

Wildkräutervortrag vom 25.9.2014

Bitterstoffe in den Pflanzen sind anfänglich gewöhnungsbedürftig, bis diese schmecken. Sie sind antiviral, regen die Verdauung an, sind Blut reinigend, bauen Bakterien ab.

Die Gundelrebe (Gundermann)



Die Gerbstoffe im Gundermann binden neben Schwermetalle wie Blei auch Pestizide, die man mit dem heutigen "modernen" Obst isst. Gundermann bindet sie und leitet sie aus.

Der Gundermann kann verwendet werden u. a. bei Durchfällen und bei Magenkatarrhen, er **erleichtert das Abhusten bei Lungenerkrankungen** und asthmatischen Anfällen, zudem wirkt er appetitsteigernd.

Nach Hildegard von Bingen: warm, gegen Mattigkeit, in der Suppe (besonders die Blüten!) gekocht oder als Mus.

Anwendung: Bad, wenn müde, erschöpft

Die Gundelrebe hilft bei trockener Mundschleimhaut, bei eitrigen Wunden, Sodbrennen, Schlaflosigkeit

Roh kann man sie Salaten und Gemüse beimengen.

Bei Ohrschmerzen: Die Pflanze in einem Leinensäckchen kochen, dieses auf das Ohr legen und ca 3 Wochen behandeln.

Kräuter – Pesto: 1 Bund Gundelrebe, 3 dag Macadamianüsse gerieben, 1-2 Zehen Knoblauch, 1gr. Stück Grana Padano gerieben, 10 El Olivenöl Pfeffer, Salz, Öl beifügen und alles pürieren. Zuletzt mit einem kleinen Gummispachtel den Grana Padano untermischen und die Paste mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Vogelmiere

Die Vogelmiere ist auch so zu essen und wächst das ganze Jahr über (auch unter Schneedecke), wenig bitter, harntreibend, Wundheilkraut (nimmt Schwellung bei Insektenstichen), ist gut gegen Fieber, schleimlösend (Atemwege), hilft das Blut zu reinigen (Niere, Blase), gegen Schuppenflechte

In der Suppe (mit Giersch, Brennessel (stark eiweißhaltig), Schafgarbe), im Gemüse, ...



Vogelmiere-Sternchen

Schützt vor grauem Star, gegen Augenentzündung (zerreiben und auf die Haut legen), hilft herzschwachen Menschen, bei Narben (Kraut zerquetschen und auflegen), gut gegen Tumore und Cholesterin, lindert intensiven Juckreiz, ist anti - oxidativ, ist verdauungsfördernd

5 TL und ½ L Wasser gekocht (bis Hälfte des Wassers verkocht ist), alle 2 Stunden 1 Tasse gegen Arthritis

Als Tee 2 TL, 5 Minuten ziehen lassen

Frisches Kraut ist besser als getrocknetes (evt. einfrieren)

Wenn sich die Blüten schließen, kommt bald Regen.

Giersch 3 – 3 – 3: (3 kantigen Stängel, Blatt 3 geteilt, Einzelblatt noch einmal 3 geteilt)



Riecht beim Zerreiben nach Karotte, bekommt bis zu ca. 3-4 m Dolden, Körbchen wie Schafgarbe

Anwendung bei Ischias – Schmerzen, bei geschwollenen großen Zehengelenken, Kraut zerreiben → Paste

Ajurvedischer Spruch von einem amerikanischen Arzt: Was immer ich mir Gutes tun kann – ist wirkungsvoller als wenn jemand anderer hilft.

Giersch enthält viel Vitamin C (mehr als Zitrusfrüchte), Vitamin A, Eisen, Kupfer, Titan, Ist gut für Salate, Spinat, (Hühner) - Suppe

Pesto aus Giersch

100 g Giersch, evtl. andere Wildkräuter

6 Zehe/n Knoblauch

100 g Parmesan oder Pecorino, gerieben

250 ml Olivenöl

75 g Pinienkerne

Beim Pflücken des Giersch möglichst nur kleine, frische Blätter ernten, da die großen mitunter recht bitter schmecken. Wer möchte, mischt den Giersch noch mit anderen Wildkräutern.

Giersch ist gut gegen **aufgesprungene Hände**, wirkt abführend, antirheumatisch, hilft bei Blasenentzündung, Hämorrhoiden, Insektenstiche, Husten, Wunden, ist harntreibend, gegen Übergewicht, Schlaganfälle

Als Tee: Junge Blätter 2 TL in heißem Wasser 10 Minuten ziehen lassen, pro Tag 2- 3 Tassen

Bei Insektenstichen Blatt zerreiben, auflegen

Giersch war früher Nahrungsmittel auf einem Butterbrot. Giersch in Olivenöl anrösten. Für den Salat junge, fürs Gemüse grobe Blätter verwenden. Mit Giersch gefüllte Tomaten: Ei, Giersch gekocht mit Tomateninhalt vermengen und die Tomaten füllen.

Brennnessel

Brennnessel enthält mehr Vitamin C als Orange und Kiwi

Brennnesseljauche ist Dünger: B. in Wasser einige Tage in der Sonne stehen lassen, bis es stinkt, dann ist die Jauche gut, kann damit auch Schädlinge bekämpfen.

B. bei Müdigkeit, Erschöpfungszustände (= Eisenmangel), B. essen. auch gekocht ist Eisen noch vorhanden, Vitamin C wird durch das Kochen zerstört.

B. wirkt positiv auf Gallen – und Leberpflege, hilft auch bei der Verdauung durch die Bitterstoffe, Bauchspeicheldrüse. ausgezeichneter Blutzuckerspiegel.

Brenn – Nessel - Tee ins Gesicht verbessert das Hautbild. Hilft bei Darmerkrankungen, Harn und Nierensteinen

Brenn – Nessel ist besser als Echinacea

Bei Brennnesseln brauche ich keine Antibiotika.

Teemischung: 1 TL pro Tasse: Birkenblatt, Goldrutenkraut, **Bärentraubenblatt** in kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, gut gegen **Harnwegsentzündung**

Aus Apotheke: **Solubitat – Tee:** Blasen und Nierentee

Wildkräuter – besonders die bitteren – reinigen und pflegen mit Faseranteilen den Darm und die Magenschleimhaut: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente.

Speisen werden leichter verdaulich, Wildkräuter kurz ins Salzwasser legen und dann unter fließendem Wasser abspülen.



4

Bärentraube

Steckbrief

Haupt-Anwendungen: Blasenentzündung,

Heilwirkung: adstringierend,
antibakteriell,
harntreibend,
tonisierend,

Anwendungsbereiche: Bronchitis,
Vitamin C Mangel,
Blasensteine,
Nierenbeckenentzündungen,
Nierengries,
Bettnässen,
Gallenbeschwerden,
Kopfschmerzen,
Ausfluss,

Bärentraubenblätter

Ein Bärentraubenblätter-Tee ist traditionell eine Abkochung.

Dazu nimmt man 1 Esslöffel Bärentraubenblätter pro Tasse Wasser und kocht sie etwa 5 Minuten lang

Den fertigen Tee trinkt man solange er noch gut warm ist.

1 - 2 Tassen täglich sind eine sinnvolle Dosierung bei Blasenentzündungen oder Nierenbeckenentzündungen. Wenn die Entzündung besonders akut ist, kann man bis zu 4 Tassen täglich trinken.

Man kann Bärentraubenblätter auch als normalen Aufguss oder Kaltauszug zubereiten.

Häufig sind Bärentraubenblätter auch Bestandteil von Teemischungen für Niere und Blase. Sie wirken dann milder, aber auch schwächer.
