

# Mit der Kraft der Wildpflanzen

Elenore Gliewe aus Wölsickendorf bietet Frühlingskur im Haus Grüntal in Sydower Fließ an

**Bad Freienwalde.** Das Frühjahr ist für viele Menschen die schönste Jahreszeit. Vor allem weil wieder alles grünt und blüht. Nicht nur Blumen. Auch zahlreiche Kräuter sprießen, nicht nur im heimischen Garten oder auf dem Balkon. Auf Wiesen und in Wäldern breitet sich ein ganzer Teppich wohlthuender Wildpflanzen aus, die zu köstlichen Speisen verarbeitet werden können. Das weiß Eleonore Gliewe aus Wölsickendorf nur zu gut. Sie hat sich seit Jahren den „grünen Wilden“ verschrieben, kocht die leckersten Gerichte aus Löwenzahn, Brennessel und Co. und veranstaltet jetzt eine Frühlingskur für Körper und Seele.

Eleonore Gliewe spricht von einem „unermesslichen Reichtum an lebenswichtigen Substanzen“, die die Natur den Menschen durch die Wildpflanzen schenke. „Immer ist der Gehalt an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen, Zellulose und Spurenelementen höher, als bei kultivierten Nachkommen“, sagt sie. „Die in jeder essbaren Wildpflanze enthaltenen Vitalstoffe, ätherischen Öle und bioaktiven Substanzen regen den Appetit an und aktivieren den Stoffwechsel.“ Und genau diese Stoffe bilden die Grundlage für die Frühlingskur, die vom 25. bis 29. April im Haus Grüntal in Sydower Fließ stattfinden wird.

Dabei geht es nicht allein um das Kennenlernen der Wildpflanzen im herkömmlichen Sinne. Die Teilnehmer lernen die Wildpflanzen mit allen Sinnen und im praktischen Tun kennen. Über fünf Tage wird fundiertes Wissen rund um das Verwenden und die Wirkung von Wildpflanzen und Heilkräutern der Region vermittelt. Dazu stehen Yoga-Übungen auf dem Plan, die den Entschlackungsprozess unterstützen. „Die Teilnehmer werden durch Meditationen und Entspannungsübungen geführt, die ihnen helfen, Ballast abzuwerfen“, kündigt Eleonore Gliewe



Powerpflanzen: Aus Giersch, Löwenzahn und Co. lassen sich gesunde Smoothies zubereiten. Foto: Heike Stachowiak

an. Das Erlebnis wird durch das Zubereiten von vegetarischen Speisen vervollständigt. Dazu gehört ganz sicher ein köstlicher Salat aus Löwenzahn. Die

Pflanze hat einen hohen Gehalt an Bitterstoffen. Die wiederum, so erklärt Eleonore Gliewe, kurbeln die Verdauung an, helfen zu entschlacken und stärken das

Immunsystem. Außerdem enthalte Löwenzahn Kalium, Kalzium, Eisen und die Vitamine A, B, C und D. Eleonore Gliewe schwört aber nicht nur auf den Salat aus Löwenzahn, sondern bereitet sich auch gern eine Suppe aus den frischen Blättern zu oder nimmt die Kraft der Wildpflanze als Saft zu sich.

Eine Wildpflanze, die in der Frühlingskur nicht fehlen darf, ist die Brennessel. „Sie stärkt und heilt Blase, Niere und die Harnwege“, sagt Eleonore Gliewe. Sie enthalte viel Vitamin C, B2 und K und sei für eine Blutreinigungskur geradezu prädestiniert. „Denn sie hat neben ihrer reinigenden, schleimlösenden und entschlackenden Wirkung auch den wundervollen Effekt, dem Körper wichtige Stoffe wie Mineralien, Vitamine, Enzyme, Kieselsäure und Kalzium zu zuführen und eben dadurch zu nähren und zu vitalisieren.“

Der Einsatz in der Küche geht weit über den Tee hinaus. Für Eleonore Gliewe viel sinnlicher ist ein Salat aus Brennesseln mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Muskat, Mozzarella und Pinienkernen, geschmückt mit Kressblüten und serviert mit Pellkartoffeln. „Oder mit Mandeln, Chili und Schlagsahne püriert zu einer cremigen Suppe - paradiesisch!“, schwärmt die Wölsickendorferin und weckt Lust auf die Frühlingskur. Wer dabei sein möchte, sollte sich schnell anmelden und für den Aufenthalt an bequeme Kleidung, warme Socken, eine Thermosflasche für Tee, eine Decke für Entspannungsübungen sowie an Heft und Stift für persönliche Aufzeichnungen denken. Wetterfeste Kleidung und Schuhe sind in jedem Fall ratsam.

Heike Stachowiak  
\*\*\*

Weitere Informationen zur Frühlingskur im Haus Grüntal gibt es unter Telefon 0177 4604698, als E-Mail an [info@elenore-gliewe.de](mailto:info@elenore-gliewe.de) oder auf der Internetseite [www.elenore-gliewe.de](http://www.elenore-gliewe.de)