

## **WILDKRÄUTER im Portrait**

### **BRENNESSEL:**

Schon eine Handvoll deckt den Vitamin C Bedarf für den ganzen Tag. Das Brennen wird durch Ameisensäure verursacht, die beim Abbrechen der Brennhaare freigesetzt wird. Allein das Brennen aktiviert unser Immunsystem, da eine Verletzung vorgetäuscht wird. Nebenbei wirkt Ameisensäure auch antibakteriell.

Die jungen Blätter kann man sowohl roh in Salaten verwenden, als auch gekocht und eingesetzt wie Spinat. Direkt am Fundort verzehrt empfehle ich, die Blätter erst zusammen zu rollen, zu drücken und dann zu essen.

Brennesselwurzeltee hat hervorragende blutreinigende Wirkung.

### **VOGELMIERE:**

Das all zu bekannte „Unkraut“ auf jeder Terrasse und in jedem Garten ist besonders schmackhaft und gesundheitlich wertvoll. Sie enthält Saponine, Vitamin C, diverse andere Vitamine in Spuren und Mineralsalze, im Speziellen Kaliumsalze. Es ergeben sich positive Wirkungen auf die Sinnesorgane und die Haut, aber auch auf Blut und Atemprozess und ist perfekt, um der Frühjahrsmüdigkeit entgegen zu wirken, da sie bereits unter dem letzten Schnee im Frühling zu finden ist. Sogar mitten im Winter steht sie zur Verfügung, wenn auch sehr reduziert, dafür aber gehaltvoller.

### **LÖWENZAHN:**

Enthält 5 mal so viel Eiweiß, das 8fache an Vit. C und doppelt so viel Kalium, Magnesium und Phosphor als Kopfsalat. Vorzugsweise erntet man die jungen Blätter. Die älteren Blätter haben zwar noch mehr Inhaltsstoffe, sind aber für unseren Gaumen dann doch etwas zu bitter. Stürzt man einen tönernen Blumentopf über die Pflanze, kann man nach kurzer Zeit den sog. Bleichziguri ernten, der weniger Bitterstoffe enthält. Wobei man aber nicht vergessen sollte, dass die Bitterstoffe für unser Verdauungssystem sehr wertvoll sind.

Vielfach wird der Löwenzahn als Wunderkraut angesehen, das nicht nur bei Krankheit heilt, sondern regelmäßig verzehrt unsere Gesundheit schützt. Seine Wirkungen: regelt die Verdauung, pflegt Leber und Galle, hilft bei Rheuma, löst Nierensteine auf, reinigt die Haut und kann als Allround-Stärkungsmittel eingesetzt werden.

### **GIERSCH oder ERDHOLLER (GEIßFUSS):**

Die Blätter sehen wie riesengroße Petersilblätter aus und sind in fast jedem Garten an schattigen Plätzen zu finden. Er wirkt harntreibend und entsäuernd, aber auch entzündungshemmend. Äusserlich wendet man zerdrückte Blätter u.a. gegen Gichtknoten an. Weitere Wirkungsweisen: vorbeugend gegen Schlaganfall, verdauungsfördernd, harnsäuremindernd, Insektenstiche (äusserlich), Hämorrhoiden (äusserlich), allgemein beruhigend, abführend, entwässernd und entzündungshemmend.

### **SCHAFGARBE:**

Wird speziell für Frauenleiden eingesetzt, wirkt aber auch positiv auf die Verdauung, ist blutreinigend, blutstillend, krampflösend und gefässtonierend. Weiters einsetzbar ist die Schafgarbe bei Angina Pectoris, Blähungen, Diabetes, Erkältung, Gastritis, Herzschwäche, Kopfschmerzen, Wechseljahrsbeschwerden, Schuppenflechte u.a., um nur einige Anwendungsgebiete zu nennen. Die Wirkungsbreite ist wirklich beachtlich.

### **GÜNSEL:**

Der kriechende Günsel wirkt gegen Sodbrennen und Einschlafstörungen. Er schmeckt leicht nach Minze, hat aber einen scharfen, bitteren Beigeschmack. Äusserlich ist er anwendbar bei Wunden, zur Behandlung von Narben und Geschwüren. Er wirkt antibakteriell, harntreibend und schmerzstillend.

Einsetzbar bei: Mundschleimhautentzündung, Magenübersäuerung und Magengeschwür, Gelenkentzündung, Rheuma, Ekzeme.

