



krautfidel

WILD, WÜRZIG, WINTERFIDEL.

23 REZEPTE UND  
GESUNDHEITSWISSEN TO GO FÜR  
DIE KALTE JAHRESZEIT



# INHALT

---

04 - 06

## EINFÜHRUNG

Freude statt Fülle

Achtsames Sammeln

07 - 15

## WARMER WINTERKÜCHE

Essen, das erdet und stärkt.

Gesundheitswissen To Go: Kartoffeln, Wurzeln & Erden im Winter – warum sie uns Stabilität schenken

16 - 24

## WILDE BASICS & SNACKS

Knusprige Kleinigkeiten und wilde Alltagsbegleiter

Gesundheitswissen To Go: Kleine Kraftpakete – das Geheimnis von Samen & Nüssen



## INHALT

---

25 - 33

### SEELENWÄRMER

Powerfrühstück & Wilde Getränke für lange Winterabende.

Gesundheitswissen To Go: Öl für die Zellen – Winterkraft aus Omega-3

34 - 48

### FRISCH & KNACKIG IM WINTER

Grüne Impulse für Leichtigkeit und Lebenskraft.

Gesundheitswissen To Go: Sprossen & Chlorophyll – grünes Leben mitten im Winter

49 - 56

### WALDKRAFT & WELLNESS

Wenn die Küche zur Heilquelle wird

Gesundheitswissen To Go: Grüne Lunge, stiller Heiler – die unsichtbare Kraft des Waldes





# WILLKOMMEN IN DER WILDEN WINTERKÜCHE

Der Winter ist eine besondere Zeit: die Natur zieht sich zurück, vieles ruht – und doch finden wir draussen immer noch kleine grüne Schätze. Wer mit offenen Augen und einem achtsamen Herzen unterwegs ist, wird auch im Dezember, Januar und Februar fündig. Vogelmiere, Gundermann, Schafgarbe oder Brennnesselblättchen – sie alle schenken uns im Winter kleine, kraftvolle Impulse.

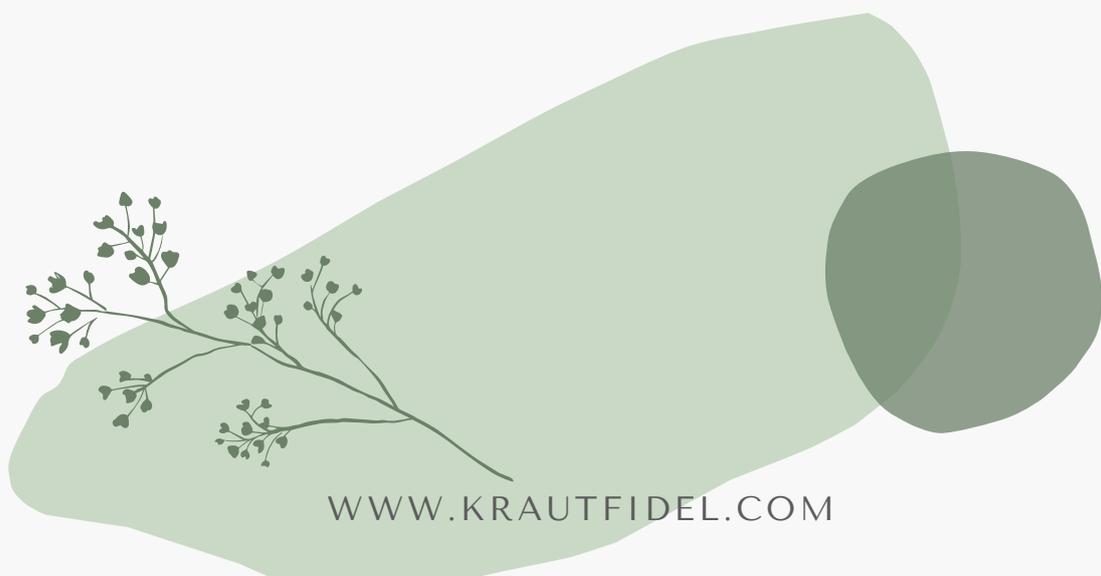
# ACHTSAMKEIT BEIM SAMMELN

Gerade im Winter gilt: wir sammeln viel kleinere Mengen als im Frühling oder Sommer. Wir sammeln achtsam und nehmen Rücksicht auf Tiere, die ebenfalls von diesen Pflanzen leben. Jedes Blättchen, das wir in die Küche holen, soll bewusst und dankbar gepflückt werden. Nicht Masse zählt, sondern der wilde Funke, den wir so in unsere Mahlzeiten bringen.

## Warum kleine Mengen Sinn machen

Es braucht keine vollen Körbe – schon ein paar Blätter oder Nadeln im Tee, im Salat oder im warmen Wintergericht reichen, um:

- unser **Immunsystem** sanft zu stimulieren,
- den Körper mit hochwertigen **Vitalstoffen** zu versorgen,
- uns einen **wilden Impuls** zu schenken, der uns lebendig fühlen lässt,
- uns hinaus in die Natur zu bringen – an die **frische Winterluft**, die uns gut tut,
- und vor allem: uns **Freude** zu machen. **Denn Freude ist die beste Medizin:-)**



# WILDE FREUDE IM ALLTAG

Es macht einen großen Unterschied, ob wir im Winter nur aus dem Vorratsschrank kochen oder uns draußen ein paar grüne Tupfer holen. Ein Porridge wird zum Erlebnis, wenn Hagebutten und Brennnesselsamen darin leuchten. Eine Tasse warme Pflanzenmilch schmeckt gleich anders, wenn Gundermann oder Fichtennadeln mit im Spiel sind.

Die wilde Küche im Winter ist **leiser, feiner** – und gerade deshalb so **wertvoll**. Sie erinnert uns daran, dass das Leben auch in der **Ruhe** weiterfließt, dass **Kraft oft im Kleinen** liegt und dass jeder Spaziergang ein **Geschenk** ist.

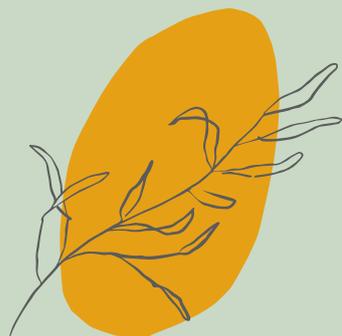
Mit diesem Rezeptbuch möchte ich dir **Inspirationen** an die Hand geben, wie du das Wilde im Winter nach Hause holen kannst. Variiere auch gerne mit den Wildpflanzen in den Rezepten - sie lassen sich in den meisten Fällen gut austauschen. Jedes Kapitel habe ich zusätzlich ergänzt mit **wichtigen Hintergrundinfos für noch mehr Vitalität in deiner Gesundheitsküche**.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude beim Ausprobieren und berichte mir gerne an [info@krautfidel.com](mailto:info@krautfidel.com) wie es dir mit den Rezepten geht!

krautfidele Grüße,

Jenny





# WARMER WINTERKUCHE

ESSEN, DAS ERDET UND STÄRKT.



## Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Gundermann Für 2 Personen

- 400g Kartoffeln in feine Scheiben schneiden
- 200g Pilze wie zum Beispiel Champignons und Shiitake Pilze in feine Scheiben schneiden
- Alles in etwas Öl anbraten und dann mit 3dl Weisswein ablöschen
- Auf kleiner Flamme köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind
- Vom Herd nehmen und 1 TL Senf sowie 1 kleine Handvoll gehackte Gundermannblätter untermischen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken

CHAMPIGNONS BRINGEN EIN STÜCK WALDBODEN IN UNSERE KÜCHE – MIT IHRER ERDIGEN KRAFT, WERTVOLLEM EIWEISS UND VITAMINEN SIND SIE KLEINE VERBÜNDETE FÜR VITALITÄT IM WINTER.



## Gemüsekuchen mit Knoblauchsrauke

- 1 Lauchstange, 250g Chinakohl und 150g Pilze kleinschneiden
- In etwas Öl 5 Minuten leicht anbraten
- Mit 200g Sauerrahm oder einen veganen Alternative ablöschen
- 2-3 weitere Minuten einköcheln lassen
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Blätterteig in eine Form geben und mit der Gabel einstechen
- Die Füllung auf den Teig geben
- 40 Minuten bei 180 Grad backen

Rausnehmen und mit 2 EL gemörserter Knoblauchsrauke-Samen und einer kleinen Handvoll Knoblauchsraukeblättern und wenn vorhanden etwas kleingeschnittener Wurzel garnieren.

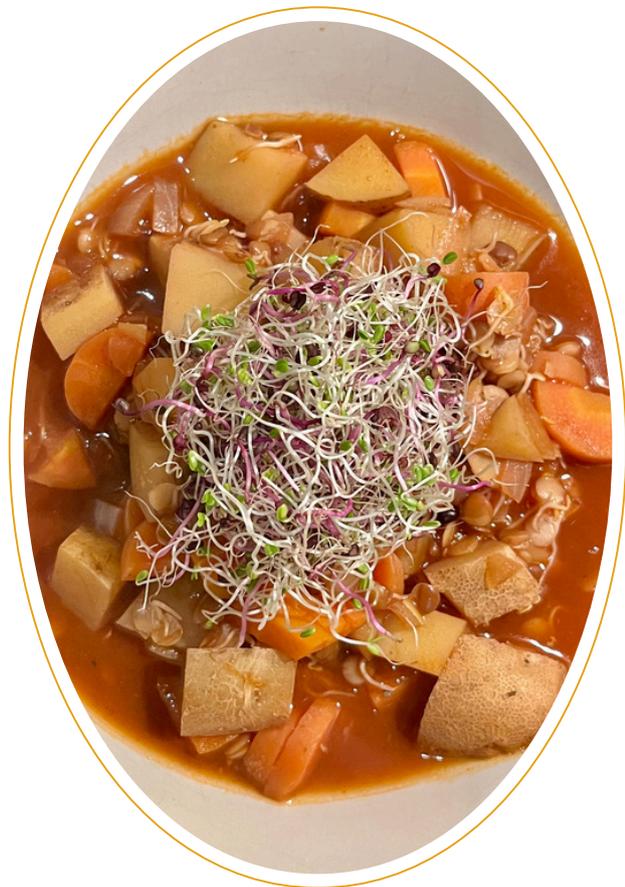
SCHON UNSERE VORFAHREN WUSSTEN DIE KNOBLAUCHSRAUKE ZU SCHÄTZEN: SIE GILT ALS DIE ÄLTESTE WÜRZPFLANZE EUROPAS, UND WURDE NACHWEISLICH SCHON VOR 6000 JAHREN GENUTZT UM SPEISEN ZU WÜRZEN. IN TONTÖPFEN WURDEN NEBEN FISCH- UND FLEISCHRESTEN AUCH SPUREN VON KNOBLAUCHSRAUKE GEFUNDEN.



## Bauerntopf mit Wacholder

- 2 Knoblauchzehen und 1 Zwiebel kleinhacken und in einem Topf glasig andünsten
- 3 EL Tomatenpurée dazugeben und kurz mitbraten
- mit 1dl Rotwein ablöschen
- 3 Kartoffeln und 2 Karotten in mundgerechte Stücke schneiden
- 100g Champignons kleinschneiden
- alles mit in den Topf geben und mit 1/2 Liter Gemüsebrühe auffüllen
- 1/2 TL Räucherpaprikapulver, 2 TL Paprikapulver, 1 TL gequetschte Wacholderbeeren untermischen
- alles auf kleiner Stufe köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind
- 4 Tage gekeimte Linsen (ursprünglich 5 EL rohe Linsen) reingeben und etwa 5 Minuten mitköcheln lassen. Alternativ rohe, über Nacht eingeweichte Linsen von Anfang an mit reingeben.

Nach Belieben auf dem Teller mit Sprossen dekorieren.



TOMATENMARK ENTHÄLT VIEL LYCOPIN, WELCHES STARK ANTIOXIDATIV WIRKT UND UNSERE ZELLEN SCHÜTZT VOR SCHÄDEN DURCH FREIE RADIKALE. AUSSERDEM VERLANGSAMT ES DIE HAUTALTERUNG

## Kartoffelpuffer mit Knoblauchsrauken- Wurzel-Dip

Für 2 Personen

Für den Dip:

- 2 TL sehr kleingehackte Knoblauchsrauke-Wurzel-Stückchen (oder alternativ 1/2 - 1/3 TL Knoblauchsraukenwurzel-Pulver)
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Nach Geschmack mit frischen Kräutern nach Wahl verfeinern

Alles zusammenmischen und ziehen lassen während du die Kartoffelpuffer zubereitest:

- 400g gekochte Kartoffeln schälen und grob raspeln
- 1 kleine Zwiebel kleinhacken und untermischen
- 1 Ei und 2 EL Mehl dazugeben
- Salz und Pfeffer

Alles zusammen vermengen und aus der Masse kleine Puffer formen und bei mittlerer Hitze in etwas Öl goldbraun braten (etwa 3-4 Minuten pro Seite).

Zusammen mit dem Dip genießen.



## Kürbis-Fenchel-Suppe mit Hagebutte

- 1 Butternut Kürbis schälen und in Stücke schneiden
- 1 Fenchel in Stücke schneiden
- 1 Zwiebel kleinhacken und in etwas Öl goldgelb andünsten
- Das Gemüse hinzugeben und kurz mitdämpfen
- Mit Gemüsebrühe auffüllen, so dass das Gemüse knapp bedeckt ist
- Zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln und dann mixen
- Hagebuttenpulver untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Verkoste die Suppe und wenn du die Hagebutte noch nicht genug rausschmeckst, gib gerne noch etwas mehr Pulver rein. Es hängt etwas von der Grösse/Menge des Gemüses ab. Ich gebe etwa 4 gehäufte Esslöffel Hagebuttenpulver bei 900g Kürbis und 300g Fenchel dazu.
- Mit Kürbiskernen garnieren

DER KÜRBIS IST  
GESPEICHERTE  
SONNENKRAFT DES  
SOMMERS – REICH AN  
BETA-CAROTIN UND  
MINERALSTOFFEN, SCHENKT  
ER UNS IM WINTER WÄRME,  
FÜLLE UND GUTE LAUNE AUF  
DEM TELLER





# GESUNDHEITSWISSEN TO GO

## KARTOFFELN, WURZELN & ERDEN IM WINTER - WARUM SIE UNS STABILITÄT SCHENKEN

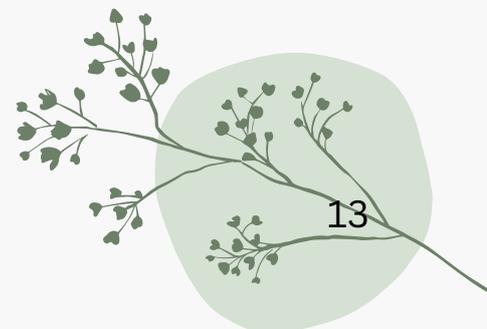
Wenn die Tage kürzer werden und die Natur zur Ruhe kommt, sehnen wir uns nach warmen, nahrhaften Speisen. Kein Wunder: Wurzeln und Knollen wie Kartoffeln, Karotten, Sellerie oder Pastinaken sind die Pflanzen, die ihre ganze Kraft tief in der Erde gespeichert haben. Genau diese Energie schenken sie uns im Winter.

### **Verbindung zur Erde**

Wurzelgemüse bringt uns zurück ins Gleichgewicht. In der Naturheilkunde und der TCM gelten sie als erdend – sie helfen uns, innerlich zur Ruhe zu kommen, uns zu stabilisieren und Kraft zu sammeln.

### **Ernährung & Immunsystem**

- Sie liefern langsam verfügbare Energie (komplexe Kohlenhydrate), die uns über viele Stunden satt und zufrieden macht.
- Durch ihre Ballaststoffe unterstützen sie unsere Verdauung und damit auch unser Immunsystem.
- Viele Wurzeln enthalten Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen, die gerade in der dunklen Jahreszeit wichtig sind.



## **Wilde Begleiter**

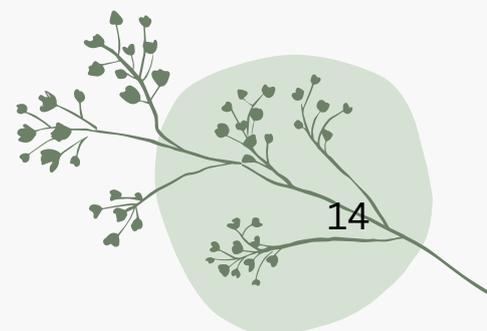
Wenn wir Kartoffeln oder Wurzeln mit Wildpflanzen wie Gundermann, Knoblauchsrauke oder Tannennadeln kombinieren, entsteht ein spannender Kontrast: die erdige Basis der Knollen und das lebendige Grün der Wildpflanzen. Beides zusammen schenkt uns die Stabilität der Erde und den Impuls der Wildnis.

## **Wilde Wurzeln**

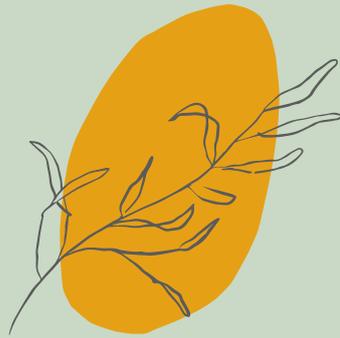
Du kannst deine Wurzelgerichte auch immer mit wilden Wurzeln ergänzen, so zum Beispiel mit der Löwenzahnwurzel - einfach kleingeschnitten untermischen und mitgaren.

## **Einladung zur Achtsamkeit**

Vielleicht magst du beim nächsten Wurzelgericht einmal bewusst innehalten: spüre den Kontakt zur Erde, stell dir vor, wie diese Pflanze im Dunkeln gewachsen ist und Licht in ihre Wurzelkraft verwandelt hat. Mit jedem Bissen nimmst du ein Stück dieser Erdung in dich auf.







# WILDE BASICS & SNACKS

LECKERE KLEINIGKEITEN UND WILDE  
ALLTAGSBEGLEITER.



## Gundermann-Apfel-Snack

### Pro Person

- 1 Apfel kleinschneiden und in ein Schälchen geben
- 2 EL deines Oxymels nach Wahl untermischen (z.B. Holunderblüten-Oxymel passt super)
- 6 kleinere/mittelgrosse Gundermannblättchen kleingehackt untermischen und geniessen:-)

Das geht natürlich auch super mit anderen Früchten wie Birnen, Erdbeeren, Aprikosen - einfach das was du in der jeweiligen Saison zur Hand hast. Den Gundermann finden wir ja glücklicherweise das ganze Jahr über.

GUNDERMANN SOLL EINE  
BURNOUT-PFLANZE SEIN,  
DIE WIEDER ZU KRÄFTEN  
VERHILFT. EIN VERSUCH  
IST ES WERT BEI  
ERSCHÖPFUNG!



## Labkraut-Obst-Creme

Für 3-4 Personen

- Saisonales Obst raffeln
- Saft einer halben Zitrone
- 250g Quark
- 1.5 EL Honig
- 1 Handvoll Wiesenlabkraut kleingehackt
- 2 Prisen Zimt

Alles zusammenmischen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.



## Wilde Energiebällchen mit Brennnessel und Kakao

Ergibt etwa 12 Stück

- 120g getrocknete Aprikosen über Nacht in wenig Wasser einweichen, überschüssiges Wasser danach abseihen
- 80g Walnüsse über Nacht in der mindestens 3-fachen Menge Wasser einweichen und dann gut ausspülen
- Aprikosen und Nüsse mit dem Stabmixer zu einer klebrigen Masse zerkleinern
- 2 EL Brennnesselsamen, 2 EL Kakaopulver, 1 EL Kokosöl, 1 Prise Salz dazugeben und mitmixen bis ein homogener Teig entsteht
- Aus der Masse kleine Bällchen formen
- In gemörserten Brennnesselsamen, oder Kakaopulver, oder gemahlene Nüssen wälzen
- Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde durchziehen lassen

Die Brennnesselsamen können durch ein beliebiges Wildpflanzenpulver/-mehl ersetzt werden, zum Beispiel Gundermannblättchen.



## Nussbrot - das beste Brot ever:-)

- 135g Sonnenblumenkerne und 65g Haselnüsse 8-24 Stunden in Wasser einweichen. Dann gut ausspülen.
- 90g Leinsamen mixen
- 145g Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 4 EL Flohsamenschalen oder 8 EL Spitzwegerichsamen
- 1 TL Salz
- 1 Handvoll kleingehackte Wildpflanzen nach Wahl, zum Beispiel Knoblauchsrauke, Brennnessel(-samen), Klee, Gundermann, es ist alles möglich:-)

Alle obigen Zutaten in einer Schüssel vermischen

- 1 EL Honig, 3 EL Öl und 220ml Wasser verrühren und dann zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben
- Alles gut durchmischen und die "Teigmasse" in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und über Nacht zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- Am anderen Tag für 20 Minuten bei 180 Grad Umluft in der Mitte des Ofens backen
- Dann das Brot aus der Form nehmen und kopfüber nochmals 35 Minuten auf einem Gitter backen.
- Du kannst nach diesen 35 Minuten einen Klopftest durchführen: Wenn du mit einem Messer auf das Brot klopfst und es hohl klingt, ist es fertig gebacken.
- Vollständig auskühlen lassen.





# GESUNDHEITSWISSEN TO GO

## KLEINE KRAFTPAKETE - DAS GEHEIMNIS VON SAMEN & NÜSSEN

Ein Same hat alles in sich, was es für neues Leben braucht - das macht sie so enorm wertvoll für uns! Wenn man sich vorstellt, was aus so einem Samen alles hervorkommen kann - bis hin zu grossen Bäumen, das ist Magie:-)

Samen haben allerdings von Natur aus einen Frassschutz, sog. «**Antinährstoffe**». Diese haben enzymhemmende Eigenschaften und blockieren im Grunde für uns die Verdauung des Samens. Das ist natürlich clever von der Pflanze, denn wenn ein Tier die Samen isst und dann einige Kilometer weiter sein "Geschäft" verrichtet, dann kommen diese Samen praktisch wieder unverdaut raus und die Pflanze kann zu wachsen beginnen.

Das bedeutet für unsere Küche, dass wir zwar Samen als Ganzes über das Essen streuen können als Würze zum Beispiel, aber dann nicht optimal von ihnen profitieren, wenn wir sie nicht ganz gut kauen - unter Umständen kommen sie genau so unten wieder raus wie sie in unseren Körper gelangt sind.

Es empfiehlt sich, die Samen **anzumörsern** und erst dann ins Gericht zu geben, damit die wertvollen Inhaltsstoffe für uns freigesetzt werden. Auch **langes Kauen und gründliches Einspeicheln** unterstützen unseren Körper, die Inhaltsstoffe verwerten zu können.

Die Anti-Nährstoffe bleiben jedoch trotzdem vorhanden. In **kleinen Mengen** können manche sogar **das Immunsystem stärken** und wirken positiv - **in größeren Mengen sind sie jedoch kontraproduktiv**.

Das heisst für uns, die kleinen Samen von den Wildpflanzen wie Brennnessel, Knochlauchsrauke, Rotklee, Nachtkerzen, etc können wir gut einfach anmörsern und ins Essen geben, da schaden uns keine Antinährstoffe, im Gegenteil: unser Immunsystem wird gestärkt.

Hingegen bei Nüssen und grösseren Samen sind es auch viel grössere Mengen die wir einnehmen.

## NÜSSE IN DER KÜCHE

Eine handvoll Nüsse am Tag ist ein super Brainfood (für Gehirn und Nervensystem) und sehr empfehlenswert. Du kannst verschiedene Nüsse nach deinem Geschmack variieren.

Was wir nun mit den Nüssen und auch grösseren Samen wie Sonnenblumenkernen machen, ist, sie **in Wasser einzuweichen**. Damit **"aktivierst" du sie und sie fangen an zu leben**.

Das passiert dabei:

- Da sie sich mit Flüssigkeit vollsaugen, sind sie **leichter zu verdauen**
- Die **Anti-Nährstoffe nehmen zunehmend ab**
- **Neue Nährstoffe** bilden sich und bestehende werden leichter verdaulich & aufnehmbar, damit haben wir eine erhöhte **Bioverfügbarkeit**
- **Aktive Enzyme** werden gebildet, die viele Körperprozesse positiv beeinflussen und die Verdauung erleichtern
- Der Samen beginnt zu **leben** und steckt damit voller Lebensenergie und wird **vom Nahrungs- zum LEBENSmittel**, das dazu auch noch besser schmeckt.



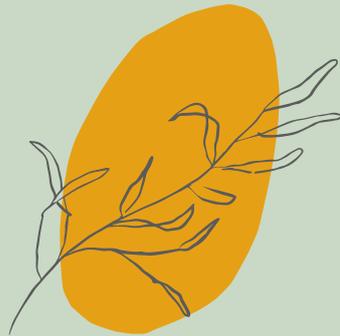
# WIE DU DIE NÜSSE AKTIVIERST

- Spüle die Nüsse als Erstes ein paar Mal kräftig durch, bis das Wasser klar ist.
- Weiche sie in einer Schüssel in Wasser ein. Achte darauf, dass du die 3 bis 10-fache Menge Wasser dazu gibst
- Lasse die Nüsse 8 bis 24 Stunden einweichen. Nach 12 Stunden solltest du mal das Wasser wechseln
- Dann schüttest du das Einweichwasser weg und spülst die Nüsse nochmals durch
- Die Nüsse und Samen solltest du nun zeitnah essen.

Es ist manchmal so einfach, wertvolle Lebensmittel für unseren Körper so aufzubereiten, dass er sie optimal verwerten kann. Mach das am besten ab sofort mit allen Nüssen und grösseren Samen, die du in deiner Alltagsküche verwendest, auch für's Müesli, für's Studentenfutter, im Salat, einfach überall:-) Du wirst schnell merken, wie dir das nochmals etwas mehr Lebensenergie gibt.







# SEELENWÄRMER

POWERFRÜHSTÜCK & WILDE GETRÄNKE  
FÜR LANGE WINTERABENDE.



## Alkoholfreier Winterpunsch mit Nelkenwurz

- 1/2 Liter Traubensaft
- Saft von 3 Bio Orangen auspressen und dazugeben, sowie die Schale von 1 Orange
- 1 Bio Zitrone halbieren, Saft auspressen und alles dazu geben (inkl. Schale)
- 1 kleine Stange Bio Zimt
- 1 gestrichener TL Nelkenwurz-Wurzeln mörsern und reingeben

Alles zusammen in einem Topf aufwärmen (es sollte nicht kochen) und dann den Herd abstellen und 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Durch ein Sieb geben, wieder kurz aufwärmen und warm geniessen.



## Apfel-Wacholder-Vitalitäts-Drink

- 1/2 TL Wacholderbeeren quetschen und in den Auffangbehälter des Entsafters geben (da wo nachher der Apfelsaft reinfließt)
- 2 Äpfel schneiden und entsaften
- 1 TL Zitronensaft untermischen
- einige Minuten ziehen lassen und frisch genießen

WACHOLDER FÖRDERT UNSEREN  
STOFFWECHSEL UND UNSERE  
VITALITÄT.

ÄPFEL UND DEREN SAFT  
UNTERSTÜTZEN DIE  
LUNGENFUNKTION, SCHÜTZEN DIE  
LEBER UND HALTEN DAS GEHIRN FIT!

## Muntermacher Tee mit Bitterstoffen

10g Pfefferminzblätter

5g Löwenzahnblätter geschnitten

5g Schafgarbenkraut (Blätter und Blüten)

5g Zitronenmelissenblätter

5g Ringelblumenblüten  
(alternativ Löwenzahnblüten)

1g Wermut oder 3g Beifuss

BITTERSTOFFE WECKEN  
UNSERE LEBENSGEISTER,  
STÄRKEN VERDAUUNG UND  
LEBER – UND BRINGEN GENAU  
DIE WILDE WÜRZE ZURÜCK,  
DIE UNSERER MODERNEN  
ERNÄHRUNG OFT FEHLT.



## Stärkendes Porridge

- 5 gehäufte EL Haferflocken (am besten gekeimt und frisch gequetscht) oder Hirseflocken
- Saisonales Obst kleinschneiden
- 1 TL Mandelmus in Rohkostqualität
- 1.5 dl Wasser

Alles zusammen in einem Topf unter stetem Rühren 2-3 Minuten erwärmen bis ein Brei entsteht. Die Obststücke dürfen ruhig noch knackig bleiben.

- 2 EL Brennesselsamen mörsern und am Ende untermischen
- 1-2 TL Omega 3 Öl untermischen
- Etwas selbstgemachtes Oxymel passt auch immer gut rein ins Porridge - je nach Lust und Laune:-)

VERDAUUNGSTECHNISCH IST DIE KOMBINATION VON NÜSSEN (LANGE VERDAUUNGSZEIT) UND FRÜCHTEN (KURZE VERDAUUNGSZEIT - DURCH DIE NÜSSE DIE GLEICHZEITIG KOMMEN ENTSTEHT EINE GÄRUNG) SCHWIERIG. DESHALB NEHMEN WIR EIN NUSSMUS, DAS IST SOWEIT AUFGESCHLOSSEN, DASS ES BESSER VERDAULICH IST UND DAMIT AUCH MIT DEN FRÜCHTEN GUT KOMBINIERBAR.





## ÖL FÜR DIE ZELLEN - WINTERKRAFT AUS OMEGA-3

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den lebensnotwendigen Fetten, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Sie sind entscheidend für:

- **Gehirn und Nervensystem** – sie unterstützen Konzentration, Stimmung und mentale Klarheit.
- **Herz und Gefäße** – sie wirken entzündungshemmend, regulieren den Blutdruck und verbessern die Elastizität der Gefäße.
- **Immunsystem** – sie stärken unsere Abwehrkräfte, was gerade im Winter besonders wertvoll ist.
- **Entzündungshemmung** – sie helfen, stille Entzündungen zu reduzieren, die oft unbemerkt im Hintergrund schwelen.

Ein Mangel an Omega-3 kann sich durch Müdigkeit, Hautprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten oder erhöhte Infektanfälligkeit bemerkbar machen.

### Reicht Leinöl allein?

Leinöl gilt als eine der besten pflanzlichen Quellen für Omega-3 – und das stimmt auch. Es liefert die Fettsäure ALA (Alpha-Linolensäure). Doch unser Körper kann ALA nur sehr begrenzt in die wirklich wirksamen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umwandeln. Studien zeigen, dass die Umwandlungsrate oft bei nur 1–5 % liegt.

Das bedeutet: Selbst wenn wir regelmäßig Leinöl verwenden, erreichen wir damit **meist nicht den Bedarf an EPA und DHA**, die besonders wichtig für Herz, Gehirn und Immunsystem sind.

Um den Bedarf rein pflanzlich zu decken, müssten wir täglich große Mengen Leinöl, Walnüsse oder Chiasamen essen. In der Praxis ist das schwer umsetzbar – und es würde auch nicht automatisch zu ausreichend EPA und DHA führen.

Darum lohnt es sich, zusätzlich auf **maritime Quellen** zurückzugreifen. Früher geschah das über viel Fisch in der Ernährung, heutzutage ist das leider schwieriger:

- **Schadstoffbelastung:** Viele Fische sind mit Schwermetallen (z. B. Quecksilber) oder Mikroplastik belastet. Diese Stoffe reichern sich gerade in fettreichen Meeresfischen an – also genau in jenen, die viel Omega-3 liefern.
- **Überfischung:** Durch den hohen Konsum sind viele Fischbestände bedroht. Nachhaltigkeit ist kaum noch gewährleistet.
- **Aquakultur:** Zuchtfische bekommen oft Futtermittel, die nicht ihrer natürlichen Ernährung entsprechen, und enthalten daher weniger Omega-3 als Wildfische.

Es gibt eine nachhaltige, pflanzliche Alternative: **Algenöl**.

Für meine Rezepte verwende ich ein hochwertiges Omega-3-Algenöl von Norsan. Es wird direkt aus Mikroalgen gewonnen, ist rein pflanzlich, frei von Schadstoffen und nachhaltig produziert. Ein großer Vorteil: Es enthält die aktiven Formen EPA und DHA, die unser Körper sofort nutzen kann.

Durch den Zitrusgeschmack lässt sich das Öl wunderbar ins Frühstück einbauen. In meinem Porridge sorgt es nicht nur für ein Plus an Gesundheit, sondern auch für eine erfrischend-fruchtige Note.

## Fazit: Kleine Menge, große Wirkung

- Mit etwa 1 TL Algenöl pro Tag kannst du deinen Omega-3-Bedarf zuverlässig decken.
- Kombiniert mit heimischen Quellen wie Leinöl oder Nüssen entsteht eine ausgewogene, nachhaltige Versorgung.
- So stärkst du **Herz, Gehirn und Immunsystem** – und das mit einem einzigen, kleinen Löffel in deinem Frühstück.

☞ Probiere es im Porridge-Rezept aus – du wirst sehen, wie gut Gesundheit schmecken kann und wirst die Wirkung auch schon nach kurzer Zeit spüren.

Zum Algenöl (EU). (Mit dem folgenden Rabattcode hast du **15% Rabatt** auf deine erste Bestellung bei Norsan in der EU: **ER951**)

Zum Algenöl (CH). (Mit dem folgenden Rabattcode hast du **15% Rabatt** auf deine erste Bestellung (ab 50.- CHF) in der Schweiz: **JZ9989**)





# DEINE NOTIZEN

---

---

---

---

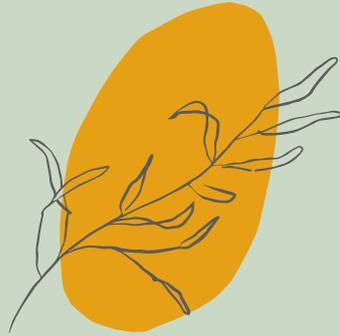
---

---

---

---

---



# FRISCH & KNACKIG IM WINTER

GRÜNE IMPULSE FÜR LEICHTIGKEIT UND  
LEBENSRAFT



## Balsamico-Brennnessel-Karotten

- 500g Karotten in Scheiben schneiden und anbraten
- Nach 5 Minuten 1 Handvoll (über Nacht eingeweichte und anschliessend abgespülte) Nüsse dazu geben
- Nach weiteren 5 Minuten 2 Handvoll Brennnesselblätter dazu geben
- 2-3 Minuten mitdünsten und dann mit etwa 4 EL Balsamico ablöschen
- Würzen mit 1 TL Paprikapulver und etwas Salz/Pfeffer

DIE BRENNNESSEL IST EINE WAHRE MINERALSTOFF- UND EIWEISSBOMBE, DIE UNS IM WINTER STÄRKT, REINIGT UND MIT GRÜNER LEBENSKRAFT VERSORGT

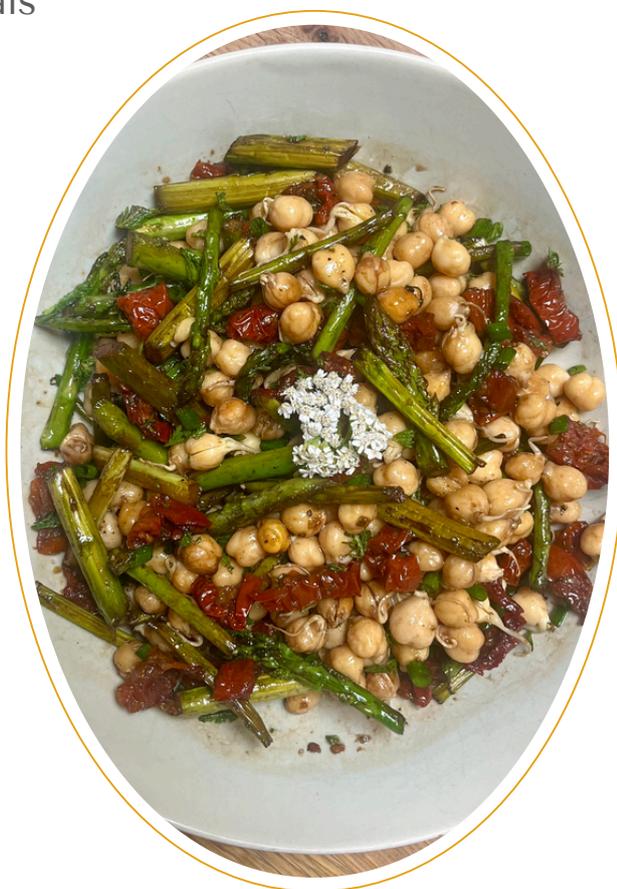


## Schafgarben-Kichererbsensalat

- Gekeimte Kichererbsen kochen
- Saisonales Gemüse in etwas Öl anbraten/dämpfen
- Nach einigen Minuten (je nach dem wie bissfest man es gerne hat) mit Balsamico ablöschen und Pfanne beiseite stellen
- Getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten kleinschneiden
- Nach Belieben Schafgarbenblätter kleinschneiden
- Alles zusammenmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Ein sehr sättigender Salat, den ich gerne als Mahlzeit so zu mir nehme, nicht nur als Beilage.

DIE EINNAHME VON SCHAFGARBE DURCH SCHWANGERE SOLLTE VERMIEDEN WERDEN, DA DIE INHALTSSTOFFE ZU VORZEITIGEN WEHEN FÜHREN KÖNNEN. ES GIBT AUCH VERMUTUNGEN, DASS SCHAFGARBE GERINNUNGHEMMENT WIRKEN KANN UND SOLLTE DESHALB BEI BLUTGERINNUNGSSTÖRUNGEN VERMIEDEN WERDEN.



Hier als Frühlingsvariante mit Spargel

## Bunte Bowl

### Für 2 Personen

- 1/2 Hokkaido Kürbis aushöhlen und mit der Schale in Streifen schneiden
- 1 grosse Zwiebel in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden
- 4 grosse Champignons
- 1 Handvoll Walnüsse

Alles zusammen auf ein Backblech geben und das Gemüse und die Champignons mit wenig Öl beträufeln und etwas salzen. Bei 180 Grad während 25 Minuten in den Backofen geben.

- Den Teller mit einem Salat nach Wahl (Chicorée, Feldsalat) füllen und 2 Handvoll Gänseblümchen-Blätter untermischen
- Die Zutaten aus dem Backofen dazugeben, die Champignons noch etwas zerkleinern
- Mit Feta Käse abrunden
- Dazu ein einfaches Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und etwas Salz.

DAS GÄNSEBLÜMCHEN HAT EINE HOHE DICHTHE AN WICHTIGEN WIRK- UND NÄHRSTOFFEN UND WAR DIE HEILPFLANZE DES JAHRES 2017. SIE STÄRKT UNTER ANDEREM UNSER IMMUNSYSTEM.



## Vogelheu

### Für 2 Personen

- 200g alte Brotreste in mundgerechte Stücke brechen/schneiden
- 1 Lauchstange in feine Scheiben schneiden
- Die Brotstücke und den Lauch in etwas Öl oder Butter kurz anbraten
- 2dl (Pflanzen-)Milch und 3 Eier dazugeben
- Bei geringer Hitze solange braten bis das Ei stockt
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 2 Handvoll Vogelmiere-Triebspitzen untermischen und servieren

EIER SIND KLEINE KRAFTPAKETE VOLLER HOCHWERTIGEM EIWEISS, VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN – IDEALE BEGLEITER, WENN WIR IM WINTER STÄRKENDE NAHRUNG BRAUCHEN.

## Warmer Gemüsesalat mit Vogelmiere

### Für 3-4 Personen

- 1 Blumenkohl und 1/2 Sellerieknolle, mehrere kleine Karotten oder 2 grössere Karotten in mundgerechte Stücke schneiden und in wenig (selbstgemachter) Gemüsebrühe dämpfen
- Zusammen mit 300g gekochten Erbsensprossen oder Linsensprossen, 3 gekochten Kartoffeln (in mundgerechte Stücke schneiden) und ein paar kleingeschnittenen getrockneten Tomaten in eine Schüssel geben
- 3 Handvoll Vogelmieren-Triebspitzen untermischen

Für die Sauce:

- 6 EL Öl
- 4 EL Essig
- 4 EL Rahm
- Salz
- Cayennepfeffer

Die Sauce unter das Gemüse mischen und den Salat warm geniessen.



VOGELMIERE ENTHÄLT 7X SOVIEL  
EISEN WIE KOPFSALAT UND HAT  
EINE REINIGENDE UND  
KRÄFTIGENDE WIRKUNG AUF DEN  
GESAMTEN ORGANISMUS

## Wiesenlabkraut-Falafel mit Rotkohlsalat

### Für 2 Personen

#### Falafel:

- 180g Kichererbsen über Nacht einweichen und nach Möglichkeit 2-4 Tage keimen lassen.
- Kichererbsen weich kochen und am Ende kalt abspülen
- Zusammen mit 1 kleinen Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz, 1 Messerspitze Cayennepfeffer, 2 Handvoll Wiesenlabkraut in den Mixer geben
- Daraus Bällchen formen und in etwas Fett anbraten

#### Rotkohl-Salat:

- 200g Rotkohl in ganz feine Scheiben schneiden oder raffeln
- Mit 5 EL Essig und 1/4 TL Salz etwas durchkneten, damit es weicher wird
- 1 Apfel dazureiben
- 1 EL Honig untermischen
- Mit 7 EL Öl ergänzen
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Noch mindestens eine Stunde ziehen lassen

ROTKOHL IST EIN WAHRES  
WINTERJUWEL – REICH AN  
ANTHOCYANEN, DIE IHM SEINE  
LEUCHTENDE FARBE SCHENKEN  
UND UNSERE ZELLEN MIT  
KRAFTVOLLEN  
ANTIOXIDANTIEN SCHÜTZEN





## SPROSSEN & CHLOROPHYLL - GRÜNES LEBEN MITTEN IM WINTER

Wir finden zwar im Winter noch einiges an essbaren Wildpflanzen, aber nicht mehr in so grossen Mengen. Deshalb möchte ich diese Zeit auch nutzen, dich in die Welt von Sprossen und Mikrogrün zu verführen:-) Einige nutzen ein paar Sprossen für in den Salat, es ist aber noch so viel mehr möglich und du kannst enorm profitieren, wenn das **Aktivieren und Keimen ein Teil deiner Alltagsküche** wird. Und was ich auch ganz schön finde: im Herbst **wilde Samen** sammeln und daraus deine Sprossen oder dein Mikrogrün im Winter ziehen.

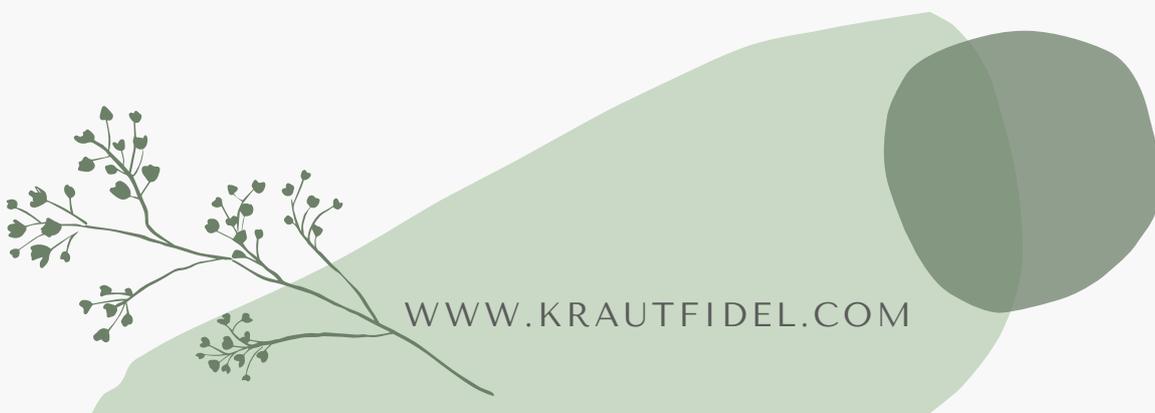
Eine Sprosse ist eine Jungpflanze und **nie wieder in der Entwicklung der Pflanze hat sie so viele so hoch bioverfügbare Nährstoffe** in sich. Wir optimieren damit die Nährstoffaufnahme und beim Keimen und Aktivieren verwandeln wir das Nahrungsmittel in ein **LEBENSmittel**, wir "wecken" es sozusagen auf durch das Wasser und es passiert folgendes:

- **Vitamine** nehmen erheblich zu, so zum Beispiel Vitamin C, B-Vitamine und Vitamin E
- Proteine werden in **Aminosäuren** umgewandelt
- Stärke wird in Einfachzucker umgewandelt
- Es sind bis zu 100x mehr **aktive Enzyme** als später enthalten. Enzyme sind Katalysatoren für alle Prozesse in unserem Körper. Wenn wir älter werden, produzieren wir weniger Enzyme, altern dadurch schneller und haben mehr Schwierigkeiten mit der Verdauung. Sprossen kommen mit den Enzymen und sind daher sehr gut verdaubar.

- Aus wenig Saatgut entsteht ein **grosses Volumen an Superfood** innert wenigen Tagen
- Alleine durch das Einweichen haben wir eine **Reduktion von Antinährstoffen**. Dadurch kann der Körper die Nährstoffe besser aufnehmen. Zum Beispiel beim Zink besteht nachgewiesenermassen ein grosser Unterschied in der Aufnahme.

## VORTEILE UND AUSWIRKUNGEN VON SPROSSEN

- Die Lebensmittel wie Linsen, Kichererbsen, Erbsen etc. sind viel **leichter verdaulich**
- wir haben eine **höhere Bioverfügbarkeit**
- Sprossen haben einen **Anti-Aging** Effekt
- wir stellen eine **höhere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit** fest
- Sprossen heben unsere **Stimmung**
- Du kannst sie an **jedem Ort und zu jeder Zeit** ziehen
- Du wirst **unabhängiger**
- Du kannst Sprossen nutzen statt Konservendosen, auch für Krisenzeiten
- Es **kostet sehr wenig**
- Sprossen bringen eine **grosse geschmackliche Vielfalt** in deine Küche und auch **verschiedenste Farben**
- Die **Kochzeit wird erheblich verkürzt**, so brauchst du zum Beispiel Linsen nach 4 Tagen Keimen nur noch kurz 5 Minuten erhitzen und schon sind sie verzehrbereit. Gekeimte Linsen sind übrigens eine super Alternative zu Hackfleisch in einer Bolognese, in einer Lasagne, oder auch in Fajitas.



# BASICS SPROSSENZUCHT

## Saatgut:

- geschützt vor Sonnenlicht aufbewahren, auf hohe Keimfähigkeit achten.
- Es gibt unterschiedliche Keim- und Einweichzeiten (siehe am besten jeweils auf der Packung nach)
- Es gibt schleimbildende Samen, die nicht im Glas gezogen werden können, sondern als Mikrogrün oder in einem Kressesieb: zum Beispiel Kresse, Basilikum, Rucola, Leinsamen, Spitzwegerich. Sie saugen sich voll mit Wasser und bilden einen Schleim.

## Sprossen ziehen:

- Das Saatgut erstmal einige Stunden in Wasser einweichen/aktivieren. Bitte beachte: Das Volumen vom Samen bis zur Sprosse kann sich bis zu ver20fachen. Darum nie zuviel Samen in ein Sprossenglas geben. Sonst kommt zuwenig Luft ran und das Glas könnte im Extremfall sprengen.
- Die Sprossen müssen danach 2x pro Tag gut gespült werden mit Trinkwasser. Falls sich "Sprossen-Knäuel" bilden, nimm sie vorsichtig mit gewaschenen Händen auseinander im Wasser.
- Genügend Luftzufuhr muss gewährleistet sein, aber nie zuviel, dass sie austrocknen, deshalb empfiehlt es sich gutes Sprossenequipment zu kaufen
- Das Wasser muss abfließen können.
- Im Zuge des Keimprozesses entsteht Wärme und deshalb fördert direktes Sonnenlicht das Bakterienwachstum im Glas - also niemals in direktes Sonnenlicht stellen.
- Je nach Samenart sind die Sprossen nach etwa 3-7 Tagen verzehrbereit, orientiere dich hier auch wieder an den Angaben auf der Packung. Zum Ende empfiehlt sich ein deisinfizierendes Wasserbad mit einem Schuss Essig oder 1-2 EL Natron.

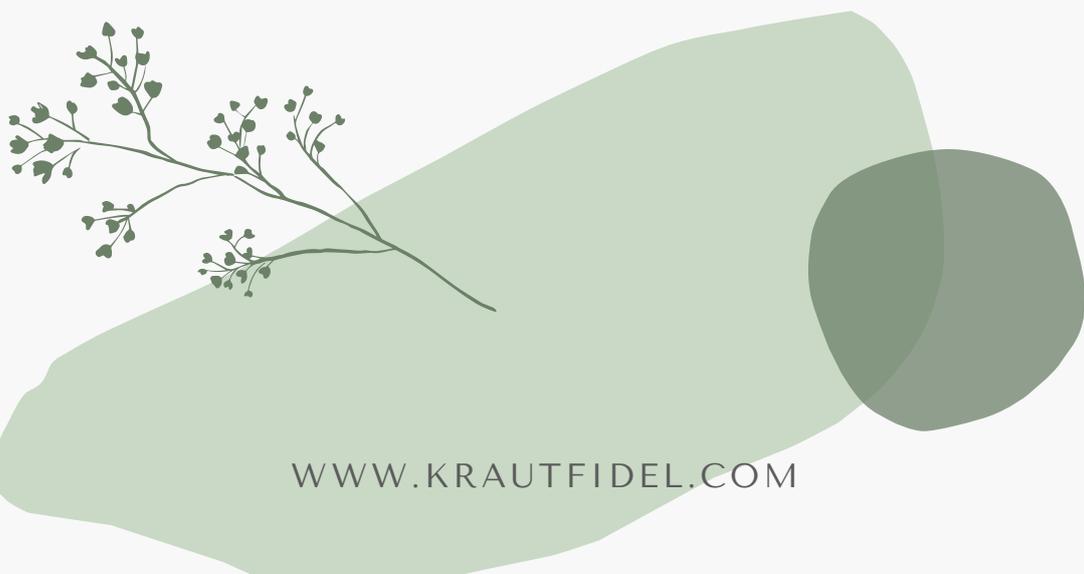
- Das desinfizierende Wasserbad braucht es nur, wenn du die Sprossen länger aufbewahren möchtest. Mit Linsen, Kichererbsen etc, die ich direkt aus dem Glas zubereite, mache ich persönlich kein Wasserbad.

### **Temperatur:**

- Je wärmer die Umgebungstemperatur, umso schneller wachsen die Sprossen und es besteht eine grössere Gefahr von Bakterien. Im Winter wachsen sie langsamer.
- Zimmertemperatur ist ideal, bei 20-21 Grad.

### **Hygiene:**

- Rieche immer an deinen Sprossen, schmecke und schaue sie gut an
- Wasche dein Sprossenequipment nicht mit Utensilien, mit denen du vorher etwas Tierisches gewaschen hast.
- Bewahre die Sprossen im Kühlschrank nicht direkt neben rohem Fleisch oder Eiern auf.
- Alles was nicht gut keimt, verschmutzt das Sprossenglas. Ab dem 3./4. Tag empfiehlt sich, vor allem im Sommer, ein Zwischenbad (nur mit Wasser) zu machen, alte Samenhülsen zu entfernen und die guten Sprossen rauszufischen und weiterkeimen zu lassen.
- im Sommer zur wärmsten Stunde könnte man das Glas in den Kühlschrank stellen um Schimmelbildung zu verhindern.
- Die Sprossen können, wenn sie durstig sind, kleine Mini-Würzelchen bilden, das ist jedoch kein Schimmel. Schau genau hin.



### Lagerung:

- Bei 5-7 Grad im Kühlschrank.
- Am besten legst du ein feuchtes Küchentuch in einen Behälter, dann die Sprossen rein und noch ein feuchtes Tuch drüber. So halten sie sich gut 10-14 Tage.

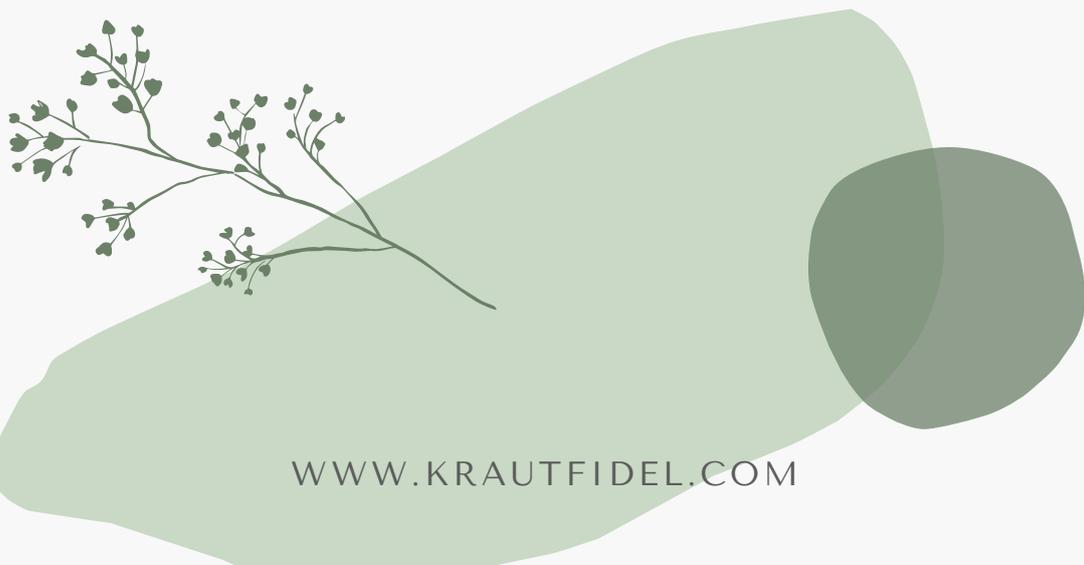
### Weitere Tipps:

- Wenn man mal kurz wegfährt, kann man die Sprossen im Glas in den Kühlschrank stellen und muss sie dadurch nur alle 2 Tage spülen, weil sich das Wachstum stark verlangsamt.
- Mach dir Sprossen nicht nur für den Salat, sondern integriere das Keimen von Lebensmitteln fest in deinen Alltag, du wirst sehen wieviel neue Energie dir das zusätzlich zu den Wildpflanzen gibt!

Hier beziehe ich das Keimsaatgut und das Sprossen-Equipment:

### Zu Sprossensamen

Sie liefern in die Schweiz, Deutschland und Österreich und mit dem folgenden Gutscheincode hast du **10% Rabatt: krautfidel**



# MIKROGRÜN

Der Haupt-Unterschied von den Sprossen zum Mikrogrün ist, dass Mikrogrün mehr **Chlorophyll** enthält, das sehr wertvoll für unsere Gesundheit ist (es unterstützt die Blutbildung, wirkt entzündungshemmend, unterstützt einen gesunden Säure-Basen-Haushalt, fördert das Immunsystem, wirkt sich positiv auf die Darmflora und Verdauung aus, entgiftet, wirkt krebsvorbeugend und noch viel mehr).

Ausserdem ändert sich die **Nährstoffzusammensetzung** im Mikrogrün im Gegensatz zu den Sprossen etwas, oft enthalten Sprossen mehr Zink und mehr Kohlenhydrate zum Beispiel.

## So ziehst du dein Mikrogrün:

- Ton-Untersetzer mit etwas Erde füllen
- Mit Wasser besprühen
- Samen drüber verteilen und diese auch mit Wasser besprühen
- Einen Deckel drauflegen, Luftzufuhr gewährleisten!
- Dann sprühst du 2x täglich Wasser über die Samen und wenn die ersten anfangen zu keimen, kannst du den Deckel wegnehmen.
- Ab da gehst du ins Giessen über statt dem Besprühen, da die Pflanzen Wurzeln bilden sollen um dann gedeihen zu können. Hier ist es wichtig, dass nicht zuviel und nicht zuwenig Wasser gegeben wird, da sich auch schnell Schimmel bilden kann. Sollte dies an einer kleinen Stelle der Fall sein, kannst du die Pflanze inkl. Erde entsorgen von der Stelle. Ist es flächübergreifend, musst du alles entsorgen und den Tonuntersetzer gut reinigen.
- Nach etwa 10-14 Tagen sind die kleinen Pflänzchen bereit zum Verzehr. Du kannst sie direkt über der Erde abschneiden und geniessen.

Viel Spass und einen guten Appetit:-)

Mariendistel-Mikrogrün



Erbsen-Mikrogrün



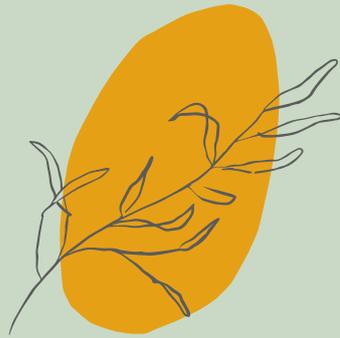
Sonnenblumen-Mikrogrün



Bockshornklee-Mikrogrün







# WALDKRAFT & WELLNESS

HEILUNG, SCHÖNHEIT UND KRAFT AUS  
DER NATUR



## Wald-Gemüsekekuchen

Für 4 Personen

Bei uns wird diese Spezialität Cholera genannt. Es heisst wohl, dass während der Cholera-Epidemie um 1830 die Walliser wegen der Ansteckungsgefahr das Haus nicht mehr verlassen hätten und eine Mahlzeit zubereitet haben, deren Zutaten zu jener Zeit üblicherweise in der Speisekammer und im eigenen Garten vorrätig waren. Auf jeden Fall ist es ein leckeres Gericht, und ich reiche es sehr gerne noch mit Tannennadeln an:

- 400g Lauch andämpfen und 1dl Wasser dazugießen, zugedeckt einige Minuten köcheln und dann offen fertig köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- 250g gekochte Kartoffeln kleinschneiden
- 2 Äpfel kleinschneiden
- Alles zusammen mit 3g kleingehackten Nadeln eines essbaren Nadelbaums in einer Schüssel vermischen und 1 TL Kräutersalz dazu geben
- Mit Muskatnuss und Pfeffer nach Belieben abschmecken
- 2/3 eines grossen Blätterteigs in eine gefettete Backform geben und den Boden mit einer Gabel einstechen.
- Die Hälfte der Füllung hinein geben und 100g Käse darüber geben.
- Die andere Hälfte hinzufügen und nochmals 100g Käse darübergeben
- Mit dem übrigen Drittel des Blätterteigs einen Deckel machen über die Füllung.
- Etwa 45 Minuten bei 200 Grad in der unteren Hälfte des Backofens backen.

## Waldige Golden Milk

### Pro Tasse:

- 1 TL Fichtennadeln (oder Nadeln eines anderen essbaren Baumes) in 100ml Wasser 5 Minuten köcheln lassen
- 150ml pflanzliche Milch, ½ TL Curcuma, ¼ TL Ingwer, ¼ TL Zimt, eine Prise schwarzer Pfeffer, eine Prise Salz und ½ TL Honig dazugeben und 5 Minuten mit aufwärmen (nicht kochen)
- Durch ein Sieb geben und warm genießen. Ein wundervolles Wintergetränk, das die Wärme des Südens und die waldige Kraft des Nordens vereint:-)

CURCUMIN, DER GOLDGELBE WIRKSTOFF DER KURKUMAWURZEL, WIRKT STARK ENTZÜNDUNGSHEMMEND, ANTIOXIDATIV UND SCHENKT UNSERER ZELLEBENE SCHUTZ UND REGENERATION. DER SCHWARZE PFEFFER VERSTÄRKT DIE WIRKUNG DES CURCUMINS.



Über den Tellerrand hinaus...

## Wald-Bad

- 300g grobes Salz
- 15g Nadeln von Tanne, Fichte oder Kiefer
- 1 EL Jojoba-Öl
- 2 EL Natron

Alles kurz zusammenmischen und dunkel aufbewahren.

Damit kannst du ein wunderbar stärkendes Winterbad nehmen, oder ein Fussbad. Es eignet sich auch gut als Erkältungsbad.





## Über den Tellerrand hinaus... Brennnessel-Haarwasser

Mit einer handvoll frischen oder einer halben handvoll getrockneten Brennnesselblätter und 2.5dl Wasser einen Tee zubereiten und zugedeckt 3 Stunden ziehen lassen. Danach abseihen und mit 1.2 dl Essig mischen und in eine Sprühflasche abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Das Brennnessel Haarwasser ist gut für den Haarboden, kräftigt das Haar und macht es wunderbar glänzend. Es bewährt sich auch bei Schuppen. Ich trage das Haarwasser nach dem Haarewaschen auf und spüle es nicht mehr aus. Die Haare werden dann sehr geschmeidig und ich kann sie wunderbar durchkämmen. Und keine Angst, der leichte Essig-Geruch verflüchtigt sich sehr schnell:-)





GESUNDHEITSWISSEN TO GO

GRÜNE LUNGE, STILLER HEILER

## DIE UNSICHTBARE KRAFT DES WALDES.

Eine 2003 veröffentlichte japanische Studie zeigt auf, dass der Aufenthalt im Wald eine **signifikante Verringerung von Angstzuständen, Aggressionen und Erschöpfung** bewirkt. Generell verbesserten sich Stimmungsstörungen und die Probanden fanden zu mehr Klarheit, Kraft und Vitalität. Die Wissenschaftler konnten nachweisen, dass der **Blutdruck sinkt** und **Gehirnvorgänge ausbalanciert** werden, sowie der **Cortisolspiegel** im Speichel sinkt, wodurch das Stressniveau sinkt.

Spannend: Auch die passive Walderfahrung (z.B. das Ansehen eines Wald-Fotos) senkt den Cortisolspiegel im Speichel, wohingegen eine städtische Landschaft dies nicht schafft.

Ebenso konnten die Wissenschaftler eine positive Wirkung auf den **Adrenalinpiegel** feststellen: Ein Tag im Wald senkte den Adrenalin Gehalt im Urin bei Männern um **fast 30 Prozent** und bei Frauen sogar um **mehr als 50 Prozent!** Auch der Parasympaticus wurde aktiviert – er dient der Entspannung, Ruhe, Regeneration und dem Wiederaufbau körperlicher und geistiger Ressourcen.

Forschungen haben ergeben, dass bei einem Aufenthalt im Wald die Anzahl **natürlicher Killerzellen im Immunsystem** deutlich ansteigt, und diese dazu auch noch aktiver werden. Diese erhöhte Aktivität **hält einige Tage** lang. Bereits ein Tag im Wald oder ein ausgedehnter Spaziergang im Wald erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen für etwa 7 Tage.

Deshalb macht der „Sonntags-Spaziergang“ im Wald zum auf tanken durchaus Sinn! Ausserdem steigt das Niveau der **Anti-Krebs-Proteine**, mit denen das Immunsystem Krebs vorbeugt oder im Falle einer Krebserkrankung den Tumor bekämpft.

Gehen wir also regelmässig in den Wald und zu den Bäumen, unterstützen wir unser Immunsystem nicht nur durch die Inhaltsstoffe der essbaren Wildpflanzen, sondern schon nur durch das Einatmen der Waldluft, welche einen Cocktail aus bioaktiven Substanzen, die von den Pflanzen abgegeben werden, zur Verfügung stellt. Allen voran die **Terpene**, welche oben genannte Wirkungen auf das Immunsystem haben. Das Faszinierende dabei ist, dass unser Immunsystem die Terpene **auf ähnliche Weise entschlüsselt wie Pflanzen**: Auch sie steigern damit ihre Abwehrkräfte.

Also - ab in den Wald, auch im Winter:-)







# FÜR DICH VON HERZEN

Zum Schluss möchte ich dir noch ein Zitat mitgeben, das mich seit vielen Jahren begleitet und meine Arbeit mit den Wildpflanzen wie kaum ein anderes beschreibt:

**„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein  
und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel.“**

– Hippokrates von Kos

Die wilden Rezepte in diesem eBook sind genau in diesem Sinne gedacht: nicht als strenge Medizin, sondern als **köstliche Einladung, das Heilende in deinen Alltag** zu holen – ganz selbstverständlich, mit **Freude** und **Genuss**.

Wenn du Lust bekommen hast, die Welt der essbaren Wildpflanzen noch tiefer kennenzulernen und sie Schritt für Schritt in dein Leben zu integrieren, lade ich dich herzlich in meinen Jahreskurs **„Wild, würzig, wohltuend - Essbare Wildpflanzen sicher erkennen und in der Gesundheitsküche integrieren“** ein. Dort begleite ich dich in Kleingruppen sehr persönlich – mit Rezepten, Pflanzenwissen, Videos und vielen Inspirationen, wie du die Wildpflanzen sicher bestimmen, verarbeiten und nutzen kannst.

So wird aus kleinen **wilden Impulsen** ein **natürlicher, lebendiger Alltag**, der dich durch alle Jahreszeiten trägt.

## Rechtlicher Hinweis

Alle Texte, Bilder und Rezepte in diesem eBook sind urheberrechtlich geschützt.

Sie sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt und dürfen ohne meine ausdrückliche, schriftliche Zustimmung weder vervielfältigt, veröffentlicht noch an Dritte weitergegeben werden – weder digital noch in gedruckter Form.

Die Rezepte und Inhalte sind sorgfältig erstellt und erprobt. Dennoch übernehme ich keine Haftung für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus der Anwendung entstehen könnten. Jede/r Nutzer/in handelt eigenverantwortlich. Es dürfen nur Pflanzen genutzt werden, die 100% sicher bestimmt wurden und essbar sind.

© Jenny Zuber – krautfidel

