

Im Winter muss das Immunsystem Schwerstarbeit verrichten. Auf ihrem schön verschneiten Hof verrät uns die Kräuterfrau Gabi Buchöster, wie sie ihre Abwehrkräfte natürlich stärkt.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: MONIKA NODERER. PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE



Viel Bewegung im Freien: Gabi Buchöster wandert hoch zur Hofkapelle, von der aus man einen schönen Blick über die Chiemgauer Alpen hat

# Gesund



## Wasserdosttinktur

zur Stimulierung der Abwehrzellen

**ZUTATEN:** 2 Handvoll getrocknete Blätter und Blüten vom Wasserdost (Kunigundenkraut, Wasserhanf), ½ l Doppelkorn

**ZUBEREITUNG:** Wasserdost mit Doppelkorn ansetzen und ca. 6 Wochen warm und hell ausziehen lassen. Täglich schütteln und nach 6 Wochen abseihen. In eine dunkle Flasche umfüllen. Haltbarkeit ca. 1 Jahr.

**ANWENDUNG:** Zur Stärkung des Immunsystems nehmen Erwachsene 2 Wochen lang täglich 2-3 mal 10 – 20 Tropfen ein. Die Wirkstoffe im Wasserdost ähneln denen des Roten Sonnenhuts. Sie stimulieren dabei vor allem unsere Abwehrzellen und machen unser Immunsystem mobil gegen die Erreger von Infekten

# DURCH DEN WINTER





*Kräuterstempel*



**zur Anregung des Stoffwechsels**

**ZUTATEN:** 1 Handvoll Heu, 2 EL getrockneter Lavendel, 2 TL getrocknete Kamille, 2 TL getrocknete Melisse, Leinen oder -Baumwollstoff

**ZUBEREITUNG:** Heu und Kräuter in eine Schüssel geben und durchmischen. Den Stoff 40 x 40 cm zuschneiden und die Heu-Kräuter-Mischung mittig darauf geben. Die vier Ecken nach oben zu einer „Tüte“ zusammen führen, den Stoff zusammenrafen und das Päckchen fest zusammendrücken, so dass ein fester Ball entsteht. Mit einem Band den Kräuterstempel zubinden und fest verknoten. Die Zipfel geordnet übereinanderlegen, nach vorne überlappend zusammenführen und mit dem Band fest fixieren. Den Stoff von beiden Seiten einschlagen, mit dem Band fest umwickeln und mit dem anderen Ende des Bandes verknoten. So entsteht ein fester Griff zum Führen des Kräuterstempels.

**ANWENDUNG:** Die Kräuterstempel werden mit Wasser angefeuchtet und über Dampf auf 50-80 Grad erhitzt. Durch die feuchte Wärme entfalten sich bei der Massage die Wirkstoffe der Kräuter, die Durchblutung und der Stoffwechsel werden aktiviert. Die Massage fördert die Entspannung des vegetativen Nervensystems, regt die Selbstheilungskräfte an und stärkt das Immunsystem

Die Gäste, die ihren Winterurlaub auf dem wunderschön im oberbayerischen Chiemgau gelegenen Daxlberger Hof verbringen, kennen den Anblick schon: Spuren von bloßen Füßen im unberührten Schnee. Sie stammen von der Hausherrin Gabi Buchöster, die jeden Morgen frische Semmeln und Brezn in die großzügigen und liebevoll im gehobenen Landhausstil eingerichteten Ferienwohnungen hinüberbringt – ohne Schuhe und Strümpfe.

## MORGENDLICHES RITUAL

„Das gehört zu meinem morgendlichen Ritual und ich mache es wirklich jeden Tag, so lange der Schnee nicht vereist oder harschig geworden ist“, bestätigt die Kräuterpädagogin, die den um 1850 erstmals erwähnten Daxlberger Hof gemeinsam mit ihrem Mann Theo bewirtschaftet. „Nach dem Abtrocknen werden die Füße dann ganz schnell herrlich warm. Denn das Schneegehen fördert wie das Kneippische Wassertreten die Durchblutung, regt den Kreislauf an – und stärkt so ganz nebenbei die Abwehrkräfte.“ Wenn einer ihrer Gäste es ihr nachmachen möchte, rät sie trotzdem zur Vorsicht: Bei Ungeübten tritt oft schon nach ein paar Sekunden ein richtig schneidendes Kältegefühl auf. Das sollte man nicht ignorieren und sich sofort wieder aufwärmen.

Jeden Morgen mit bloßen Füßen durch den Schnee laufen – daran denken die meisten Menschen mit Schaudern. Doch nicht alle Maßnahmen, mit denen Gabi Buchöster ihr Immunsystem auf Trab hält, sind so gewöhnungsbedürftig. Auch Wechselduschen und regelmäßige Sauna-

Barfuß durch den frisch gefallenen Schnee laufen – das regt den Kreislauf an und bringt das Immunsystem in Schwung. Das kostet anfangs viel Überwindung, aber man gewöhnt sich daran. Danach die Füße sofort abtrocknen und dicke Socken anziehen

## Dampfbad

zur Vorbeugung in der Erkältungszeit

**ZUTATEN:** Je 1 TL getrockneten Salbei, Thymian und Minze

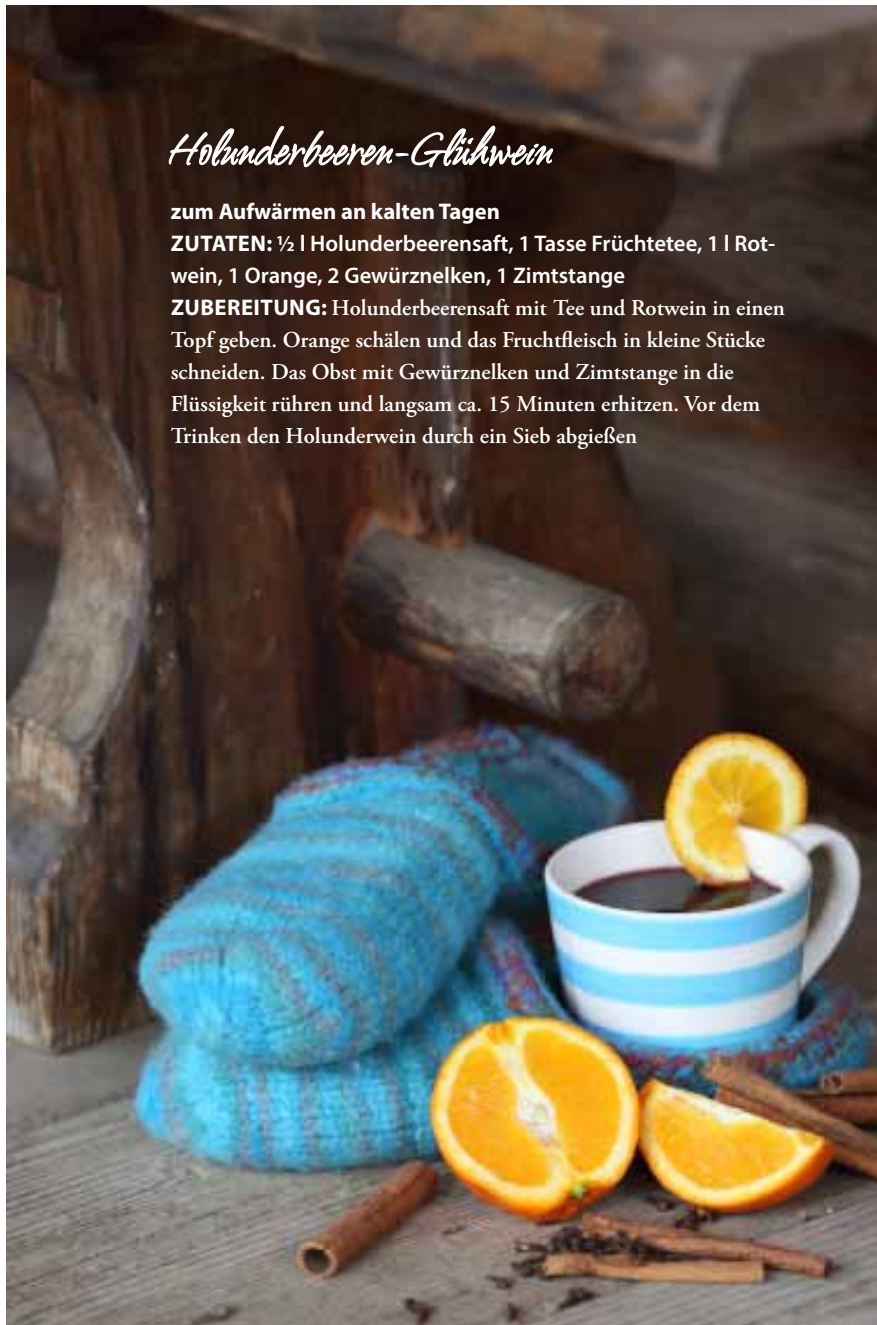
**ZUBEREITUNG:** Die Kräuter in einer Schüssel mischen und mit kochendem Wasser übergießen. Den Kräutersud ca. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

**ANWENDUNG:** Mit dem Gesicht ca. 10 Minuten über den Dampf beugen und ein großes Handtuch über den Kopf legen, damit der Dampf nicht entweichen kann. Langsam ein- und ausatmen. Die Schleimhäute werden befeuchtet und durch die ätherischen Öle der Kräuter vor Bakterien und Viren geschützt. Zur Vorbeugung 3–4 Tage 1 Mal täglich durchführen, danach mindestens 1 Stunde nicht nach draußen gehen. Am besten abends vor dem Zubettgehen anwenden



Unsere Expertin Gabi Buchöster hat viel Spaß bei der Fotoproduktion





## Holunderbeeren-Glühwein

zum Aufwärmen an kalten Tagen

**ZUTATEN:** ½ l Holunderbeersaft, 1 Tasse Früchtetee, 1 l Rotwein, 1 Orange, 2 Gewürznelken, 1 Zimtstange

**ZUBEREITUNG:** Holunderbeersaft mit Tee und Rotwein in einen Topf geben. Orange schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Das Obst mit Gewürznelken und Zimtstange in die Flüssigkeit rühren und langsam ca. 15 Minuten erhitzen. Vor dem Trinken den Holunderwein durch ein Sieb abgießen

besuche stärken das Herz-Kreislauf-System und sind ein ideales Training für die Hautgefäße. Dabei lernt der Organismus besser auf Temperaturschwankungen zu reagieren – was im Winter beim Wechsel zwischen geheizten Räumen und kalter Außenluft sehr hilfreich sein kann.

## RAUS AN DIE FRISCHE LUFT

Apropos kalte Außenluft: Die Bäuerin, die in den wärmeren Jahreszeiten viel Zeit mit der Pflege ihrer Kräuter- und Gemüsegärten verbringt, zieht es auch an Tagen mit eisigen Winterstürmen hinaus ins Freie. Und wenn sie nicht zum Joggen, Langlaufen, Skifahren oder Nordic Walking kommt, muss es zumindest ein langer Nachmittagsspaziergang sein – das mobilisiert die Widerstandskräfte ebenfalls.

Gabi Buchöster: „Beim Stapfen durch den tiefen Schnee freue ich mich dann schon auf die warme Stube und eine Tasse Holunderblütentee. Nach einem Rezept von meiner Oma gebe ich Linden- und Mädesüßblüten dazu, die ich im Sommer selbst getrocknet habe. Diese Mischung heizt dem Immunsystem richtig ein.“ Der Holunder hilft uns übrigens nicht nur mit seinen Blüten, sondern auch mit den Beeren gut durch die Erkältungszeit: Diese besitzen viele Vitamine und Mineralstoffe, die den Organismus und die körpereigene Abwehr stärken – und deshalb gönnt sich die Kräuterfrau nach einem Winterspaziergang hin und wieder ein Glas des köstlich aromatischen Holunder-Glühweins.



## Meerrettichpäckchen

zur Abwehr von Bakterien und Viren

**ZUTATEN:** frische Meerrettichwurzel, 1 Papiertaschentuch oder Gaze

**ZUBEREITUNG:** Das Papiertaschentuch ausbreiten und Meerrettich aufreiben. Ca. 1 EL frisch geriebenen Meerrettich in die Mitte auf das Papiertaschentuch geben und ein Päckchen falten.

**ANWENDUNG:** Mit der nur einer Tuchschiicht bedeckten Seite im Nacken auflegen, etwa oberhalb des siebten Halswirbels, der sich gut ertasten lässt. Ca. 1-3 Minuten festhalten. Kann dreimal täglich angewandt werden.

Meerrettich wärmt intensiv durch – besonders die Stirn- Neben- und Kiefernöhlen. Er enthält außerdem wertvolle Senföle und hemmt die Bildung von Bakterien und Viren. Bei der Anwendung etwas Vorsicht walten lassen und den Meerrettich nicht ins Gesicht, vor allem nicht in die Augen bringen. Wenn die Haut danach etwas brennt, mit Öl (am besten Johanniskrautöl) einreiben. Bei kleinen Kindern nicht anwenden!

*Die belebenden Kräfte des  
Weißdorns werden in der  
Naturheilkunde hoch geschätzt*



### *Weißdornlikör*

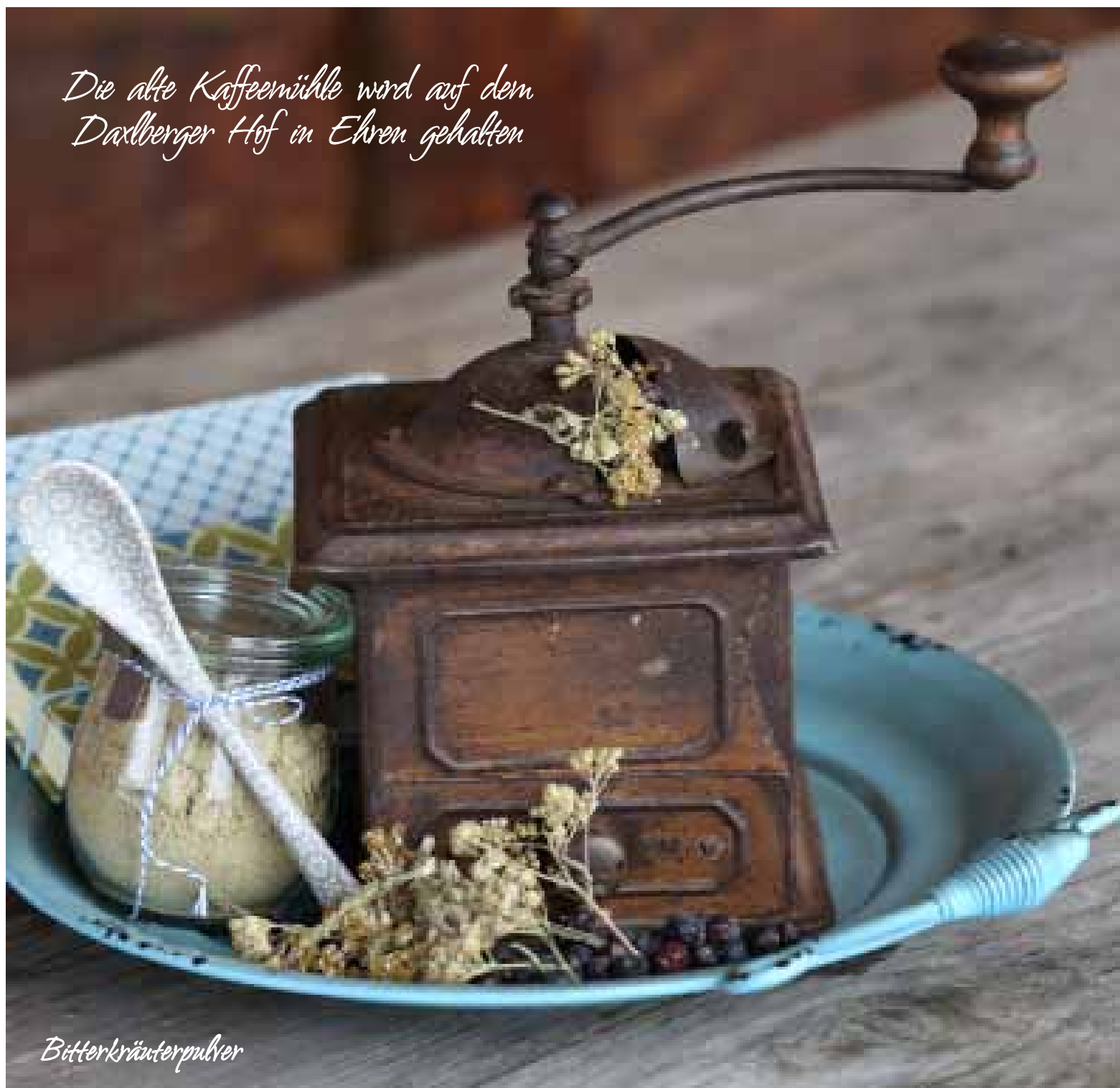
#### zur Stärkung von Herz und Kreislauf

**ZUTATEN:** 1 Handvoll Weißdornbeeren, ½ l Obstbrand, 2 EL getrocknete Melisse, 100 g brauner Kandiszucker

**ZUBEREITUNG:** Die Weißdornbeeren in ½ l Obstbrand in einem Glas ansetzen, die getrocknete Melisse zugeben und 2 Wochen abgedeckt ziehen lassen – täglich schütteln. Abseihen, den braunen Kandiszucker zufügen und so lange stehen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Schütteln und in dunkle Flaschen füllen. Nach weiteren 6 Wochen Lagerzeit kann der Likör genossen werden. Haltbarkeit ca. 1 Jahr.

**ANWENDUNG:** Bei Bedarf trinken Erwachsene täglich ein Likörgläschen voll. Weißdorn stärkt Herz und Kreislauf, wirkt blutdruckregulierend und kräftigt den Organismus

*Die alte Kaffeemühle wird auf dem  
Daxlberger Hof in Ehren gehalten*



*Bitterkräuterpulver*

nach Bertrand Heidelberg

zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und Unterstützung die Immunabwehr

**ZUTATEN:** je 20 g getrockneter Wermut, Schafgarbe, Wacholder, Anis, Fenchel, Kümmel und Bibernelle

**ZUBEREITUNG:** Alle Kräuter mit einem Mörser ganz fein pulverisieren und in ein Schraubglas füllen. Wenn die Kräutermischung noch feiner werden soll, ist eine Kaffeemühle hilfreich. Haltbarkeit ca. 1 Jahr.

**ANWENDUNG:** Zu Beginn morgens nüchtern und am Abend vor dem Schlafengehen eine Teelöffelspitze für 5-10 Min. im Mund zergehen lassen. Im Laufe der Zeit kann die Dosierung bis zu ½ TL erhöht werden. Durch das Einspeicheln im Mund werden die Mundschleimhäute zur Arbeit angeregt und zusätzlich die Aktivität der Verdauungsorgane erhöht. Schleimhäute und der Schleim im Körper haben wichtige Aufgaben. Zum einem die Schutzfunktion: Die Schleimhäute schützen vor Austrocknung, binden Staubpartikel und Fremdstoffe, die in den Körper eindringen möchten, sowie Bakterien. Weiterhin hat der Schleim im Körper die Aufgabe Schlacken und Abfallstoffe aus dem Stoffwechsel aus dem Körper zu transportieren. Dies alles dient auch der Immunabwehr



Ihre nächste „Geheimwaffe“ für die Belebung der Selbstheilungskräfte erntet jedoch erst einmal skeptische Blicke: Honig, Knoblauch und Thymian als ein gemeinsamer Brotaufstrich, das klingt nach einer abenteuerlichen Kombination. Alle drei besitzen entzündungshemmende, antibakterielle und immunstärkende Inhaltsstoffe – und verbinden sich im Mund tatsächlich zu einem köstlichen Geschmackserlebnis.

## GESUNDE DARMFLORA

Dagegen schmeckt das Pulver aus Bitterkräutern, das die Bäuerin jeden Morgen und Abend einnimmt, wirklich eigenwillig. „Eine gesunde Darmflora ist eine Grundvoraussetzung für eine starke Abwehr“, erläutert sie. „Die in dem Pulver vorhandenen Bitterstoffe wirken nicht nur regulierend auf den Verdauungsapparat, sondern regen auch die Arbeit der Schleimhäute in Mund, Magen und Darm an. Das ist wichtig für das Immunsystem und den gesamten Organismus. Denn mit Hilfe des Schleims werden Schlacken,

Schad- und Abfallstoffe des Stoffwechsels aus dem Körper hinaus transportiert.“

Für die tägliche Einnahme des Bitterkräuterpulvers kann sie weder ihren Mann noch die erwachsenen Söhne begeistern – auf ihre selbst angesetzte Wasserdosttinktur (s. Seite 87) hingegen schwört die ganze Familie. Und das nicht nur vorbeugend zur Verbesserung der Widerstandskräfte: Auch wenn die Nase schon läuft oder es im Hals zu kratzen beginnt, kann das Kunigundenkraut den Körper bei der Bekämpfung der Erreger aktiv unterstützen.

„Wasserdost kennt heute kaum noch jemand, obwohl es eine so nützliche – und hübsche – Heilpflanze ist. Als die Kinder noch klein waren, habe ich das Kraut meist getrocknet und ihnen bei Bedarf davon Tee

Gabi Buchöster hat ihre Feriengäste zum Kaiserschmarrn-Essen in die gemütliche Almhütte des Daxlberger Hofes eingeladen – und muss noch schnell den Weg freischaufeln

## Knoblauchbrot

**ZUTATEN:** 1 Scheibe Brot, Butter, Honig, Knoblauch, Thymian

**ZUBEREITUNG:** Brot mit Butter und Honig bestreichen, Knoblauch in feine Scheibchen schneiden und Honigbrot damit belegen. Thymian fein wiegen und das Brot damit bestreuen.

**ANWENDUNG:** Täglich eine Scheibe Knoblauchbrot essen. Stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung und wirkt entzündungshemmend





*Nach einem langen Spaziergang durch die winterlich verschneite Landschaft ist heißer Tee ein ganz besonderer Genuss*



*Holunderblüten-Tee*

#### zur Stärkung der Abwehrkräfte

**ZUTATEN:** je 1 TL getrocknete Holunderblüten, Lindenblüten und Mädesüßblüten, 1 Stückchen frischer Ingwer, ½ Bio Zitrone

**ZUBEREITUNG:** Die Blüten in eine Tasse geben, mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, zwei feine Scheiben Ingwer dazu geben und alles ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die Zitrone auspressen und den Saft zum Tee gießen. Eventuell auch noch 1 TL Honig zugeben.

**ANWENDUNG:** 2-3 Mal täglich eine Tasse trinken. Lauwarm getrunken wirkt der Tee immunstimulierend, heiß getrunken mit gleichzeitiger Bettwärme entsteht eine schweißtreibende Wirkung

gekocht“, erinnert sich die Mutter von drei Söhnen. „Was sie ebenfalls sehr gemocht haben, war die Massage mit dem warmen und duftenden Kräuterstempel. Das ist eine so einfache und tolle Anwendung, die ich auch von meiner Oma kenne.“

#### RÄUCHERN FÜRS IMMUNSYSTEM

Nicht von der Oma, dafür aber von der Schwiegermutter hat sie viel über das Räuchern gelernt. Früher war es üblich, an hohen Festtagen wie etwa Heiligdreikönig (6. Januar) den Stall und das Haus zu räuchern, um Menschen und Tiere vor Krankheit, Naturgewalten und bösen Geistern zu schützen. „Die Kraft ganz bestimmter Kräuter kann man zur Reinigung und Desinfizierung der Wohnräume sowie zur Stärkung der Selbstheilung nutzen“, erklärt Gabi Buchöster. „Und da das Räuchern gleichzeitig etwas Beruhigendes und fast schon Meditatives hat, trägt es zur Entspannung bei. Auch das ist gut für das Immunsystem, das bekanntlich durch viel Stress geschwächt wird.“



Nach dem Schneeschaufeln gönnt sich Gabi Buchöster eine Pause mit einer Tasse Tee

## Räuchermischung



### zur Stimulierung des Immunsystems

**ZUTATEN:** 1 TL Wacholderbeeren,  
1 TL Rosmarin, 1 TL Fichtennadel –  
alle Kräuter getrocknet

**ZUBEREITUNG:** Wacholderbeeren im  
Mörser zerdrücken und mit den anderen  
Kräutern zu gleichen Teilen vermischen.

**ANWENDUNG:** Die Mischung prisen-  
weise auf die glühende Räucherkohle  
oder auf ein Räuchersieb geben. Der  
Rauch hat keimtötende, desinfizierende  
und abwehrsteigernde Kräfte. 2 Mal pro  
Woche räuchern und danach die Räume  
gut durchlüften

### KONTAKT

Gabi Buchöster  
Daxlberger Hof  
Daxlberger Straße 8  
83313 Siegsdorf  
Telefon: 0 86 62/92 64  
Mail: [info@daxlbergerhof.de](mailto:info@daxlbergerhof.de)  
Internet: [www.daxlbergerhof.de](http://www.daxlbergerhof.de)

**Anzeige 1/3 hoch**



Während sich Gabi Buchöster und Redakteurin Angelika Krause beim Schlittenfahren vergnügen, inspizieren die Katzen des Daxlberger Hofes neugierig die Schüssel mit dem Gesichtsdampfbad