

## Stefanie Hertel – Kräuter Rezepte ihrer Großmutter



Stefanie Hertel unterwegs im grünen Paradies

Foto: Kerstin Joensson

Von Volker Tackmann 01.04.2018

Stefanie Hertel hat von ihrer Großmutter Erna Unger alles über die Heilkraft von Kräutern gelernt. Hier verrät sie, mit welchen Pflanzen sie Leiden lindert und warum die Natur der bessere Arzt ist.

Wir kennen Stefanie Hertel als fröhliche Volksmusik Sängerin mit Titeln wie „So a Stückerl heile Welt“ und als Moderatorin eigener TV-Sendungen im MDR & Gute Laune TV. Jetzt lernen wir die unbekannt grüne Seite von Stefanie Hertel kennen: Sie ist ein echtes Naturkind, eine Kräuter-Spezialistin, die an keinem Brennnessel Strauch vorbeigehen kann, ohne etwas für den Abendtee zu pflücken. Der Volksmusikstar hat nur dreimal in ihrem Leben ein Antibiotikum gebraucht – und das hat seinen Grund. Ihr bester Arzt ist die Natur. „Wer sich mit der Kraft der Kräuter nur ein wenig auskennt, spart sich manchen Gang in die Apotheke“, sagt die Sängerin überzeugt. In ihrer Biografie „Über jeden Bach führt eine Brücke“ schildert sie die Entdeckung der Wunderwelt der Kräuter bei ihrer Großmutter. In BamS verrät Stefanie ihre 11 Tipps gegen große und kleine Wehwehchen.

### 1. Holunder hilft gegen Erkältungskrankheiten



Der Holunder ist eine der vielseitigsten Heilpflanzen“, sagt Stefanie Hertel. „Eine Holundersuppe aus zerriebenen Beeren, dazu kleine Stückchen Zwieback, erstickt jede Erkältung im Keim.“

### 2. Zwiebeln helfen gegen Mittelohrentzündung



Hertel: „Zwiebeln in dicke Scheiben schneiden, erwärmen, sodass die ätherischen Öle austreten können, alles in ein Tuch packen und aufs Ohr legen! Danach ein Gesichtsdampfbad und das Ohr mit Rotlicht bestrahlen. Das Ganze dreimal täglich wiederholen!“

### 3. Baldrian hilft gegen Liebeskummer



„Baldrian wirkt beruhigend auf das Nervensystem und hilft gegen Liebeskummer“, sagt Stefanie Hertel. „Das Katzenkraut ist ideal, um nach einem hektischen Tag zur Ruhe zu kommen. Fügt man noch Bergminze, Schlüsselblume, Huflattichblüten, Weißdornblätter, Johanniskraut, Taubnessel, wilden Thymian, Schafgarbe und Gundermann hinzu, erhält man eine Kräuter-Geschmacksexplosion.“

#### 4. Schwedenkraut hilft bei Ohrenschmerzen



Stefanie Hertel: „Wenn ich Ohrenschmerzen bekam, tränkte meine Oma ein Stück Baumwollstoff in Schwedenkräuter, steckte es mir vorsichtig ins Ohr. Über Nacht wirkte es Wunder.“

#### 5. Die Ringelblume hilft bei Hautausschlägen



„Eine Salbe aus Ringelblumen verschafft schnell Linderung“, sagt Stefanie Hertel. „Sie eignet sich auch als Heilsalbe bei Wunden oder Hautausschlägen und wirkt entzündungshemmend.“

#### 6. Die Bärentraube hilft gegen Pigmentflecken



„Ich hatte lange mit Pigmentflecken im Gesicht zu kämpfen“, sagt Stefanie Hertel. „Zeitweise so stark, dass ich nicht ungeschminkt vor die Tür gehen wollte. Dann versuchte ich es mit einem Gesichtswasser aus Bärentraubenblättern. Ich setzte einen Kaltauszug aus den Blättern an, trug ihn mit einem Wattebausch morgens und abends auf die entsprechenden Stellen im Gesicht auf. Nach einem Jahr war ich meine Pigmentflecken los!“

#### 7. Die Brennnessel ist gut für die Haare



**Tipp 1:** „Mein Papa Eberhard ist der lebende Beweis, wie Brennnessel-Haarwasser hilft“, sagt Stefanie Hertel. „Er ist eitel, es war für ihn eine Katastrophe, als er mit Mitte vierzig eine lichte Stelle am Hinterkopf entdeckte. Meine Oma zerkleinerte Brennnessel-Wurzeln, setzte sie mit 40 prozentigem Alkohol an. Papa trug das Haarwasser auf, die lichte Stelle verschwand.“

#### 8. Die Brennnessel ist gut zur Blutreinigung



**Tipp 2:** „In jedem Frühjahr machte meine Oma sechs Wochen eine Brennnessel-Kur. Dafür werden Brennnessel-Triebe aufgebriht, morgens auf nüchternem Magen getrunken. Brennnesseln reinigen das Blut. Da sie so gut wie überall zu finden sind, pflücke ich gern ein paar Brennnesseln für einen schönen Tee am Abend...“

#### 9. Die Angelikawurzel kuriert den Magen



„Sie hilft ideal gegen Magenschmerzen oder ein Völlegefühl, wenn man zu viel gegessen hat“, sagt Stefanie Hertel. „Am besten die Angelikawurzel mit Alkohol ansetzen und trinken. Mit Wasser verdünnt hilft sie auch bei Halsweh.“

#### 10. Der Bärlauch senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel



„Dieses Kraut besitzt Bärenkräfte“, schwört Stefanie Hertel. „Bärlauch wirkt entgiftend, senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. Aber Achtung! Nur wer sich gut auskennt, sollte ihn in der Natur pflücken, sonst lieber auf dem Markt kaufen, da man ihn leicht mit giftigen Doppelgängern wie Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen verwechseln kann.“

#### 11. Majoran-Tee verscheucht den Kater



„Gegen die Folgen einer langen Nacht hilft ein Tee aus getrockneten Majoranblättern, Schafgarbe und Ingwer“, sagt Stefanie Hertel. „Einen Esslöffel mit dieser Mischung mit kochendem Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen und trinken. Schon geht es einem viel besser.“

#### Stefanies Nuss-Schnaps

Zutaten: 30 grüne Walnüsse, geviertelt; 1,5l Grappa; 2 Zimtstangen; Mark von einer ausgekratzten Vanilleschote; fünf Salbeiblätter; fünf Thymianzweige; fünf Rosmarinzweige; fünf Nelken; eine unbehandelte Zitrone, geviertelt.

Zubereitung: Alle Zutaten in ein Gefäß geben, vermengen und acht Wochen lang zugedeckt an einem sonnigen Ort ziehen lassen. Abseihen und in Flaschen abfüllen

### **Stefanies Superdrink**

Eine große Ingwerknolle im Entsafter auspressen. Zum Ingwerextrakt den Saft von ein bis zwei ausgepressten Zitronen geben und einen Esslöffel Honig drunterrühren und genießen.

### **Stefanies Bio-Gesichtswasser aus Bärentraubenblättern**

Zwei Esslöffel Bärentraubenblätter aus der Apotheke mit 100ml destilliertem Wasser ansetzen. Eine Woche ziehen lassen, abseihen. Morgens und abends Wattepad tränken, aufs Gesicht auftragen

### **Stefanies Bärlauch-Pesto**

Zutaten: ein großer Bund Bärlauch, eine Handvoll Cashew- oder Walnüsse, eine halbe ausgepresste Zitrone, eine Prise Zucker, eine Prise Salz, Olivenöl.

Zubereitung: Den Bärlauch waschen, mit einem Messer grob zerkleinern. Im Mixer alle Zutaten fein pürieren, so viel Öl hinzugießen, dass eine feine cremige Masse entsteht. Fertig!