

## VERBORGENE SCHÄTZE

*Zurück zu den Wurzeln*

Auch wenn die Tage wieder länger werden – der Februar ist noch ein karger Monat und die Natur ruht. Zahlreiche Pflanzen halten ihre Kräfte tief in der Erde versteckt. Mit Heilpflanzenexpertin Gabriele Geiger dringen wir zu den Ursprüngen aller Vitalität vor und bringen die unterirdische Naturmedizin ans Licht

**W**urzeln sind die botanischen Vorratskammern der Natur: Sie nehmen Wasser, wichtige Mineralien und andere Nährstoffe aus dem Boden auf, speichern sie und geben sie je nach Bedarf an die Pflanze ab. Vom Herbst bis ins zeitige Frühjahr, wenn viele Gewächse weder Blüten, Früchte noch Blätter tragen und ihre Säfte zurückziehen, sind die unterirdischen Pflanzenteile mit wertvollen Substanzen randvoll gefüllt. Denn wie ein Schwamm haben sie die kostbaren Vitalstoffe aufgesogen und bewahren sie über den Winter. Dass gerade den Wurzeln diese Speicherfunktion zukommt, hat die Natur praktisch eingerichtet: Einige ihrer Inhaltsstoffe wirken wie ein natürlicher Frostschutz. Gut abgeschirmt vor Eis und Schnee sind die Pflanzensäfte so tief im Erdreich bestens geschützt.

#### Unter Tage lagert kostbare Naturmedizin

Die natürliche Schatzkammer, die sich unter der kahlen, abgeernteten Bodenoberfläche verbirgt, und viele Wurzeln, die für den Wintervorrat eingelagert wurden, nutzt Heilpraktikerin Gabriele Geiger für ihre naturmedizinischen Zwecke. „Es gibt unzählige Möglichkeiten, von den heilkräftigen Wurzeln zu profitieren“, weiß die Gesundheitsexpertin aus dem



Ob frisch geerntet, aus dem Sandbett oder vom Markt – das winterliche Wurzelangebot reicht von Rettich, Radieschen und Topinambur über Ingwer bis Löwenzahnwurzel

Saarland. „Außerdem sind Wurzeln eine gesunde, jahreszeitlich passende Nahrung.“ Arbeitshandschuhe und Grabspaten sind bei ihr deshalb nie winterfest im Geräteschuppen verstaut, sondern lagern stets griffbereit. Ob Wurzelgemüse oder Kräuterwurzeln – die heilkräftige Auswahl ist unter der Erde groß. So hemmen die im Rettich enthaltenen Senföle die Vermehrung schädlicher Bakterien und unterstützen das körpereigene Immunsystem. Außerdem kurbeln Rettich, Radieschen & Co die Gal-

lensaftproduktion an und unterstützen die Fettverdauung. Die Brennnesselwurzel ist eine beliebte Naturarznei bei Nieren- und Blasen- sowie Prostataleiden, während die Wurzel des heimischen Baldrians bei Schlafstörungen und nervösem Herzklopfen beruhigend wirkt. Die Wurzelzubereitungen, welche die Heilpflanzen-Fachfrau empfiehlt, reichen von einer stärkenden Wurzelsuppe über wirkungsvolle Erkältungsmittel bis hin zum wohltuenden Tonikum. Den wärmenden Magenschmeichler, den Gabriele

Im Winter stehen vor allem Wurzeln als wertvolle Naturheilmittel zur Verfügung. Für eine Salbe gegen Insektenstiche und Prellungen wäscht Heilpraktikerin Gabriele Geiger geerntete Beinwellwurzeln

Fotos: Stefanie Schweigert





## Hustensirup

### WIRKUNG UND ANWENDUNG

Der Honig löst die im Schwarzrettich enthaltenen Senföle, welche Erkältungserreger im Hals- und Rachenraum abtöten. In Tee gelöst oder pur mehrmals täglich einen Teelöffel Rettich-Honig einnehmen.

### ZUTATEN

1 Schwarzrettich mittlerer Größe (grundsätzlich sind alle Rettichsorten geeignet)  
1 Glas Biohonig

### ZUBEREITUNG

Mit einem Messer am oberen Rand des Rettichs eine Scheibe abschneiden, den Deckel beiseite legen. Rettich mit einem scharfen Messer aushöhlen, dabei eine mindestens 1 cm dicke Wand stehen lassen. (TIPP: Die ausgelösten Rettichstücke für den wurzeligen Wintersalat, nächste Seite, verwenden). Die ausgehöhlte Rettichkugel bis zur Hälfte mit Honig füllen, Deckel aufsetzen und ca. 2–3 Std. ziehen lassen.

Geiger aus vier verschiedenen Wurzeln und Portwein herstellt, holt sie jedoch nicht nur bei Magenverstimmungen aus dem Schrank. „Geschmacklich ist der Wurzelwein so fein, dass ich ihn Gästen auch gern als Aperitif oder Digestif anbiete.“

### Natürliche Antibiotika

Die Rettichwurzel und ihre Verwandten schätzt man in der Naturapotheke schon lange wegen ihrer antibakteriellen und antiviralen Wirkung. Vor allem Erkältungskrankheiten behandelte die ländliche Bevölkerung mit dem scharfen Wurzelgemüse. Als Bauern-Antibiotikum wird es deshalb oft bezeichnet. Doch bis zur Erkältung muss es gar nicht kommen. „Mit antibiotischen Wurzeln und Kräutern kann man prima vorbeugen und den Infekt schon abwehren“, betont Gabriele Geiger. Ihre Empfehlung für alle, die gesund ins Frühjahr starten möchten: ein frisch zubereiteter, köstlicher Wintersalat, verfeinert mit vielen heilsamen Wurzeln.

Constanze Zapp



## Beinwell-salbe

### WIRKUNG UND ANWENDUNG

Hilft bei Insektenstichen, Prellungen, Quetschungen, Zerrungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden. Die betroffene Stelle dreimal täglich einreiben.

### ZUTATEN

200 g frische Beinwellwurzel, 200 ml Olivenöl, 20 g Bienenwachs (in Apotheken, Reformhäusern oder beim Imker erhältlich)

### ZUBEREITUNG

Die Wurzel mit der Gemüsebürste reinigen und klein schneiden. Das Olivenöl erwärmen und die Wurzelstücke darin 20 Min. sieden (nicht frittieren). Das Auszugsöl durch ein Baumwolltuch abfiltern und die Wurzeln behutsam auspressen. Das Öl nochmals leicht erhitzen und das Wachs darin schmelzen. Die Konsistenz der Salbe prüfen (wenige Tropfen auf einem Teller für einige Min. kühl stellen). Falls die Salbe zu fest ist, noch etwas Öl hinzugeben. Ist sie zu weich, noch etwas Wachs ergänzen. Die Salbe abfüllen und erkalten lassen. Kühl und dunkel gelagert etwa 1 Jahr haltbar.

A Aus Beinwellöl und Bienenwachs (z. B. in Pastillenform) entsteht die medizinische Salbe  
B Zur Ölherstellung die Wurzelstücke in etwa 70–90 °C warmem Olivenöl erhitzen  
C Wenn das Öl die Wurzelwirkstoffe aufgenommen hat, wird im Abgelfilterten das Bienenwachs geschmolzen  
D In einem Tiegel mit Deckel kühlt die flüssige Salbe ab und wird fest







## Wärmender Wurzelwein

### WIRKUNG UND ANWENDUNG

Das magenschmeichelnde Tonikum ist auch als Aperitif oder Digestif geeignet. Es wärmt den Körper in der kalten Jahreszeit, stärkt außerdem die Abwehrkräfte und hilft bei Magenverstimmung und Völlegefühl. Zweimal täglich einen Esslöffel einnehmen.

### ZUTATEN

5 TL frische Löwenzahnwurzel, 3 TL frische Ingwerwurzel, 15 g getrocknete Angelikawurzel (Engelwurzwurzel), 10 g getrocknete Süßholzwurzel, 750 ml Portwein

### ZUBEREITUNG

Die Löwenzahnwurzel waschen, die restliche Erde abbürsten. Zusammen mit dem Ingwer in kleine Stücke schneiden. Frische und getrocknete Wurzeln in ein verschleißbares Gefäß geben, mit dem Portwein übergießen und 7 Tage an einem hellen Platz durchziehen lassen. Danach den Wurzelwein abseihen und kühl und lichtgeschützt lagern.



## Winterlicher Salat mit Wurzelgemüse

### STÄRKT IM WINTER

Wer seinen Wintersalat mit antibiotischen Zutaten verfeinert, bereitet nicht nur eine köstliche Mahlzeit zu, sondern kräftigt zudem den Organismus. Die Inhaltsstoffe der Wurzeln können das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen, versorgen den Körper mit Vitamin C und wirken entzündungshemmend.

### MÖGLICHE ANTIBIOTISCHE ZUTATEN

Radieschen, roter Rettich, Meerrettich, Schwarzwertich, Brunnenkresse, Spitzwegerich, Senf, Knoblauch, Ingwer

### ZUBEREITUNGSTIPPS

Das antibiotische Wurzelgemüse putzen, klein schneiden und nach Belieben Rote Bete, Karotte oder Sellerie als Salatbasis verwenden. Brunnenkresse und den zerkleinerten Spitzwegerich einstreuen und dazu eine Salatsoße mit Senf, Knoblauch und Ingwer herstellen.



### KONTAKT

Heilpflanzenschule & Naturheilpraxis Gabriele Geiger, Marienhof, 66424 Homburg-Einöd  
Tel. 06848/700 09 77, [www.geiger-heilpraxis.de](http://www.geiger-heilpraxis.de)

Herbst und Winter sind eine gute Zeit, um die heilkräftige Beinwellwurzel auszugraben, denn die Wirkstoffe ziehen sich in den kalten Monaten aus der Pflanze zurück und lagern sich im Wurzelstock ein.