



**BLÜTEN IM SCHNEE**  
Welche Pflanzen der Kälte trotzen



**GESUND IM WINTER**  
Rezepte aus der Naturapotheke



**ENGERL & CHRISTKIND**  
Im Salzburger Weihnachtsmuseum

NEU

51/2019 18. Dezember

# NaturLust

Die schönsten Seiten für Stadt, Land, Garten, Haus und Küche € 2,90



NaturLust  
Der Text zum Mitsingen

## Stille Nacht, heilige Nacht

*Das schönste Fest des Jahres*



**MENÜ** für die Feiertage. Alte Bräuche. Besuch bei Bio-Gärtner Karl Ploberger.



Eunike Grahofers Natur-  
apothek e für die kalte  
Jahreszeit hat keine  
Nebenwirkungen und lässt  
sich in jeder Küche  
herstellen.

# Mit der **KRAFT** der **PFLANZEN** durch den Winter

Gegen Schnupfen ist nicht nur so manches Kraut gewachsen, auch Wurzeln und Wildfrüchte stärken das Immunsystem. Kräuter-Expertin Eunike Grahof er zeigt bewährte Hausmittel, die die Abwehr unterstützen und helfen, Erkältungen zu kurieren.

FOTOS: JOHANNES KEREMAYER



Eunike Grahofer ist  
Kräuterpädagogin und  
kennt zahlreiche Rezepte  
aus der Ethnobotanik.

**S**ie ist landauf und -ab unterwegs, schreibt Bücher, hält Vorträge und stellt Produkte für ihren Naturladen her. Eine Erkältung kann sich Eunike Grahofer da nicht leisten. „Ich trinke sehr viel schwarzen Johannisbeersaft, um meine Abwehrkräfte zu stärken“, erzählt die erfahrene Kräuterpädagogin aus dem Waldviertel. Außerdem weiß sie viel über Naturheilmittel, die vor Schnupfen schützen oder seine Symptome lindern.

Manche Rezepte hat die Expertin aus alten Schriften, andere sind ihr von Kräuterfrauen oder Bauernfamilien erzählt worden und einige hat sie selbst entwickelt. Da wäre zum Beispiel das „Krenketterl“, das man früher bei Husten und Fieber um den Hals trug. Tatsächlich scheinen im Rettich Zauberkräfte gegen Viren und Bakterien zu stecken. „Durch seine Senfölglykoside un-

terstützt Rettich den Körper vor allem bei grippalen Infekten“, erklärt Eunike Grahofer.

#### NATURHEILMITTEL HARZ

Oft schon gut bewährt hat sich auch die Erkältungssalbe nach altem Rezept, bei der neben Johanniskrautöl das Naturmittel Baumharz zum Einsatz kommt. „Baumharz wurde in der Volksheilkunde seit jeher als sogenanntes Zugsmittel verwendet. Wenn es galt, Entzündungen, eitrige Wunden oder ungewollte Einschlüsse im Körper – wie Schiefer – zu behandeln. Die ätherischen Öle des Baumharzes wirken beruhigend, entspannend, wärmend und desinfizierend. Wer möchte kann der Salbe noch ätherisches Öl Eukalyptus, Thymian oder Zirben hinzugeben, um die desinfizierende Wirkung zu verstärken. Die Salbe wird bei Erkältungen, Husten oder

Grippe in Hals- und Lungenhöhe auf die Haut aufgetragen. Auch bei Nebenhöhlenentzündungen aufgetragen, wirkt sie lindernd. Durch die beruhigende, wärmende Wirkung des Baumharzes kann diese Salbe bei Einschlafproblemen in Brusthöhe auf den Körper aufgetragen werden“, so die Kräuter-Expertin. Dank der ätherischen Öle aus Fichte und Bergamotte verströmt die Heilsalbe außerdem einen angenehmen Duft.

Gesund und gleichzeitig schmackhaft ist Eunikes „Wildfrüchte-Dip“ – dafür können je nach Verfügbarkeit Hagebutten, Schlehen oder Kornelkirschen verwendet werden. Die wilden Herbstfrüchte – Eunike Grahofer sammelt sie direkt vor der Haustüre – unterstützen das Immunsystem und liefern jede Menge Vitamine und Pflanzenstoffe, für die der Körper vor allem in der kalten Jahreszeit sehr dankbar ist.

Die ätherischen Öle des Baumharzes wirken beruhigend, entspannend, wärmend und desinfizierend.



Aus Johanniskrautöl und Baumharzöl hergestellt, welches als Salbengrundlage dient.

## ERKÄLTUNGSSALBE

Durch die beruhigende, wärmende Wirkung des Baumharzes kann die Salbe bei Erkältungen, Husten oder Grippe in Hals- und Lungenhöhe auf die Haut aufgetragen werden. Auch bei Nebenhöhlenentzündungen wirkt sie lindernd.

**ZUTATEN:** 1 daumengroßes Stück Baumharz (Fichte oder Tanne), 100ml Johanniskrautöl, 100g Sheabutter, Ätherische Öle: 15 Tropfen Bergamotte, 10 Tropfen Fichte

**ZUBEREITUNG:** Zuerst stellt man ein Baumharzöl mit Johanniskrautöl her: Dazu in einem Topf 100g Johanniskrautöl am Herd erwärmen, das Baumharz zugeben. Am Herd ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Danach durch ein Sieb abseihen und auskühlen lassen. Das Öl kann als Salbengrundlage verwendet werden, oder bei Erkältung, Husten oder Gelenkschmerzen direkt auf die Haut einmassiert werden. Für die Salbe 100g Sheabutter bei Zimmertemperatur 2 Stunden stehen lassen. Dann gibt man sie in eine Rührschüssel, gibt 100ml ausgekühltes Baumharzöl hinzu und schlägt dies mit dem Handmixer auf, bis die Masse eine cremige Konsistenz aufweist. Danach die Ätherischen Öle, 15 Tropfen Bergamotte, 10 Tropfen Fichte, zugeben, erneut mit dem Handmixer kurz aufschlagen und in Salbentiegel umfüllen. Fertig ist die Erkältungssalbe. Statt des Baumharzöles kann auch ein gutes kaltgepresstes Olivenöl verwendet werden.



Das Johanniskrautöl wird am Herd erwärmt und das Baumharz zugegeben.



Das entstandene Baumharzöl durch ein Sieb abseihen.



Die Sheabutter wird mit Baumharzöl und ätherischen Ölen aufgeschlagen.



Das Baumharz löst sich im Johanniskrautöl auf und wird flüssig.



## KRENKETTERL

Das „Krenketterl“ unterstützt den Körper bei Erkältungen, Fieber, Husten und Grippe. Die Krenwurzel gräbt man in Monaten, die ein „R“ im Monatsnamen haben. Sie hat desinfizierende Inhaltsstoffe, welche unsere Zellwände durchwandern können. Wir müssen sie nicht essen um ihre Wirkung zu erhalten. Die Krenkette wird in Brusthöhe getragen, durch unsere Körperbewegung entstehen beim Tragen kleine Mikroverletzungen der Wurzel. Aus diesen Verletzungen treten seine desinfizierenden Inhaltsstoffe aus, durchdringen die Haut und wirken so genau dort – in Lungenhöhe – , wo sie gebraucht werden.

**ZUTATEN:** 1 Lederband, 1 Krenwurzel

**ZUBEREITUNG:** Von der Krenwurzel eine Scheibe herschneiden, mit einem Messer oder einer Nadel ein Loch stechen und das Lederband hindurchfädeln. Die Krenkette um den Hals hängen, sodass die Wurzel in Lungenhöhe hängt. Die Wurzel soll direkt auf der Haut aufliegen. Nach ca. 2 Tagen ist die Wurzelscheibe ausgetrocknet, dann schneidet man eine frische Scheibe herunter.



Das natürliche Ketterl aus Kren hilft durch seine desinfizierenden Inhaltsstoffe, die in die Haut eindringen.



In „R“-Monaten wird die Krenwurzel ausgegraben.



In die Scheibe wird ein kleines Loch gestochen.



Den Kren auf das Lederband auffädeln.



Der Rettichsirup ist sehr wirksam bei Husten und Bronchienproblemen.

## RETTICH-HUSTENSIRUP

Rettich enthält Vitamin C, Magnesium, Selen, Senfölglykoside, Vitamin B1, B2 & A. Er wirkt antibakteriell und unterstützt unseren Körper durch seine Senfölglykoside vor allem bei grippalen Infekten, Husten oder Bronchienproblemen.

**ZUTATEN:** Schwarzer oder weißer Rettich, Kandiszucker

**ZUBEREITUNG:** 1 Stück Rettich in der Mitte aushöhlen und mit dem Messer ein kleines Loch gerade durch die ganze Knolle stechen. Nun den Rettich in die Glasöffnung eines Trinkglases stellen und den Hohlraum mit Kandiszucker auffüllen. Den Rettich lässt man für 3 bis 4 Stunden stehen, bis sich der Zucker verflüssigt hat, dieser nimmt die Inhaltsstoffe auf und tropft durch das kleine Loch hindurch in das Trinkglas. Ist der ganze Zucker zergangen, hebt man den Rettich vom Glas herunter und nimmt den fertigen Hustensaft aus dem Glas heraus. Der Rettich kann erneut auf das Glas gegeben werden und erneut mit Kandiszucker befüllt werden. Diesen Hustensaft löffelweise direkt einnehmen oder dem Tee zugeben.



Rettich mit einem Messer aushöhlen und unten eine kleine Öffnung einstechen.



Der Hohlraum wird mit Kandiszucker gefüllt. Dieser nimmt die Inhaltsstoffe des Rettichs auf.

Der Zucker verflüssigt sich und tropft durch die kleine Öffnung in das Glas.



## Viele Wildfrüchte werden erst im späten Herbst gesammelt und zubereitet

Hagebutten, Kornelkirschen oder die Früchte des Schlehdorns werden seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde wegen ihrer immunstärkenden Wirkung geschätzt. Eunike Grahofer bereitet daraus ihren Wildobst-Dip gegen Erkältungen zu.



Wildfrüchte werden geerntet sobald die ersten Fröste ansetzen. Sie sind wahre Vitaminbomben für den Winter.



Hagebutten, Schlehen und Kornelkirschen sind die gesunden Ingredienzien.

### WILDOBST-DIP

Wildfrüchte sind nicht nur wertvolle Lieferanten für Vitamin C, B1, B2 und E sowie Kieselsäure, Pektin, Eisen, Magnesium und Kalzium. Sie stärken das Immunsystem im Winter, wirken leicht entwässernd, fördern sanft den Stuhlgang und stärken das Bindegewebe. Geerntet werden die Wildfrüchte sobald die ersten richtigen Fröste durch das Land gezogen sind.

**ZUTATEN:** 1 Handvoll Wildfrüchte, wie Hagebutten, Schlehen und Kornelkirschen, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, Paprikapulver geräuchert, Cayennepfeffer, nach Belieben Knoblauch und Essig



Der Dip wird mit Pfeffer, Salz und geräuchertem Paprikapulver gewürzt.

**ZUBEREITUNG:** Die Wildfrüchte in Wasser weich kochen, durch ein Sieb drücken, oder durch die Flotte Lotte drehen, sodass die Kerne entfernt sind. Nun schneidet man eine kleine Zwiebel in feine Stücke, röstet diese in der Pfanne am Herd an und gießt mit der Wildfruchtmasse auf. Mit Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz würzen. Je nach Belieben kann die Dipsauce mit etwas Essig oder Knoblauch verfeinert werden. Sie passt zu Fleischspeisen, gerade zum Rind- oder Wildfleisch, zu Käseplatten oder Paniertem. Auch der Pizzateig kann damit bestrichen und anschließend mit dem gewünschten Belag belegt werden.



Die weich gekochten Wildfrüchte werden durch die Flotte Lotte gedreht.



Die Zwiebel werden angeröstet und mit der Wildfruchtmasse verbunden.



Köstlich zu Fleischgerichten, kalten Platten oder auf der Pizza.

## Infos & Tipps: KRÄUTERWISSEN

### DIE EXPERTIN

Eunike Grahofer ist Kräuterpädagogin und Buchautorin im Waldviertel und hat schon zahlreiche Preise verliehen bekommen. Sie setzt sich mit der Anwendung der heimischen Pflanzen auseinander und widmet sich der Dokumentation und Erforschung der Ethnobotanik.

### KURSE & NATURLADEN

Für an Kräuterpädagogik und Naturheilkunde Interessierte hält Eunike Grahofer regelmäßig Veranstaltungen ab. Ihre Produkte sind in ihrem Naturladen erhältlich.

Böhmgasse 2, 3830 Waidhofen/Thaya  
[www.eunikegrahofer.at](http://www.eunikegrahofer.at)