

Weizen, Hafer, Gerste & Co.
*Heilendes
Getreide*

Ein wertvolles Geschenk der Natur: Auf den Feldern sonnen sich jetzt die kompakten Ähren des Getreides im goldenen Licht des Hochsommers. Sie versprechen eine gute Ernte. Reich gefüllte Kornkammern sichern uns Ernährung und Gesundheit

Hafer, Gerste, Hirse, Weizen und Roggen sind wertvolle Grundnahrungsmittel. Die Kräuterfrau Maria Seidl-Kosmann zeigt uns, dass die kleinen Körner auch viele heilsame Eigenschaften besitzen.

FOTOS: VOLKER DAUTZENBERG. STYLING: MONIKA NODERER.
PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE



Weizen ist das Korn, das heute in Deutschland am häufigsten angebaut wird. Maria Seidl-Kosmann zeigt uns vor einem Feld, wie vielfältig die Heilkräfte der verschiedenen Getreidesorten sind und wie sie eingesetzt werden können

Vitamine, Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Eiweiß, Mineralien und Spurenelemente – vollwertiges Getreide liefert den Menschen viele Nährstoffe, die sie für ihre Gesundheit benötigen. Dass die kleinen Körner noch mehr Talente haben, wusste man schon im Mittelalter. So rühmte der Frankfurter Arzt Adam Lonitzer 1557 im „Kräuterbuch“ den Hafer als eine „edle Arznei“ und Hildegard von Bingen empfahl Gerstenwasser zur Linderung von Harnwegserkrankungen.

ALTE KULTURPFLANZE GERSTE

„Bei Erkältungen, Magen-Darm-Problemen sowie Blasen- und Nierenentzündungen wird in der Volksmedizin auch heute noch gern Gers-

tenwasser eingesetzt“, bestätigt die Tegernseer Kräuterfrau Maria Seidl-Kosmann, die sich seit ihrer Jugend mit gesunder Ernährung und Naturheilkunde beschäftigt. „Inzwischen weiß man, dass Gerste einen besonders hohen Anteil an wasserlöslichen Ballaststoffen besitzt. Diese schützen die Schleimhäute, sind leicht verdaulich und wirken beruhigend auf Magen, Darm und Blase. Außerdem können sie den Cholesterinspiegel senken.“ Zur Herstellung eines Gerstentrunks werden 60 Gramm Körner benötigt, die in 1,5 Liter Wasser aufkochen und 30 Minuten garen müssen. Nach dem Abseihen kann das Gerstenwasser je nach Geschmack mit dem Saft von Zitronen und Orangen oder etwas Honig aromatisiert werden.

Neben den vorherrschenden Arten Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und Hirse werden auch Mais und Reis zu den Hauptgattungen des Getreides gezählt. Ihre Körner sind meist in Ähren angeordnet, bei der Hirse und dem Hafer in Rispen



Gerstenmaske

bei unreiner und schlecht durchbluteter Haut

ZUTATEN: 1 Eiweiß, 100 g Gerstenmehl, 2 EL Honig

ZUBEREITUNG: Das Eiweiß trennen und in einer Schüssel schaumig schlagen. Mit Mehl und Honig zu einem Brei verrühren.

ANWENDUNG: Mit den Fingern oder einem Spatel auf das Gesicht auftragen und 30 Min. einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser abnehmen und keine Pflegecreme verwenden. Klärt und durchblutet den Teint. Hat sich auch als Auflage bei Venenproblemen bewährt



Die Ähren von Roggen (links) und Gerste (oben) besitzen mittellange bzw. lange Grannen. Die meisten Weizensorten haben keine oder nur sehr kurze Härchen

Roggensäckchen

bei Hautentzündungen, Insektenstichen und Ohrenschmerzen

ZUTATEN: Roggenkleie
ZUBEREITUNG: Die Roggenkleie mit kaltem (Insektenstiche, Entzündungen) oder warmem (Ohrenschmerzen) Wasser zu einem Brei vermischen und in das Säckchen füllen.

ANWENDUNG: Auf die betroffene Stelle auflegen und so lange liegen lassen, wie sich die Anwendung angenehm anfühlt. Hemmt die Entzündung und lindert die Schmerzen

Eine weitere Besonderheit der alten Kulturpflanze, die schon in der Antike geschätzt wurde: Sie enthält viel Kalzium, Phosphor, Zink und Kieselsäure – und das macht sie so wertvoll für Gelenke und Bandscheiben, für das Bindegewebe – beispielsweise bei Venenproblemen – für Zähne, Haare und Fingernägel. Unreine, raue und trockene Haut profitiert ebenso von den Wirkstoffen der Gerste.

ROGGEN FÜR DEN STOFFWECHSEL

Die Heilpflanzenexpertin: „Ebenfalls reich an Mineralstoffen ist der Roggen, dem stoffwechselanregende Eigenschaften zugeschrieben werden. Wenn man schlank bleiben oder werden will, ist eine Ernährung mit viel Roggen von Vorteil – natürlich vorausgesetzt, dass keine Allergien vorliegen.“ Hinzu kommt, dass mit seinem Mehl hergestellte Brote, Gebäcke oder Nudeln fester sind und intensiv gekaut werden müssen. Daher machen sie länger satt und regen die Verdauung an. Außerdem soll Roggenkost die Eisenwerte im Blut erheblich steigern und durch ihren hohen Kaliumgehalt die Leber unterstützen. In der Naturheilkunde hat das Getreide, das bis vor etwa 3000 Jahren nur als „Unkraut“ zwischen den Weizenähren wahrgenommen wurde, darüber hinaus eine äußerliche Verwendung gefunden: Bei Hautentzündungen, Juckreiz,

Insektenstichen oder Ohrenschmerzen stellte man mit kalter oder erwärmter Roggenkleie eine beruhigende Auflage her.

Eine schöne, aber selten gewordene Begleiterin des Getreides ist die Kornblume, die leuchtend blaue Farbtupfer in die Felder bringt. „Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike, gab ihr den Namen Centaurea. Er soll ihn vom Zentauren Chiron abgeleitet haben, der Wunderheilungen vollbracht haben soll. Später, im Mittelalter, glaubte man sogar, mit der Kornblume ein Mittel gegen die Pest zu haben“, erzählt Maria Seidl-Kosmann, die bei Kräuterfrauen im gesamten Alpenraum in die „Lehre“ gegangen ist und zu vielen Heilpflanzen besondere Geschichten kennt.

BERUHIGT DIE SCHLEIMHÄUTE

Haupteinsatzgebiet der Kornblume war seit Jahrhunderten Verdauungsbeschwerden, die sich mit ihren Bitter- und Gerbstoffen lindern ließen. Sie besitzt zusammenziehende und entzündungshemmende Substanzen und das macht sie auch zu einer Heilpflanze für die irritierte Körperhülle. Ein Vollbad, dem Absud (4 g Blüten für 3 l heißes Wasser) zugegeben wird, verschafft bei Hauterkrankungen Erleichterung. Gereizte Schleimhäute werden bei Husten mit einem Tee- (1 EL Blüten für ¼ l heißes Wasser) beruhigt.



Kornblumen-Gesichtswasser

zur Klärung des Teints

ZUTATEN: 1 Handvoll frische Kornblumenblüten, 1 TL Hamameliswasser
ZUBEREITUNG: Blütenblätter der Kornblumen abzupfen und in eine Schüssel geben. Mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und bis zum Erkalten im Wasser ziehen lassen. Abseihen. Hamameliswasser hineinrühren und verrühren. In eine saubere Flasche abfüllen. Dunkel und kühl gelagert hält sich das Gesichtswasser etwa 3 Monate.

ANWENDUNG: Täglich als klärendes und die Poren verkleinerndes Gesichtswasser benutzen





Unbeschädigte Körner von Weizen, Hafer, Roggen & Co. können ihre wertvollen Inhaltsstoffe über eine lange Zeit hinweg bewahren, wenn sie dunkel, kühl und trocken aufbewahrt werden

Danke!

Wir bedanken uns bei der Müllermeisterin Monika Drax, die uns für die Fotoaufnahmen viele Gerätschaften aus ihrem Betrieb zur Verfügung gestellt hat. Sie leitet die Drax-Mühle, die als Bartmühle 1534 zum ersten Mal urkundlich erwähnt wurde, bereits in der vierten Generation und bietet neben den gängigen auch verstärkte alte Getreide-sorten an. Drax-Mühle, Hochhaus 5, 83562 Rechtmehring, Tel. 080 72/82 76, E-Mail: info@drax-muehle.de, Internet: www.drax-muehle.de

Doch zurück zum Getreide. „Ein echter Geheimtipp unter den heute verfügbaren Sorten ist Hirse“, verrät die Kräuterfrau, die im Tegernseer Tal eine kleine Manufaktur für Sirups, Marmeladen, Liköre, Salben, Teemischungen und vieles mehr betreibt. „Bis vor 100 Jahren hatte Hirse bei uns einen festen Platz in der Ernährung, heute ist sie fast in Vergessenheit geraten. Aber sie enthält sehr viel Kieselsäure, Fluor, Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink und reichlich Vitamine der B-Gruppe. Diese Wirkstoffe beeinflussen vor allem die Gesunderhaltung und Regeneration von Knochen und Knorpel, Bindegewebe, Haut und Haaren.“

GESUNDE ERNÄHRUNG MIT HIRSE

Eine Ernährung mit viel Hirse dient daher zur Vorbeugung von Alterserscheinungen und wird traditionell als Kur gegen Haarausfall, Hauterkrankungen, Arthritis und chronische Müdigkeit geschätzt. Äußerlich werden die kugeligen Körner bei Durchblutungsstörungen in den Händen angewandt. Die Spelzen sind ebenfalls nützlich: Als Kissenfüllung passen sie sich perfekt dem Körper an, wirken beruhigend und krampflösend auf Muskeln und Nerven und sorgen für einen erholsamen Schlaf.



Hirse-Handbad

bei Durchblutungsstörungen in den Fingern
ZUTATEN: 5 EL Hirse, 1 EL Olivenöl
ZUBEREITUNG: Die Hirse in eine Schüssel geben. Das Olivenöl leicht erwärmen und dazugießen.
ANWENDUNG: Die Masse gut durchkneten. Durchblutet die Finger, macht sie gelenkig. Kann zweimal benutzt werden



Weizentee

bei Einschlafschwierigkeiten
ZUTATEN: 2 EL Weizenkörner
ZUBEREITUNG: Die Körner mit ¼ l kaltem Wasser übergießen und aufkochen. 15 Minuten sieden, danach abseihen.
ANWENDUNG: Vor dem Zubettgehen 1 Tasse trinken. Beruhigt, entspannt und erleichtert das Einschlafen

Weizen-Massageöl

bei Bindegewebschwäche
ZUTATEN: 100 ml Weizenkeimöl, 50 ml Brennnesselöl, evtl. 3 Tr. äth. Grapefruit-Öl
ZUBEREITUNG: Die Öle gut miteinander vermischen und in eine Flasche füllen. Dunkel gelagert etwa 6 Monate haltbar.
ANWENDUNG: Betroffene Hautareale täglich damit durchmassieren. Regt die Durchblutung an, fördert den Hautstoffwechsel und trägt zur Kräftigung des Bindegewebes bei



Grünkern: Pflanzlerl mit Sauerrahmsosse

ZUTATEN PFLANZERL: 125 g Grünkernschrot, ¼ l Wasser, ¼ TL Suppengewürz, Salz, 1 kl. Zwiebel, 1 EL Petersilie, 1 EL Butter, 2 Eier, Muskat, Pfeffer, Öl
ZUBEREITUNG PFLANZERL: Grünkernschrot mit Wasser und Suppengewürz fünf Minuten aufkochen. Vom Herd nehmen, 30–40 Min. quellen lassen. Zwiebel und Petersilie klein schneiden, in Butter andünsten und dem Grünkernbrei mit den Eiern untermengen. Mit den Gewürzen abschmecken, Pflanzlerl formen und goldbraun in Butter oder Öl in der Pfanne braten.
ZUTATEN SAUERRAHMSOSSE: 250 g Sauerrahm, 200 g Crème fraîche, Petersilie (fein gehackt), etwas frischen Oregano, Saft ½ Zitrone, Kräutersalz
ZUBEREITUNG SAUERRAHMSOSSE: Alle Zutaten miteinander vermischen.
 Alles zusammen servieren. Dazu schmeckt Salat oder Gemüse. Regt Stoffwechsel, Darm und Nieren an



Hafertee

bei Durchblutungsstörungen, Gicht, Rheuma
 ZUTATEN: 2 EL grüner Hafer
 ZUBEREITUNG: Die Körner mit ¼ l kaltem Wasser übergießen und aufkochen. 15 Min. sieden lassen, danach abseihen.
 ANWENDUNG: Als Kur 6 Wochen tägl. 3 Tassen trinken.
 Fördert die Durchblutung und Entschlackung



Nicht nur die Körner des Hafers eignen sich für Heilzwecke. Das nach der Ernte gedroschene Stroh besitzt viele Mineralstoffe und kann für Tees, Bäder und Umschläge verwendet werden

Hafertinktur

zur Unterstützung bei der Raucherentwöhnung

ZUTATEN: 100 g getrocknetes Haferstroh oder frische Körner, 100 ml Alkohol
 ZUBEREITUNG: Den Hafer in ein verschließbares Gefäß geben und mit so viel Alkohol aufgießen, dass alles gut bedeckt ist. Etwa 14 Tage ziehen lassen, dann abseihen.
 ANWENDUNG: Tägl. 15 Tr. mit Wasser oder Tee einnehmen. Lindert außerdem nervöse Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationschwäche, Appetitlosigkeit



Ein weiteres Hausmittel aus der Kornkammer stellt der Vollkornweizen aus biologischem Anbau zur Verfügung. Vor allem die Weizenkeime und das daraus gewonnene Öl enthalten außergewöhnlich viel Vitamin E, das heute als zellschützend, regenerierend, entzündungshemmend und abwehrstärkend charakterisiert wird. In der Ernährung schützt es Herz und Gefäße, äußerlich dient es als wertvolle Basis für die Pflege trockener Haut. Man kann es pur auftragen oder mit etwas Mandelöl mischen und ein paar Tropfen eines beruhigenden ätherischen Öls – Rose, Lavendel, Neroli – zugeben. Bei unreiner, fettiger oder entzündeter Haut hat sich ein Abfallprodukt der Mehlherstellung

bewährt: Die Weizenkleie entfaltet in Bädern, Umschlägen und Packungen ihre harmonisierende, stabilisierende und regenerierende Wirkung.

HAFERBREI GEGEN DURCHFALL

Ähnlich wird die Kleie des Hafers eingesetzt, der mit seinem hohen Fett-, Eiweiß-, Mineralstoff- und Vitamingehalt alle anderen Getreidesorten übertrifft. Er besitzt außerdem einen hohen Anteil an wasserlöslichen Schleimstoffen, die bei Verdauungs- und Magen-Darm-Beschwerden die Schadstoffe im Darm binden können. Schon die Ärzte des Altertums haben deshalb gegen Durchfall Haferbrei verordnet. Maria Seidl-Kosmann: „Traditionell hat

man Hafer als Tee oder Tinktur darüber hinaus bei Gicht und rheumatischen Beschwerden zur Entsäuerung und Blutreinigung zu sich genommen. In diesen beiden Hausmitteln kommen auch die beruhigenden und aufbauenden Eigenschaften des Hafers zur Geltung, die bei Erschöpfung, Überarbeitung, Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Nervosität Linderung verschaffen können.“ ●

KONTAKT

Marias Blütenzauber
 Maria Seidl-Kosmann, Buchenweg 10
 83700 Reitrain, Tel.: 01 75/2 42 80 04
 E-Mail: ms@marias-blütenzauber.de
 Internet: www.marias-blütenzauber.de

BESTELLSETS



Zu bestellen unter www.landidee.info oder unter Kontakt

KLEINES LANDAPOTHEKE-SET

50 g Grüner Haferkörnertee, 100 ml Kornblumen-Gesichtswasser, 50 g Weizentee. Für 29,50 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)

GROSSES LANDAPOTHEKE-SET

100 ml Hafertinktur, 100 ml Bindegewebe-Öl, 100 ml Kornblumen-Gesichtswasser, 50 g Weizentee, 100 g Hirse. Für 51,90 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)