



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Anti-Kater-Trunk mit Günsel

Der Kriechende Günsel ist in der Volksmedizin schon sehr lang als Heilpflanze bekannt. Er ist eine echte „Gerbstoffdroge“. Das lässt erahnen, dass er vollgepackt ist mit bitteren Inhaltsstoffen, die eine leicht tonische, zusammenziehende und wundheilende Wirkung haben. Perfekt für beleidigte Schleimhäute zum Beispiel.

Der kriechende Günsel ist zwar eine Wildblume, aber man kann ihn auch in ausgesuchten Pflanzenfachmärkten kaufen. In meinem Garten hübscht er die schattigen Plätze auf und er darf sich dort auch gern ausbreiten, weil ich ihn regelmäßig für meine Hausapotheke pflücke. Außerdem ist er ein wertvoller Bodendecker. Er hält die Feuchtigkeit im Boden und unterdrückt Unkraut, das vielleicht weniger hübsch ist als er.

Ich finde, er passt wunderbar zu Rosen und vielen anderen Stauden. Seine herrlich blauen Blütenteppiche sind ein ganz besonders beliebter Treffpunkt und Lieblingsrestaurant für Wildbienen, Hummeln, Schwebfliegen und Käfer. Der Kriechende Günsel hat ganz viel Nektar - denken Sie daran, wenn er sich vielleicht in Ihrem Garten zu sehr ausgebreitet hat und sie knapp davor sind, ihn auszureißen.

Der Günsel ist zwar essbar, aber ich fürchte, schmecken wird er kaum jemandem - außer man ist ein Bitter-Fan. In meinen Bitterfit-Tropfen ist er genau deshalb fixer Bestandteil. Leber, Galle und Stoffwechsel sind definitiv auch Günsel-Fans. Und auch bei Rheuma oder Magenbeschwerden tun genau diese Bitterstoffe gut.

Wer dem Körper lieber mit Tee statt einer Tinktur Gutes tun möchte, kein Problem. Für beides können sie die blühenden Triebe in frischem oder getrocknetem Zustand verwenden.

Quelle: ORF extra

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Bittertrunk mit Günsel

Heute habe ich ein Rezept vorbereitet, bei dem keiner daran zweifeln wird, dass es aus meiner Hexenküche kommt. Jeder, der es probiert staunen wird, wie gut es hilft. Nämlich gegen Kater und Kopfweh nach zu viel Feiern mit Alkohol.

Zuerst wird aus dem Günsel ein Tee gebraut, den man dann auskühlen lässt.

Jetzt mische ich einen Teil Günseltee - die Bitterstoffe, helfen dass sich der Magen beruhigt und helfen Leber und Galle den Alkohol abzubauen - mit einem Teil Tomatensaft. Der gibt dem Körper Elektrolyte zurück. Dazu gebe ich einen Spritzer Zitronensaft für eine gute Portion Vitamin C gegen den Nährstoffmangel. Zum Schluss lasse ich es mit einer Messerspitze Kaisernatron etwas zischen: Natron gleicht den Säure-Basenhaushalt wieder aus. Verrühren und schluckweise trinken.

Zugegeben: Mein Günsel-Kater-Trunk ist was für Mutige, aber er wirkt!