



# „Kaum jemand kennt die wahren Kräfte der Rose.“



## Zita trifft die „Heldin in Grün“ Elisabeth Breidenbrücker.

**Helden in Grün**  
Elisabeth Breidenbrücker  
[www.heldeningrün.com](http://www.heldeningrün.com)

Die Superkräfte deiner Naturproduktlinie „Helden in Grün“ sind ja enorm. Welches Kraut, welche Pflanzen gehören für dich in Verbindung mit ihren Eigenschaften zu den außergewöhnlichsten Vertretern?

Rosen liebt man heutzutage hauptsächlich auf Grund ihrer Schönheit, aber nur wenige wissen um die vielen wohltuenden Wirkungen der schönen Pflanze. Rosenblüten sind z. B. entzündungshemmend, kühlen und sind gut für die Haut. Allem voran ist die Rose aber eine der Top-Nierenpflanzen, also sie ist bei vielen Nieren- und Blasenleiden einsetzbar. Interessant finde ich sie aber auch unter einem anderen Aspekt. In traditionellen Systemen wird beschrieben, dass unsere Lebenskraft großteils in den Nieren steckt. In der TCM spricht man etwa vom Nierenfeuer. Dieses Nierenfeuer wird im Laufe des Lebens bei jedem Menschen sukzessive weniger. Das ist ganz natürlich. Man stellt sich das vor, wie eine Kerze, die langsam herunterbrennt. Passiert das aber zu rasant, z. B. durch zu viel Stress oder negative Emotionen, wird diese Lebenskraft frühzeitig schwach. Die Kerze ist klein, die Flamme groß. Es droht ein körperlicher und geistiger Erschöpfungszustand, man ist sprichwörtlich ausgebrannt. Neben einigen anderen Maßnahmen ist die Stärkung der Nieren diesbezüglich eine Prävention. Das rückt die Rose doch in ein ganz anderes Licht. →

Stichwort Superkräfte:

Welche hättest du gern?

Spontan würde ich sagen, durch die Zeit zu reisen, wäre nicht schlecht. Es gäbe da ein paar Personen in der Vergangenheit, von denen ich gerne lernen würde.

Wie bist du überhaupt zu den Schätzen und Geheimnissen der Natur gekommen?

Ich finde es unglaublich spannend, was Pflanzen für Kräfte besitzen und was sich damit bewerkstelligen lässt.

Das und ein tiefer Respekt vor der Natur haben mich wohl auf diesen Weg gebracht. Mit dem eigenen Garten zogen zeitgleich die Heilpflanzen ein und damit auch die dazugehörige Literatur. Es folgte ein Lehrgang in traditionell europäischer Pflanzenheilkunde und seit 2015 befasse ich mich mit östlichen/westlichen naturphilosophischen Konzepten und deren Anwendungsmöglichkeiten. Ein wahrer Schatz an uraltem Wissen hat sich damit geöffnet. Die entsprechenden Experten und Lehrer zu finden, ist ein Geheimnis für sich.



## Sehr gern bin ich bei Emanuel Moosbrugger im Biohotel Schwanen in Bizau.



Kräuter und deren Essenzen spielen auch in der Küche eine große Rolle: Welche Erfahrungen hast du da gemacht?

Für mich ist der kulinarische Aspekt von Kräutern und Gewürzen im Moment tatsächlich ein großes Thema. Mein neuestes Produkt sind die „Helden in Grün Essenzen“. Speziell entwickelt für Hotels und die Gastronomie. Man könnte deren Genuss mit dem eines Glases guten Weins vergleichen. Nur besser ;-)  
Die Essenzen sind hoch veredelte Kräuterspirituosen, die nach paracelsischer Tradition hergestellt werden. Durch aufwendige, fast vergessene Verfahren und nach naturphilosophischen Prinzipien werden die enthaltenen Kräuter und Gewürze auf ihr Wesentlichstes, auf ihre Essenz reduziert. Somit werden ein paar Tropfen in einem Glas Wasser zu einem geschmacklichen Erlebnis, abgestimmt auf Körper, Geist und Seele.

Wie ist deine Herangehensweise bei neuen Projekten: Kommt man mit konkreten Wünschen auf dich zu oder kreierst du neue Produkte?

Beides ist wohl richtig. Zum einen sind es Ideen von mir, zum andern sind und waren es immer auch Projekte, die in Zusammenarbeit entstanden sind. Wie der „Helden in Grün Kräuterurlaub“ oder die Produkte für die Feldküche (friendship.is).

Welche Gastronomen sind für dich Helden im Bregenzerwald, die du weiterempfehlen kannst?

Gastrohelden gibts im Bregenzerwald wirklich einige. Sehr gern bin ich bei Emanuel Moosbrugger im Biohotel Schwanen in Bizau. Das Essen dort ist unvergleichlich gut. Und zwischen den Gängen kann man die „Helden in Grün Essenzen“ genießen. Das macht das Dinner in meinen Augen perfekt.

