aufgepasst, als sie sich einmal im Wald verlaufen hatte. „Geh dorthin, wo die vielen Einbeeren wachsen“, hatte der Opa ihr beigebracht, „dort achten die Bergfräuleins auf dich, bis ich dich hole.“ Und so geschah es.

Mit Pflanzen sprechen konnte der Großvater auch. „Er war ein Luis-Trenker-Typ“, erinnert sich Astrid Süßmuth. „Riesig war er, eine weiße Mähne hatte er und ein ganz schön dominantes Auftreten. Nicht jeder konnte mit ihm. Ich aber habe ihn geliebt. Er war Imker und wusste alles über Feen, Geister und Kräuter.“

DAS WESEN DER NELKENWURZ

Vielleicht kniet sie deshalb jetzt auf dem alten Südfriedhof in der Münchner Innenstadt zwischen bemoosten Grabsteinen und Kaninchenlöchern und spricht mit einer Nelkenwurz. Wahrscheinlich hat das Kraut genickt, jedenfalls gräbt sie es aus, auch wenn ihre Fingernägel dabei schwarze Ränder bekommen. Dann bricht sie ein Stück der Wurzel ab und schnuppert daran. „Feinherber Duft nach Nelken“, sagt sie lächelnd. „Diese unscheinbare Pflanze wächst überall, sogar im größten Dreck. Sie entgiftet. Nach der Signaturenlehre von Paracelsus zeigt sie durch ihr Wesen, was sie bewirkt.“

Um die immergrünen Pflanzen des Herbstes und des Winters kennenzulernen, eignen sich Friedhöfe gut, besonders wenn sie verwildert sind. Sammeln würde Astrid Süßmuth ihre Heilkräuter dort aller- ➔



Verwilderte Friedhöfe wie der alte Südfriedhof in München bergen Schätze für die Lebenden: Immergrüne Kräuter, die symbolhaft für das ewige Leben stehen, helfen bei irdischen Erkältungskrankheiten.

dings nicht. Sie glaubt, dass die vielen Tränen, die hier vergossen wurden, sich irgendwie in den Pflanzen niederschlagen. „Da bin ich wie mein Opa. Für mich sind das nicht nur Gebilde aus Zellulose, Wasser, Zucker und so weiter, es sind Lebewesen. Ich rede zwar nicht direkt drauflos, aber ich stelle eine Verbindung zu den Pflanzen her. Es ist eher ein Bauchgefühl: Darf ich etwas pflücken? Bist du das Richtige? Daher habe ich auch Respekt vor dem gewöhnlichsten Gewächs, ich rupfe nichts einfach aus.“

Gelernt hat Astrid Süßmuth bei einem Heilpraktiker, der ihren elfjährigen Sohn gesund machte, als kein Arzt mehr helfen konnte. „Kann ich das auch lernen?“, fragte die Vertriebsingenieurin den Mann. Sie

**PFLANZEN SIND
FÜR MICH LEBEWESSEN
UND NICHT NUR
GEBILDE AUS
ZELLULOSE, WASSER
UND ZUCKER.**

konnte. Nach einem Kurs wurde sie seine Assistentin. Ein Jahr später schickte er sie fort: „Du bist jetzt so weit, um alleine weiterzumachen!“

Jetzt zieht die Kräuterfrau meistens in die Berge, die „Alpenapotheke“ ist Astrid

Süßmuths großes Thema. Erst wenn sich im Herbst die Bergfräuleins, Quellnympfen und Kräutergeister zum Winterschlaf unter die Schneedecke zurückziehen, findet sie im Tal mächtige grüne Helfer gegen die grassierende Husten-und-Schnupfen-Plage.

EFEU HILFT IM HUSTENSIRUP

Efeu zum Beispiel. Dunkel wuchern seine Triebe über hohe Mauern und Baumstämme, sie kriechen über den Boden und ranken bis in den Himmel. „In zarter Dosierung verwende ich die Blätter für Hustensirup. Für Kinder und Schwangere ist das aber zu giftig. Efeu blüht spät und fruchtet im Hochwinter. Im Jahreskreis der Heilpflanzen stehen Herbstgewächse für ältere Menschen.“ ➔

MEINE REZEPTE

Astrid Süßmuth

Gutes für die Bronchien, Warmes für die Füß'

Tropfenmischung für das Immunsystem, wenn alles rundum hustet

Brennnesselblätter (*Urtica dioica*),
Löwenzahn (*Taraxacum officinale*),
Brombeerblätter (*Rubus fruticosus*),
Spitzweigerichblätter (*Plantago lanceolata*)

Wildkräuter zu gleichen Teilen sammeln, kleinschneiden und in ein Schraubdeckelglas füllen. Mit Kirschegeist (40 %) auffüllen und 6 Wochen an einem dunklen Ort ausziehen lassen. Durch einen Kaffeefilter abseihen und in ein Gläschen mit Tropfaufsatz füllen.

Hustensirup mit Salbei und Efeu

200 g Salbeiblätter (*Salvia officinalis*),
7 Efeublätter (*Hedera helix*), 1 Bio-Zitrone,
500 g Honig, 500 ml Wasser

Kräuter klein schneiden und zusammen mit der in Scheiben geschnittenen Zitrone in einen (Emaile-)Topf geben, Honig und Wasser zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. 10 Minuten simmern lassen, abseihen und noch heiß in sterilisierte Flaschen abfüllen. Gekühlt ist der Sirup etwa 6 Monate haltbar, nach Anbruch der Flasche innerhalb einer Woche verbrauchen.

Wärmendes Fußbad bei kalten Füßen nach Auskühlung und Durchnässung

2 Handvoll Buchszweige (*Buxus sempervirens*) in eine Fußbadeschüssel geben, mit 1,5 l kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen, 3 l kaltes Wasser zugeben, bis eine angenehme, aber immer noch gut warme Wassertemperatur erreicht ist.

Die Füße sollen bis über die Fußknöchel von Wasser bedeckt sein. Badedauer: 10 Minuten, danach sofort dicke Wollsocken über die noch nassen Füße ziehen.

*** Astrid Süßmuth:**

Heilpraktikerin & Autorin
Ulmenstraße 22, D-82131 Gauting
info@astridsuessmuth.de
astridsuessmuth.de



Alles andere als ein Unkraut sind Brennnesseln. Sie enthalten Vitamine, Mineralien, Eisen, Histamin und Sekretin - das ist gut für fast alles. Die Fichtennadeln wirken durch ihre ätherischen Öle wohltuend bei Lungenerkrankungen.



Es grünt so grün ... Brennesselblätter, Löwenzahn, Brombeerblätter und Spitzwegerich sind angerichtet und bereit für die Verarbeitung.





Astrid Süßmuth schneidet Brennnessel, Löwenzahn, Brombeerblätter und Spitzwegerich (siehe auch Bild links) für eine stärkende Tropfenmischung. Dann legt sie die Heilkräuter in 40-prozentiges Kirschwasser ein.

Viele immergrüne Pflanzen unterstützen das Immunsystem. Buchs zum Beispiel kennt man als getrimmte Vorgartenzierde, dabei ist er ein hochwirksames Bäumchen. Seine glänzenden Blätter nahm man früher gegen Malaria, Fieber und Syphilis. Heute ist man vorsichtig mit dem giftigen Strauch. Zu einem Kranz geflochten bringen seine Zweige aber Glück, im Fußbad schwimmend wärmt er gut. Aus Fichtennadeln kann man einen Sud zum Inhalieren gegen Bronchitis, Katarrh oder Husten aufgießen.

Wo sie auch hinschaut, entdeckt Astrid Süßmuth Kräuter mit wohltuenden Wirkungen. Wer beachtet schon Brombeergestrüpp, Löwenzahn, Brennnessel und Spitzwegerich? Mehr braucht man nicht

für eine immunstärkende Tropfenmischung. Gegen Ende ihrer Wanderung entdeckt Astrid Süßmuth noch ihre Lieblingspflanze: den Schlehdorn. „Dieser Baum ist im Frühjahr übersät mit kleinen weißen, duftenden Blüten, Bienen und Hummeln summen darin herum und finden die erste Nahrung. Im Oktober trägt er blauviolette Früchte für die Vögel, aber auch für uns – wenn wir schneller sind als sie.“

BÖSER DÄMON ERKÄLTUNG

Astrid Süßmuth wäre nicht Opas Enkelin, wenn sie nicht die magische Seite des Baumes kennen würde. Als dichter, dorniger Zaun hielt er Tiere von Gehöften und Feldern fern, aber auch für Hexen und Dämo-

nen war kein Durchkommen. „Als Heilpflanze wurde die Schlehe schon im Altertum genützt“, sagt Astrid Süßmuth.

„Man muss gar nicht an Geister glauben. Die Beeren enthalten viele Gerb- und Fruchtsäuren, Mineralien und Vitamin C und wirken schleimlösend. Das ist schon ein mächtiger Zauber gegen den bösen Dämon namens Erkältung!“ 🍷

UNSERE KRÄUTER-FRAUEN

TEIL IV

Im Dezember: Monika Engelmann von der Kräuterei im Schlossgut Sulzemoos beschäftigt sich mit der Mistel.