



Im Wald und auf Wiesen sammelt Brigitte täglich die Wildkräuter. Inzwischen weiß sie genau, wo sie welche Pflanze findet



Wilde Kräuter für die Küche

1 Die Goldnessel ist ein Wildgemüse, wächst in lichten Wäldern oder an Waldrändern. 2 Das Sternmoos (wird gern in Steingärten gepflanzt) ist zwar etwas hart, hat aber einen hohen Gehalt an Nährstoffen. 3 Die Knoblauchsrauke wächst oft in der Gesellschaft von Brennnesseln. Sie hat einen pfeffrigen Knoblauchgeschmack und wurde früher verbreitet als Gewürz benutzt.

liche Mahlzeit, für die ich mir viel Zeit lasse.

Mit 59 Jahren fühle ich mich ungeheuer fit und vital. Auch meinen Lebensrhythmus habe ich der Natur angepasst. Ich gehe zwischen 19 und 20 Uhr ins Bett, stehe morgens zwischen 3 und 4 Uhr wieder auf, jogge eine Stunde und mache eine Stunde Gymnastik. Dann halte ich Seminare zum Thema Urkost, gebe Beratungen, schreibe Artikel für ein Gesundheitsmagazin.

Ich bin überzeugt: Die Natur ist der beste Koch und weiser als wir alle. Dieses Wissen haben die meisten Menschen verloren – wir müssen es langsam zurückgewinnen.

Aufgezeichnet von SUSANNE RIESELMANN



Jeden Morgen joggt Brigitte erst eine Stunde. Danach macht sie noch eine Stunde Gymnastik

i URKOST: SINNVOLL ODER RISKANT?

◆ „Erfunden“ wurde dieses Ernährungs-, Heil- und Lebenskonzept vom Steuerexperten Franz Konz. Die Idee dahinter: Eine falsche Ernährung ist maßgeblich schuld an vielen Krankheiten. Wer gesund werden oder bleiben möchte, sollte auf gekochte Mahlzeiten verzichten, sich von Rohkost und Wildkräutern ernähren. Kritiker beanstanden vor allem, dass es bei ausschließlicher Rohkosternährung zu Mangelerscheinungen kommt.