

Laab, August 2020



Markus Dürnberger
Naturvermittler und Kräuterpädagoge
3124 Unterwöbling 95
Tel Nr. 0677 61632623
E-Mail: wohlfuehlimpuls@hotmail.com
Homepage:
www.wohlfuehlimpuls.jimdo.com



Beifuss *Artemisia vulgaris*

Korbblütler

Wirkt als Tee bei Magenstörungen mit Mundgeruch, Darm-Galle- und Leberleiden verwendet. Die Tinktur aus der Wurzel wird bei Epilepsie verwendet und verstärkt die Heilkraft anderer Kräuter in der Mischung überdies stärkt sie die Hirnanhangdrüse. Es wirkt weiters verdauungsanregend. Das Kraut der Hebammen half früher die Nachgeburt schneller abzustoßen. Bei Blasen- oder Eierstockentzündung gut wirksam, wenn man den Tee ins Badewasser gibt. Ein Blatt zu einem fetten Braten getan, lässt diesen leichter verdauen. Die Römer gaben ein Blatt in den Schuh um besser marschieren zu können. Dies wirkt auch heute noch – Beifuss muss Kontakt mit dem nackten Fuß haben, dann hat man auch mehr Kraft und beugt Blasen usw. vor. Kann auch bei Fersensporen angewendet werden. Die Samen regen die Fettverbrennung an, vor allem tierischer Fette. Alte Räucherpflanze unserer Ahnen, welche als Schutz vor bösen Mächten diente und eine stimulierende und euphorische Wirkung auslöst. Moxa-Pflanze der Chinesen. Wer Beifuss im Haus hat, dem kann der Teufel nichts anhaben, sagte man früher.



Beinwell - *Symphytum officinale* (Wallwurz, Beinwurz)

Raubblattgewächs

Wurzel wird äußerlich als Salbe oder Brei bei verschiedenen Beschwerden des

Bewegungsapparates verwendet wie z.B.

Zerrungen, Prellungen, Knochenverletzungen, Muskelverletzungen,

Sehnenscheidenentzündungen, Schleim-Beutelentzündungen etc.. Früher auch innerlich

als Tee. Dieser ist wegen angeblicher krebserregender Stoffe die die Pflanze haben soll, nicht mehr in Apotheken erhältlich. Eine Tinktur aus der Wurzel wirkt äußerlich eingerieben bei Gicht, Rheuma.

Früher grub man die Wurzel aus brach sie in 2 Teile, bandagierte diese und stellte diese in eine Ecke. Dies sollte jemand der sich Knochen gebrochen hat, helfen. Man sammelt die Wurzel entweder im Frühling vor der Blüte oder im Herbst nach der Blüte.

Junge Blätter geben eine schmackhafte Speise, wenn man diese in Palatschinkenteig herausbackt. Blätter fühlen sich rau an, wodurch man sie von ähnlichen Blättern unterscheiden kann.



Brennnessel – *urtica urens*
(Nesselgewächse)

Ebenfalls eine als Unkraut bekannte Pflanze die kulinarisch sehr gut verwendet werden kann.

Junge Blätter eignen sich in der Suppe, als Spinat, im Teigmantel gebacken, Lasagne, Pesto, Chips, Erfrischungsgetränk. Auch die Samen (weibliche Samen – diese hängen IMMER herunter und sind grün bis braun, im Gegensatz zu den männlichen Samen die wegstehen und eher hell sind) kann man kulinarisch verwenden, diese wirken anregend, kräftigend und leistungsstärkend, außerdem stärken sie das Immunsystem. Als Heilpflanze wirkt Brennnessel blutreinigend, entwässernd, stoffwechsellanregend entzündungshemmend und blutbildend. Weiters bei Harninfekten, Nierenproblemen, Magenproblemen, Leber- und Bauchspeicheldrüsenproblemen, Prostataproblemen, Gicht und Rheuma. Dazu trinke man den Tee der Blätter oder Wurzeln und bade in Badewasser dass mit 1 l Brennesseltee versetzt ist. Dies leitet Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper aus.

Brennnessel sind weiters für uns Menschen von großer Bedeutung, da sie unsere Böden reinigen.

Brennnesseln sind reich an Vitamin A und C, Kalium, Magnesium, Kieselsäure und besonders reich an Eisen, ideal für eine Frühjahrskur geeignet !Brennnesseln sollen vor Blitzschlag schützen, weshalb sie früher am Dachboden eines Hauses aufgelegt wurden. Eine Sage besagt, Brennesselgemüse am Gründonnerstag gegessen schützt vor Geldmangel. Wer ein gutes Jahr haben will, isst am 1. Jänner Brennesselkuchen.

Wie pflückt man Brennnesseln ohne sich zu verbrennen? Man streift beim Stängel die Brennhaare von unten nach oben, dabei werden sie nicht gebrochen und die Säure dringt nicht in die Haut.



Dost (wilder Majoran) - *Origanum vulgare*
Lippenblütler

Der Dost ist die wilde Form des Oregano und kann genauso verwendet werden (z.B. Pizza). In die Speisen gemischt bediente man sich seiner Wirkung die einem das Gemüt aufhellte und die Arbeit dadurch leichter von der Hand ging. Als Heilpflanze wirkt sie vor allem auf die Bronchien, aber auch im Magen-Darmtrakt, bei Verstauchungen. Angeblich soll Dost den Teufel fernhalten, weshalb man ihn auch immer als Schutzpflanze angesehen hat. Eine Mutter steckte ihrer Tochter Dost als diese auf einen Hexensabbat ging. Der Teufel erschien, schnüffelte und schrie „Roter Dost, hätt ich dich gewosst, hätt ich dich vernommen, ich wär nicht gekommen“ und verschwand.



Eisenkraut – *Verbena officinalis*
Eisenkrautgewächse

Die einzige Art der Eisenkrautgewächse in Europa. Eine alte Heilpflanze die vor allem im Bereich Leber, Niere, Blase wirkt und bei Schlaf- und Lernstörungen, Bronchitis und Hautproblemen gute Anwendung findet. (Tee aus dem blühenden Kraut oder Tinktur) Auch bei Migräne hilft es. Eisenkraut wurde früher verwendet, damit Eisen schneller hart wird (was mit dem Kohlenstoff zusammenhängt, den die Pflanze enthält). Die nächsten Verwandten der Pflanzen befinden sich in Südamerika (Zitronenverbene) bzw. auf unseren Balkonen (Verbenaen). *Verbena* bedeutet Altarsteinfeger. Die Druiden reinigten damit ihre Altäre. Als Wundkraut heilt es Verletzung die durch Eisen zugefügt wurden. Liebe, Geld und Glück soll demjenigen sicher sein, der sich mit der Pflanze einreibt (Wunschkraut). Als Diplomantenkraut hilft es Konflikte zu lösen. Wer einen Tisch mit Eisenkraut-Wasser sprengt, wird einen vergnüglichen Abend haben. Als Amulett oder als Tinktur nimmt es einem Angst vor Behörden und Prüfungen und macht einem „hieb- und stichfest“.

Einjähriges Berufkraut (Feinstrahl) – *Erigeron annuus*
Korbblütler

Einwanderer aus Nordamerika. In seiner amerikanischen Heimat als Mittel gegen Darmparasiten, Durchfall und zur Unterstützung der Durchblutung verwendet. Berufkraut kommt von „berufen“, die Pflanze galt als Schutz vor bösen Mächten.

Die Blütenköpfe (vor allem wenn sie leicht lilafarben sind) schmecken pfeffrig und ergeben eine würzige und dekorative Beigabe zu Salaten, Suppen etc.

(Unten: Kanadisches Berufkraut, (*Conyza canadensis*) schmeckt noch intensiver nach Pfeffer – gleichwertig zu behandeln



Blutweiderich – *Lythrum salicaria*
Weiderichgewächse

Soll aus dem Blut von Johannes dem Täufer entstanden sein und die Gabe haben Blut zu stillen, wenn man mit dem Kraut die Wunde abdeckt. Richtig ist in der Tat, dass es bei (inneren) Blutungen hilfreich ist. Weiters ist der Tee aus dem blühenden Kraut bzw. Tinktur ein gutes Mittel bei Magen-Darmproblemen. Bei Nasenbluten trinkt man den Tee und macht Spülungen damit. Ein Absud ist für Sitzbäder bei Scheidenentzündungen und Hauterkrankungen hilfreich. Bei Krampfadern legt man die frische Pflanze auf, legt einen lockeren Verband darüber und lässt es über Nacht wirken. Blutweiderich stammt aus Europa und wird in Amerika zum Problemfall als Neophyt.



Flockenblume (*centaurea jacea*)

Korbblütler

Die Blüten als Tee verwendet stoppen Durchfall schnell und beruhigen den Darmtrakt. Überdies helfen Sie bei Zahnfleischbluten und Halsschmerzen wenn man damit gurgelt. Verantwortlich dafür ist der hohe Gerbstoffanteil und ein spezieller Bitterstoff, der auch die Pflanze früher bei Pest verwenden ließ. Die Wurzel wird als Tee zum Fiebersenken verwendet.



Gänsefingerkraut – (Anserine, Krampfkraut) *Potentilla anserina*

Rosengewächse

Das Gänsefingerkraut hat seinen Namen von den gefiederten Blättern. Diese werden auch heilmäßig bei Krämpfen verschiedenster Art verwendet. Vor allem im Magen-Darmbereich, Unterleibsbereich, und bei Migräne findet die Pflanze ihre Anwendung. Aber auch bei Wadenkrämpfen, Muskelkrämpfen, Herzkrämpfen und krampfartigem Husten kann sie angewendet werden. Weiters stärkt Gänsefingerkraut das Bindegewebe. Pfarrer Kneipp soll damit sogar einen Wundstarrkrampf das Leben gerettet haben. Man nennt die Pflanze daher auch Krampfkraut. Man stellt aus den Blättern eine Tinktur her oder man kocht die Blätter in Milch und trinkt diese. Auch bei Durchfall bietet es schnelle Abhilfe. Gurgelt man mit Blattersud festigt dies die Zähne. Enthält sehr viel Vitamin C (ca. 400 mg pro 100 g). Ein Blatt im Geldbörstel lässt das Geld nicht ausgehen. Am besten schneidet man dies mit einem alten Erbstück schweigend ohne das Kraut mit der Hand zu berühren und verwahrt es im Geldbörstel. Wurzel diente als Mehlersatz. Wer bei einer Hochzeit es im Schuh trägt, wird in der Ehe die Oberhand gewinnen. Bei Gericht verhilft das Kraut in den Schuhen zum möglichen Gewinn eines Prozesses.

echte Goldrute – kanadische Goldrute - Riesen-Goldrute (*Solidago* sp.)

(Korbblütler)

Die echte Goldrute ist die einheimische, die anderen beiden die eingewanderten Arten (aus Nordamerika) – alle 3 werden bei Nierenproblemen (Nierensteine, Blasensteine, Nieren- und Blasenentzündungen, Schmerzen beim Harnlassen) verwendet. Sie wirken sehr schonend. Goldrute kann immer dann verwendet werden, wenn im Körper Wasser angesammelt ist, Giftstoffe werden durch Goldrutentee ausgeschwemmt (auch gut bei Fastenkuren). Bei Prostataleiden ist sie eine gute Ergänzung zum kleinblütigen Weidenröschen. Bei Geschwüren im Mundbereich kann man mit Goldrutentee spülen.



Johanniskraut – *Hypericum perforatum*
Hartheugewächse Titelbild

Kohl-Kratzdistel (*Cirsium oleraceum*)

Eine wichtige Heilpflanze für 2 Bereiche: Psyche und Bewegungsapparat. Man erkennt das echte

Korbblütler

Johanniskraut – nur dieses ist heilkräftig – an kleinen Löchern in den Blättern. Dies sind die Öldrüsen. Die Blüten enthalten ein rotes Öl, das heilkräftig bei Problemen des Bewegungsapparates ist. Es dringt bis in die Bandscheiben ein und wird daher auch bei diversen Massagen verwendet. Johanniskraut ist ein wichtiges Heilkraut für die Nerven für die Psyche und

Die jungen Blätter dienen als Gemüse oder als Salat, der krautartig schmeckt. Tee aus der Wurzel ist ein Volksheilmittel bei Gicht, Rheuma, Zahnschmerzen und Muskelkrämpfe. Der Blütenboden hat einen kohlrabiartigen Geschmack.

für den Bewegungsapparat. Als Tee oder in Kapselform wirkt Johanniskraut beruhigend, stimmungsaufhellend und antidepressiv. Das aus den Blüten gewonnene Öl wirkt bei Verbrennungen und Sonnenbrand lindernd. Das Öl wirkt bei vielen Beschwerden des Bewegungsapparates, sowie bei Entzündungen, Wunden und Narben heilend. Vor allem bei Kreuzschmerzen, Prellungen, Blutergüssen, Rheuma, Ischias und Muskelschmerzen wirkt es wohltuend. Da Johanniskraut die Haut lichtempfindlicher macht, sollte man sich nicht zu lange der Sonne aussetzen. Es gibt mehrere Johanniskraut-Arten. Das wirksamste ist das Tüpfel-Johanniskraut, das man an den Blättern erkennt, die wenn man sie gegen das Licht hält, kleine Löcher haben. Dabei handelt es sich allerdings um die Öldrüsen. Achtung: Johanniskraut kann die Wirkung der Pille und anderer Medikamente herabsetzen, da es Medikamente schneller ausschwemmt.

Die Abkochung der ganzen Pflanze wird als Waschung verwendet für Menschen die nach einem Schock sprachlos gemacht wurden.

Der Teufel ärgerte sich über die Heilkraft des Johanniskrauts und wollte es mit 1000 giftigen Pfeilen für die Menschen unbrauchbar machen. Gott sah die Pfeile aber rechtzeitig und lenkte sie auf die Blätter des Johanniskraut. Die Pfeile durchbohrten die Blätter und konnten dem Johanniskraut aber nichts mehr anhaben. Seitdem sind die Blätter des Johanniskrauts mit vielen Löchern versehen. (Titelbild)



Wiesen-Labkraut (*Galium mollugo*)

Rötegewächse

Das Wiesen-Labkraut kann gut als Wiesendudler (ähnlich wie Giersch) verwendet werden. Die junge Pflanze ist für Salate, Suppen, Aufläufe usw. verwendbar. Aus der Wurzel hat man früher roten Farbstoff gewonnen. Als Tee des blühenden Krautes reinigt die Pflanze das Blut und die Lymphe durch ihren Mix an verschiedenen Inhaltsstoffen wie Kieselsäure und Flavonoide.

Es ergibt auch einen schmackhaften Sirup.

Echtes Labkraut – *Galium verum*

Rötegewächse

Das echte gelbblühende Labkraut wurde früher verwendet um Milch zum Gerinnen zu bringen. In manchen Ländern kommt es in den Käse und verleiht diesen eine kräftige Farbe. Als Tinktur oder Tee ist es ein hautpflegendes Mittel. Aber auch bei Nierenproblemen und Depressionen hilft es. Als Liebfrauenbettstroh soll es die Unterlage in der Krippe von Jesus gewesen sein. Verbrennt man es, soll es eine narkotische Wirkung haben. Duftet es besonders stark, muss man sehr bald mit Regen rechnen. Aus dem echten Labkraut kann man ebenso wie aus dem Giersch einen „Wiesendudler“ herstellen (Rezepte siehe unten).

Dazu verwendet man das blühende Kraut (man kann auch das Wiesen-Labkraut verwenden – dies sieht ähnlich aus, hat aber weiße Blüten, siehe Bild) Früher wurde Labkraut auch in der Krebsheilung verwendet.



Taubenkropf-Leimkraut – *Silene vulgaris*
Nelkengewächse

Als Klatschnelke bekannt bei allen Kindern ist es eine häufige Pflanze am Wegesrand. Heißt auch aufgeblasenes Leimkraut. Auch kulinarisch ist die Pflanze verwertbar – z.B. wenn man die Blätter und Stengel in Butter schwenkt und brät. Schmeckt wie Erbsengemüse. Vorher sollte man es allerdings in Wasser kochen, damit die Bitterstoffe verschwinden. Die Wurzel ergibt eine milde Waschlauge.

Ähnliches gilt für die weiße Lichtnelke (*Silene latifolia*)



Leinkraut – *Linaria vulgaris*
Braunwurzgewächs

Das Leinkraut ist ein natürliches Vertreibungsmittel gegen Fliegen. Als Heilpflanze leistet es gute Dienste bei Hauterkrankungen. Bäder und Umschläge wirken heilend bei Hautproblemen. Eine Salbe aus Leinkraut hilft bei Hämorrhoiden. Innerlich wirkt der Tee aus dem blühenden Kraut entzündungshemmend und nieren- und leberreinigend. Er wird überdies bei Wassersucht, Gicht und Rheuma verwendet. Es reinigt auch die Schleimhäute des Darms. Weiters wirkt der Tee abführend und stärkt Schließmuskel, After und Blase. Das Leinkraut schützt vor Hexenzauber, weshalb es im Kräuterbüschel zu finden ist. Eine Salbe wird bei Hämorrhoiden und alten Wunden die schlecht verheilen verwendet.



Wilde Möhre . Daucus carota
Doldenblütler

Die wilde Form unserer Karotte. Auch Sie hat eine karottenförmige Wurzel, die allerdings im 2. Jahr sehr stark verholzt. Im zeitigen Frühjahr kann man diese noch ernten und verwenden. Die Samen sind als Tee verwendbar und helfen bei der Vitamin A Aufnahme, bei Nieren- und Blasenleiden, zu hohem Augen Druck und bei Blähungen. Die Blätter als Würze für Salate, Suppen usw. Tee nicht in der Schwangerschaft verwenden ! Der Schwarze Punkt in der Mitte der Blüte ist kein Insekt, sondern eine Blüte, die sogenannte Mohrenblüte – ein sicheres Erkennungsmerkmal. Nach der Blüte bilden die Samenstände eine Art Körbchen. Die Samen kann man auch als Gewürz verwenden. Aus den Samen der Karotte, wird das ätherische Öl gewonnen (man nimmt es beim Zerreiben eines Samens sehr deutlich wahr). Unter der Dolde befinden sich Büschel, ein weiteres Erkennungsmerkmal der Möhre. Die Samen sollen auch bei zu hohem Augen Druck wirksam sein.

Wassermintze (Mentha aquatica)
Lippenblütler

Die Pflanzen haben ein deutliches Minzaroma, dass allerdings herber ist als das der anderen Minzen. Die Blätter eignen sich einerseits als Teeaufguss andererseits auch als kulinarische Ergänzung. Es lässt sich ein sehr schmackhafter Sirup herstellen. Der Tee aus Minze wirkt kühlend, schmerzlindernd, entspannend und ist gut für die Verdauungsorgane. Mit einem Blatt die Schlafen ingerieben ist es eine erste Hilfe bei Kopfschmerzen. Enthält im Gegensatz zu anderen Minzarten kein Menthol und ist daher besser verträglich.



Schafergarbe – *Achillea millefolium*
Korbblütler

Die Schafergarbe ist eine alte Heilpflanze. Sie enthält ein blaues ätherisches Öl, das eine entkrampfende Wirkung hat. Deswegen wird die Schafergarbe (das blühende Kraut) vor allem bei Magen-Darbeschwerden und Unterleibsbeschwerden (Tee trinken und 1 l Tee dem Badewasser für ein Sitzbad zufügen) angewandt. Überdies sorgen sie dafür, dass die Blutgefäße nicht brüchig werden. Die Blätter verleihen versch. Gerichten einen herbwürzigen Geschmack und werden als blutstillendes Mittel verwendet. Liebesorakel (Blatt in Nase stecken und an den Liebsten denken und 3 mal drehen – blutet die Nase wird man geliebt). Achilles war der Erste, der mit dieser Pflanze geheilt hat. Schafergarbe heißt sie deswegen, da ein Hirte beobachtet hat, dass seine Schafe, die an einer Kolik litten, durch das Fressen geheilt wurden. Aus den Blüten lässt sich ein schmackhafter Sirup ansetzen, der dem Hollersirup ähnelt. Wer eine OP vor sich hat, soll 10 Tage davor jeden Tag lang Tee von der Schafergarbe trinken. Wirkt wie ein natürliches Antibiotikum. Enthält fast 30 Mineralstoffe/Spurenelemente und darunter alle Schüssler Salze.



GEMEINER SCHNEEBALL (Herzbeere)

Viburnum opulus Geißblattgewächse

Die roten Früchte des S. enthalten Baldrian- und Buttersäure und gelten als ungenießbar. Dennoch werden die Beeren in Osteuropa zu Mus, Marmelade und Saft verarbeitet und gelten als Hustenmittel und als herzstärkend. Die Früchte müssen nach dem ersten Frost lang und wallend dafür gekocht werden. Die Früchte zerdrückt und mit kochendem Wasser überbrüht und Honig gesüßt, gelten als ausgezeichnetes Erkältungsmittel. Auch bei Asthma und Atemnot sollen sie Hilfe leisten. Der Name Herzbeere kommt einerseits von der herzstärkenden Wirkung, andererseits auch daher, da die Kerne herzförmig sind. In der Türkei legen Sie die Früchte in eine Wassertonne und stellen sodann ein wohlschmeckendes Getränk daraus her. Dieses Getränk nennt man Gilaboru und soll auch bei Nierensteinen wirksam sein.



Seifenkraut - *Saponaria officinalis*
Nelkengewächs. Wurzel wird oft als Bestandteil von Hustentees verwendet (Wurzel kalt ansetzen für ca. 2 Stunden dann aufkochen und mit Honig süßen). Vor allem bei Bronchitis ist sie ein Mittel erster Wahl. Auch bei Verdauungsbeschwerden und Leberstauungen ist sie ein gutes Mittel. Seifenkrautlauge reinigt Gold und Silber und verleiht schönen Glanz. Abkochung des Krautes oder Wurzel ergeben eine gute Waschlauge die bei Pilzkrankungen der Haut hilft. Die Hauptanwendung des Seifenkrauts ist allerdings die Anwendung als Waschmittel: Die Saponine in der Wurzel tragen zur Reinigung bei.

Vorsicht: Ein Liebespaar dass sich gegenseitig Seifenkraut schenkt bewirkt, dass sich die Liebe verflüchtigt.

Schwarznessel (*Ballota nigra*)

Lippenblütler

Auch Stinkandorn oder Gottesvergess genannt und auch eine der vergessenen Heilpflanzen. Der Tee wirkt beruhigend. Er hilft bei Schlafstörungen und Panikattacken. Weiters hat die Schwarznessel eine krampflösende Wirkung und hilft bei Schwermütigkeit. Überdies gut bei Husten (sogar Keuchhusten). Eine Pflanze die noch einige weitere positive Wirkungsweisen hat, und noch eine wichtige Rolle in der Zukunft spielen wird. Wird gern mit der Taubnessel verwechselt. Unterscheidet sich von dieser vor allem durch die behaarten Blüten und die weichen Blätter.



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Wegerichgewächs

Erste-Hilfe bei Insektenstichen – Der Saft der Spitzwegerichblätter wirkt entzündungshemmend und kühlend. Die Blätter für Tee oder Sirup verwendet sind eines der besten Hustemittel in unseren Breiten. Die Samen werden gelegentlich als Verdauungshilfe verwendet.

Wird in Amerika auch „Fußabdruck des weißen Mannes“ genannt, weil ihn die Besiedler an ihren Schuhen nach Amerika brachten, wo er nicht heimisch war.

Spitzwegerich schmeckt nach Schwammerl. Ähnlich verwendbar ist auch der mittlere Wegerich und der Breitwegerich. Letzterer soll auch bei Ohrenschmerzen helfen, wenn man die Fasern eines Blattes zu einem Kügelchen formt und ins schmerzende Ohr steckt.



Steinklee – *Melilotus officinalis*

Schmetterlingsblütler

Der Steinklee, der in weiß und gelb vorkommt, enthält den Inhaltsstoff Cumarin. Dieser wirkt blutgefäßerweiternd. Daher ist der Steinklee als Tee oder als Tinktur ein ausgezeichnetes Venenmittel. Bei beginnenden Krampfadern und Venenproblemen leistet er gute Dienste. Auch bei Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit hilft die Tinktur.

Heilmäßig wird nur der gelbe Steinklee verwendet.

Durch das Welken der Pflanze wird dieser Inhaltsstoff freigesetzt. Gibt man die Pflanze in Leinensäcken und legt diese in den Schrank bilden sie ein gutes Mottenmittel.



Kleinblütiges Weidenröschen – *Epilobium parviflorum*
Nachtkerzengewächs

Vogelknöterich (*Polygonum aviculare*)
Knöterichgewächse

Diese kleine Pflanze wird oft übersehen, noch mehr ihre kleinen zarten Blüten. Die oberen Teile der Pflanzen wurden früher heilmäßig verwendet: Kein Wunder, enthalten sie doch Schleimstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe und Kieselsäure. Die Pflanze findet als Heilpflanze Verwendung bei Katarrhe der oberen Atemwege, als auswurförderndes Mittel und bei Mundschleimhautzündungen sowie Hauterkrankungen und Nierenleiden. Überdies wirkt der Tee blutreinigend und strafft das Gewebe. Umschläge oder Bäder helfen bei offenen Beinen. Das blühende Kraut wird getrocknet und überbrüht. Die Pflanze wird auch Hansl am Weg genannt. Hänsel und Gretel waren ein Liebespaar, deren Eltern dagegen waren, weshalb sie sich das Leben nehmen wollte. Eine Fee versprach Ihnen ewige Verbundenheit, jedoch nicht in Menschengestalt. Sie verwandelte die beiden in Pflanzen. So wurde aus Hänsel der Hansel am Weg und aus Gretel die Gretel in der Stauden.

Von Maria Threben als bestes Mittel bei Prostatabeschwerden entdeckt, sollte jeder Mann ab 50 einmal jährlich eine Weidenröschenkur machen um seine Prostata zu stärken. Wirkt auch nieren- und blasenstärkend. Man nimmt dafür das blühende Kraut. Die junge frische Pflanze kann wie Vogelsalat gegessen werden und schmeckt auch ähnlich. Sehr gut ist diese auch als Spinat zubereitet. Weidenröschen dient auch als Notverband, wenn man die gequetschte Pflanze auf die Wunde gibt.

Andere Weidenröschenarten (außer das Bergweidenröschen, welches gleichwertig ist) haben eine schwächere Wirkung.



Großer Wiesenknopf

(*Sanguisorba officinalis*) Rosengewächse

Mehrere Merkmale deuten beim großen Wiesenknopf auf ein blutstillendes Mittel hin: Die tiefröte Farbe der Blüten ebenso wie der Name: (Sanguis=Blut sorbere=saugen officinalis=Heilpflanze). Es reiche angeblich schon wenn man die Wurzel zw. Maria Himmelfahrt und Maria Geburt ausgräbt, und sie bei Nasenblut fest in der Hand hält, die Blutung zu stoppen

Generelle Zubereitung von Tees:
Blüten und Blätter einer Pflanze mit kochendem Wasser überbrüht und 5 – 10 Minuten ziehen gelassen Stängel, Rinde und andere harten Teile einer Pflanze werden einige Minuten gekocht. Wurzel, wird über Nacht kalt angesetzt und dann am kommenden Tag leicht erwärmt (oder gekocht) Ausnahmen bestätigen jedoch die Regel.
Pflanzen werden im Raum getrocknet an einem schattigen Platz. 90% aller Tees wird aus getrockneten Pflanzen hergestellt. (Ausnahmen bilden z.B. Gundelrebe, Salbei Brennessel, Minzen, Melisse, Vogelmiere) Teekuren macht man max 4-5 Wochen, danach 1-2 Wochen pausieren.

Tinkturen werden entweder von frischen oder getrockneten Pflanzen hergestellt in dem man ein Glas mit 2/3 Pflanzen anfüllt, mit Alkohol ansetzt und an einen dunklen Ort ca 1 Monat ziehen lässt. Auch hier gibt es natürlich Ausnahmen. Man verwendet entweder 40% oder hochprozentigen Alkohol (bei letzterem muss bei innerlicher Einnahme die Tinktur mit Wasser verdünnt werden). Tinktur nimmt man tropfenweise ein. Kurmäßig etwa 3 x 20 Tropfen tgl. einige Wochen.



Indisches (drüsiges) Springkraut (*Impatiens glandulifera*)

wird als Bachblüte verwendet gegen Ungeduld, Hektik und Aufregung. Eine der 5 Notfallsblüten. Samen sind essbar und schmecken nussig Aus den Blüten ist ein Gelee herstellbar. Ebenso kann man einen Sirup herstellen, der rosafarben ist und sehr gut schmeckt. Aus den Blüten lässt sich auch ein Öl herstellen, dass bei Nesselausschlägen und Neurodermitis erfolgreich angewendet werden kann. Nur Blüten und Samen sind verwertbar, alle anderen Teile sind leicht giftig. Trägt auch den volkstümlichen Namen „Bauernorchidee“.

Der Pflanzensaft wirkt stark entzündungshemmend und dadurch gut zB bei Insektenstichen verwendbar. Der Farbstoff im Springkraut wirkt als natürliches Antihistaminikum, ist pilzhemmend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, antibakteriell und sogar krebshemmend.

Stammt aus dem Himalayagebiet und wird als Neophyt zum Problem, da es teilweise andere heimische Pflanzen überwuchert.

Trägt den Namen Springkraut, da sie, wenn sie reif sind, bei Berührung aufplatzen und die Samen wegschleudern.

DAS SPRINGKRAUT HABEN WIR NICHT GESEHEN ABER ICH HABE ES ERWÄHNT:

Generelle Zubereitung von Tees:
Blüten und Blätter einer Pflanze mit kochendem Wasser überbrüht und 5 – 10 Minuten ziehen gelassen Stängel, Rinde und andere harten Teile einer Pflanze werden einige Minuten gekocht. Wurzel, wird über Nacht kalt angesetzt und dann am kommenden Tag leicht erwärmt (oder gekocht) Ausnahmen bestätigen jedoch die Regel.

Pflanzen werden im Raum getrocknet an einem schattigen Platz. 90% aller Tees wird aus getrockneten Pflanzen hergestellt. (Ausnahmen bilden z.B. Gundelrebe, Salbei Brennessel, Minzen, Melisse, Vogelmiere) Teekuren macht man max 4-5 Wochen, danach 1-2 Wochen pausieren.

Tinkturen werden entweder von frischen oder getrockneten Pflanzen hergestellt in dem man ein Glas mit 2/3 Pflanzen anfüllt, mit Alkohol ansetzt und an einen dunklen Ort ca 1 Monat ziehen lässt. Auch hier gibt es natürlich Ausnahmen. Man verwendet entweder 40% oder hochprozentigen Alkohol (bei letzterem muss bei innerlicher Einnahme die Tinktur mit Wasser verdünnt werden). Tinktur nimmt man tropfenweise ein. Kurmäßig etwa 3 x 20 Tropfen tgl. einige Wochen.

Oxymel:

Oxymel ist eine alkoholfreie Tinktur. 1 Teil Pflanzenmaterial nach Wahl zerkleinern und in ein Glas geben. Darüber kommt ein Teil guter biologischer Essig und 3 Teile Honig vom Imker. Diese Mischung stellt man ca. 1 Monat an einen dunklen Platz. Danach verwendet man täglich einen Eßlöffel, bei Bedarf auch öfters.

Seifenkraut-Waschbrühe:

10-20 g getrocknete Seifenkrautwurzel in ein Baumwoll- oder Leinensäckchen geben. Dieses in 3-4 l kaltes Wasser legen, Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten zugedeckt sanft kochen lassen. Brühe mit dem Säckchen abkühlen lassen, bis die Flüssigkeit lauwarm ist. Säckchen herausnehmen. Wäschestücke in der handwarmen Waschbrühe einige Minuten einweichen. Dann behutsam mit der hand dörcken, mit klarem Wasser gründlich ausspülen.

Wirkt vor allem farberhellend bei T-Shirts und Seide. Auch das Kraut kann zur Gewinnung der Waschbrühe verwendet werden.

Leinkrautsalbe

Man erhitzt ¼ kg Schweineschmalz auf kleiner Farbe, allerdings nicht zu heiß. Man gibt soviel getrocknetes Kraut dazu, wie das Schweineschmalz aufnimmt.. 30 Min köcheln lassen. Man gibt eine neue Menge Leinkraut dazu, wieder köcheln und wieder abkühlen und die Pflanzen dann entfernen. Das flüssige Schmalz durch ein Sieb gießen und in Cremetöpfe geben. Im Kühlschrank lagern, aber bald verbrauchen. Wird bei Hämorrhoiden und alten Wunden die nicht heilen wollen, verwendet.

Johanniskraut-Öl

Ab Ende Juni sammelt man Blüten und Knospen (am besten zu Johannis – 24.6.), quetscht sie leicht an und gibt sie in ein Gefäß aus Glas. Die Blüten werden soweit mit Öl (am besten, Oliven, Raps oder Leinsamenöl) übergossen, bis keine Blüte mehr aus dem Öl herausragt (wichtig, sonst Schimmelgefahr !). Dieses Öl stellt man dann an einen sonnigen Platz etwa 6 Wochen auf (bei einem verregneten Sommer kann man es auch in Ofennähe aufstellen). Das Öl wird von Tag zu Tag roter, nach etwa 6 Wochen entfernt man die Blüten und füllt das Öl in ein dunkles Glas um es länger haltbar zu machen.

Das Öl wirkt hervorragend bei Verstauchungen, Verspannungen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Entzündungen, Hexenschuss, Ischias, Rheuma, Rückenschmerzen, Verletzungen, Blutergüsse, Leibschmerzen (bei Säuglingen) zur Narbenbehandlung. Achtung: Die Stellen, die mit dem Öl eingerieben werden, müssen nachher vor der Sonne geschützt werden, da das Öl lichtempfindlich macht.

LITERATURVERZEICHNIS:

Brigitte Klemme/Dirk Holterman: 3 Bände:

- DELIKATESSEN AM WIESENRAND
- DELIKATESSEN AM WALDESRAND
- DELIKATESSEN AM WEGESRAND

Je Verlag Mädlar, Edition Rau

Steffen Guido Fleischhauer/Jürgen

Guthmann/Roland Spiegelberger

- Essbare Wildpflanzen – 200 Arten bestimmen

und verwenden AT Verlag

Renato Strassmann - Baumheilkunde

MensSana Verlag

-Alles aus Wildpflanzen – Coco Burckhardt
Verlag Ulmer

-Unsere essbaren Wildpflanzen

Verlag Kosmos Naturführer

-Vergessene Heilpflanzen

Verlag AT

beide Rudi BEISER

Siegrid Hirsch & Felix Grünberger

- Die Kräuter in meinem Garten

Siegrid Hirsch

- Kräuter-Rezeptbuch

beide Verlag Freya

Dr. Ursula STUMPF:

Unsere Heilkräuter

Verlag Kosmos

SCHAUER/CASPARI

Der BLV Pflanzenführer für unterwegs

Verlag BLV

Miriam WIEGELE

Geschichten von Blumen und Kräutern

Verlag Bacopa

Cornelia STERN

Die Heilkraft der Pflanzenknospen

Verlag Trias

Christine Schneider:

Wildkräuter finden !

Verlag Ulmer

Elisabeth Mayer

- Wildfrüchte -gemüse -kräuter

- Noch mehr Wildfrüchte -gemüse, -kräuter

- Noch mehr Wildfruchtrezepte

Leopold Stocker Verlag

Rita PILASKE

Heilkraft der Bäume

Fachverlag Fraud

Gottfried AMANN

Bäume und Sträucher des Waldes

Verlag Neumann

Gabriela NEDOMA

Knospen und die lebendige Kraft der Bäume

Verlag FREYA

Maria Treben

Gesundheit aus der Apotheke Gottes

Ennstaler Verlag

Ellen Huber

Pflanzenschätze der Ahnen

Freya Verlag

Gottfried Hochgruber

Heilkräuter Die Apotheke der Natur

Verlag Edition Longo

Irene Hager/Alice Hönigschmid/Astrid Schönweger

Die Kraft der Kräuter nutzen

Verlag Löwenzahn

Eunike Grahofer

Wildnisapotheke

Verlag Freya