



**ORF** extra

## Wunderpflanzen und ihre Heilkräfte

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Ein bisschen dürfen sie noch frische Luft schnappen, aber demnächst werden meine außergewöhnlichen Topfpflanzen ins Haus umziehen.*

Fangen wir mit der **indischen Papaya-Prachtscharte** oder **Pita Bhringaray** (sprich: Bringaradsch) an: Ihre Blätter sind Lebermedizin ersten Ranges. Die Kraft ist angeblich stärker als die Mariendistel.

Wenn sie dann in mein Büro umzieht - sie ist wie die anderen auch eine tolle Zimmerpflanze - stutze ich noch einmal ihre Triebe und trockne die Blätter. Die frischen Triebe können Sie auch mit Wasser und Gewürzen im Mixer zu einem entgiftenden Smoothie verarbeiten. Darüber freut sich dann auch die Galle. Ich pulverisiere die getrockneten Blätter zusammen mit Schafgarbe, Wermut und ein bisschen Pfefferminze im Mörser und mach daraus mein Bitterfitpulver.

Diese Zauberpflanze ist noch jung und unscheinbar. Ein selbst gezüchteter Ableger von einer 80 cm großen. Das ist **Ashwaganda**, mit anderen Namen **indischer Ginseng** oder **Schlafbeere**. Der Name klingt so geheimnisvoll wie die Eigenschaften, die man ihr nachsagt. In ihrer Heimat Indien wird sie seit einigen 1000 Jahren als kraftvolles Verjüngungsmittel verwendet. Blätter und Wurzeln sind antiviral und antibiotisch. Die Wurzel hat außerdem eine extrem beruhigende Wirkung. Es gibt fertige Produkte in Pulver- oder Kapselform. Ich bereite aus den zerkleinerten Wurzeln eine Tinktur zu und nehme in anstrengenden Zeiten 3 x 10 Tropfen pro Tag. Sie kann bei Angstzuständen, Schlafproblemen, Stress oder Depressionen helfen. Sie gehört auch zum erlesenen Kreis der so genannten adaptogenen Pflanzen. Das heißt, sie kann gleichzeitig ausgleichend und Leistung steigernd wirken. Auch die Libido.

Diese hübsche Sukkulente habe ich das erste Mal in Neuseeland genutzt. Mit dem gelartigen Saft der fleischigen Blätter der **Bulbine medicus** oder **Katzenschwanzpflanze** war mein Sonnenbrand bald geheilt. Einfach ein Blatt abbrechen, über die betroffenen Stellen streichen und die Besserung ist sofort spürbar.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

Gel vermischt mit Honig friere ich gerne als Vorrat in Eiswürfelbehälter ein. Die entzündungshemmenden Gelwürfel können nicht nur bei Verbrennungen, sondern auch bei Ekzemen, Herpes und kleinen Wunden helfen. Und über die Blüten freuen sich übrigens die Bienen bis in den Herbst.

Und das problemlose **Peking Gras** oder **Murdannia loriformis** kenne ich aus Thailand. Dort gehört es schon ewig zur traditionellen Medizin. Es sind hochaktive Antioxidantien, eine nachgewiesene tumorhemmende Wirkung und die allgemeine Stärkung des Immunsystems, die sie so interessant macht. Die saftigen Tribspitzen quetsche ich, so wie ich es in Thailand gelernt haben mit einer Spalte Zitrone im Mörser, fülle dann ein Glas mit Pflanze und Wasser, seihe alles nach ein paar Minuten ab und trinke es.