

Mein Geheimrezept

Mit Wildkräutern bleibt meine Stimme kraftvoll und klar

Hmmm! Andreas atmet den frischen Duft der Melissenblüten ein. Zusammen mit der Besitzerin des Pflegerhofs wandert er durch die riesigen Kräutergärten. „Das ist zum Beispiel die Nachtkerze,“ erklärt die Südtirolerin Martha Mulser. „Die sollte relativ spät am Abend und bei geeignetem Mondstand geerntet werden, sonst verliert sie ihre schöne Farbe. Oft pflücken meine Kinder und ich die Blüten bis in die Dunkelheit hinein. Aber die leuchten so stark, dass man sie auch in der tiefsten Nacht findet,“ weiß die Kräuterfrau aus Erfahrung.

Andreas besucht die Expertin mindestens einmal pro Woche oder holt sich ihre Spezial-Teemischungen auf dem Kasteruther Bauernmarkt. „Auf Konzerten muß ich einfach kraftvoll singen. Ohne Marthas Tees wäre ich da oft verloren. Sie helfen mir jeden Tag meine Stimme zu pflegen und wieder zu beruhigen. Wenn ich nach einem Konzert heiser oder leicht erkältet bin, wirken die Kräuter wie ein Wunder,“ berichtet Andreas überzeugt. „Meine Frau, meine beiden Kinder und ich sind schon richtige

Grossabnehmer,“ fügt er schmunzelnd hinzu. Dreimal täglich übergießt der Naturfreund die verschiedenen Blütenmischungen mit kochendem Wasser und läßt sie gut 15 Minuten ziehen. Erst dann entfaltet sie ihre volle Wirkung.

Über 200 Kräuter- und Gewürzpflanzen können die Besucher des

aus garantiert ökologischem Anbau. „Für uns heißt das, ganz ohne Chemie im Mischanbau zu arbeiten,“ hebt die Frau vom Fach hervor.

Auch Andreas Tochter Birgit und sein Sohn Philipp sind vom Geschmack und von der Wirkung der Kräuter begeistert. „Der Vorreiter für solche Dinge ist allerdings meine Frau,“



Pflegerhofs im Schaugarten bewundern. „Wir bauen zwar nur etwa 50 Gewächse in grossem Umfang an, aber darunter sind auch seltene - wie zum Beispiel der Melonensalbei,“ erzählt Martha Mulser.

Seit dem plötzlichen Krebstod ihres Mannes führt sie den Pflegerhof gemeinsam mit ihren vier Kindern Matthias, Maria, Cornelia und Julius weiter. „Vor Martha ziehe ich wirklich den Hut,“ lobt Andreas die bescheidene Frau. „In mühsamer Handarbeit hegt und pflegt sie ihre Pflanzen an den steilen Berghängen.“

Das Ergebnis läßt sich sehen. Kräuter- und Gesundheitstees, Säfte wie den Spitzwegerichsaft, Gewürzmischungen, Kräuterkissen und verschiedene Cremes und Öle - alles

gesteht Andreas.

Michaela hat ihm auch für andere naturverbundene Handlungen die Augen geöffnet. „Da meine Haare sehr schnell wachsen, schneide ich sie jetzt immer nach den Mondphasen. Und bei meinen Knieproblemen hat mir auch erst der Besuch beim Heilpraktiker wirklich geholfen. Diese Dinge muss man einfach mal unvoreingenommen ausprobieren,“ wirbt Andreas mittlerweile ganz offen.

Dann packt er einen ganzen Sack voller Teemischungen ein und verabschiedet sich von Martha: „Bis nächste Woche. Und bau schon mal einen Vorrat an, bald gehe ich nämlich wieder auf Tournee!“ ruft er ihr lachend aus dem Auto nach.

Die fünf wichtigsten Kräutertipps von Martha Mulser

Kornblume: wirkt fiebersenkend und wassertreibend (Blase, Harnwege) - eignet sich besonders gut für Augenbäder (Entzündungen, Übermüdung) und wirkt bei Blauäugigen noch besser

Schafgarbe: ist besonders krampflösend und wird oft bei Frauenleiden (Wechseljahre, Unterleibsschmerzen) angewendet

Melonensalbei: hebt das Aroma und wird in England seit langem als hervorragendes Fleischgewürz benutzt

Baldrian: ist das beste Mittel gegen schlaflose Nächte

Ringelblume: als Salbe auf Wunden oder entzündete Hautpartien auftragen



Andreas mit Martha Mulser - hier wird die kostbare Ernte vorsichtig getrocknet und weiterverarbeitet

Wenn auch Sie Informationen zum Pflegerhof haben möchten, schreiben Sie unter:

**Kräuteranbau Pflegerhof
Fam. Mulser
St. Oswald 24
I-39040 Seis (Kastelruth)**