

Das E-Book zum Kongress

Heike.Weiss

2020



*Heike
Weiß*

examinierte Altenpflegerin,
diplomierte ganzheitliche
Ernährungsberaterin in Ausbildung,
Kräuterfee mit Herz und Leidenschaft

Mein Einstieg mit den Wildkräutern

Ich war mit meinem großen Sohn schwanger und besuchte eine damalige Arbeitskollegin, die gerade selbst entbunden hatte. Während wir gemütlich beim Kaffee saßen, fiel mein Blick auf ein Kräuterbuch von Maria Treben. Meine Neugier war geweckt.

Auf meine Frage, ob sie es mir ausleihen könne, kam prompt: „Wenn Du es mir morgen wieder vorbei bringst! Es ist mir auch nur geliehen und wurde immer weiter verborgt. Nun will die Eigentümerin das Buch zurück haben.“

Fasziniert blätterte ich dieses geheimnisvolle Buch zu Hause durch. Diese Farben, diese Aufmachung, ich kam aus dem Staunen nicht mehr heraus. Das geheimnisvolle Buch kam aus dem „Westen“. Fast andächtig blätterte ich es durch und bestaunte die klare Beschreibung der Wirkstoffe, die so in meinen DDR-Büchern nicht stand. Ich machte mir jede Menge Notizen und arbeitete bis in die späte Nacht. Schließlich sollte ich diesen geheimnisvollen Schatz am nächsten Tag wieder abgeben.

Durch das intensive Lesen war meine Neugierde geweckt. Wenn diese Kräuter tatsächlich in der Lage waren, so viele Beschwerden zu lindern, warum wusste niemand davon den ich kannte? Dass viele „Unkräuter“ während der Kriegszeit gegessen wurden, wusste ich aus Erzählungen der Eltern und Großeltern. Aber wenn sie man sie essen konnte und sie auch heilten, warum wurden diese Kräuter dann heute nicht mehr gegessen und kaum noch erwähnt? Ich hatte Fragen über Fragen und keine Antwort darauf.

Irgendwann bekam ich Besuch von meinen Eltern. Ich hatte einen leckeren Wildkräuter-Eintopf gekocht. Meine Mama kam aus dem Staunen nicht mehr raus.

„Oh Kind was hast du denn hier alles drin?“

„ Das schmeckt ja gut!“

„Wie bist du denn auf diese Idee gekommen?“

Ich erzählte voller Begeisterung von dem geheimnisvollen Buch der Kräuterfrau Maria Treben. Dieses Buch ging mir einfach nicht mehr aus den Kopf.

Die Wochen zogen ins Land. Mittlerweile war mein Sohn auf die Welt gekommen und ich genoss es, mit dem Kinderwagen durch den Clara Zetkin Park in Leipzig zu laufen. Die ersten Frühlingsboten eroberten die Landschaft. Mir fiel das Kindheitserlebnis meiner Mama ein, welche ihrer Mutter eine Freude machen wollte und den blühenden Bärlauch pflückte und mitnahm. Was für ein toller Blumenstrauß! Und wie dann die ganzen Geschwister lachten, weil alles nach Knoblauch roch. Ich schmunzelte und pflückte ebenfalls einen Strauß nur ohne Blüten. Denn die waren noch nicht so weit.

Aus dem Buch von Maria Treben wusste ich ja, dass er essbar ist.

Zu Hause bei den Eltern angekommen, probierten wir beide die erste Bärlauchschnitte unseres Lebens! Ein Ah und Oh und wir beide waren uns einig, das wird unser Lieblingskraut!

In den nächsten Tagen zog ich wieder los. Diesmal war ich bewaffnet mit einem Beutel für all meine Kräuterschätze, die ich zu finden bereit war.

Diesmal überquerte ich die große Brücke, die in den Leipziger Auenwald führte.

Und dann sah ich ihn: Bärlauch!

Bärlauch, soweit das Auge reichte! Andächtig stand ich da und atmete tief den Knoblauchduft ein.

Wie ich so andächtig dastand, gewahrte ich viele grüne Kräuterspitzen, die vorsichtig aus der Erde lugten. Ich pflückte eine vorsichtig ab und kostete.

Pfui! Igitt! NEIN!!

Ein fürchterliches scharfes Brennen auf der Zunge, im gesamten Mund und im Hals! Ich war erschrocken und würgte alles wieder aus. Ein enormer Speichelfluss, ein Brennen und ein enormer Drang alles wieder rauszubringen!

Mir wurde siedend heiß! Plötzlich fiel mir in meiner Euphorie ein, dass Maria Treben auch eindringlich vor Giftpflanzen gewarnt hatte!

Oh!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Daran hatte ich in meiner neu entdeckten Kräuterbegeisterung gar nicht gedacht!

Also essbar war dieses Kraut definitiv nicht! Was war das aber? Das brennen im Mund und Speiseröhre war so extrem und ich versuchte immer noch fleißig zu Spucken und nichts hinterzuschlucken.

Giftig ja! Aber wie giftig? Reichte das bisschen etwa schon aus? Ich wollte doch mein kleines Prinzlein aufwachsen sehen. Ihn begleiten. Mit ihm spielen. Wie giftig war dieses unbekannte Kraut?

Die Gedanken in meinem Kopf überschlugen sich. Mittlerweile waren gut zwei Stunden vergangen. Und die starken Schmerzen gingen vorbei. Nur mein flaues Gefühl im Magen noch nicht!

Wie giftig ist ein Kraut, wenn es giftig ist? Fragen über Fragen. Auf dem Heimweg beschloss ich, keine weiteren Experimente mit mir unbekanntem Pflanzen zu machen. Und jedes Kräuterbuch das es irgendwo gab, musste ich irgendwie kaufen.

Heute kann ich euch sagen, dass ich den Aronstab probiert habe!

Heike Weiß, examinierte Altenpflegerin, diplomierte ganzheitliche Ernährungsberaterin in
Ausbildung, Kräuterfee mit Herz und Leidenschaft

<https://www.wildkrauterfeeheike.com> / Mail: heike.weiss@berlin.de

Und kann euch wirklich nur ans Herz legen, **BITTE macht keine EXPERIMENTE!!**

Allerdings ist mir bis heute ein Rätsel, wie man sich damit aus Versehen vergiften kann, wie es so oft als dramatische Schlagzeile irgendwo zu lesen steht.

Mittlerweile hab ich einige geführte Wildkräuterwanderungen erlebt und führe heute auch selbst welche durch. Eindringlich warne ich vor den Gefahren der Giftkräuter.

Darum mein ernst gemeinter Rat an alle, gerade an die Kräuter-Neulinge. Pflückt bitte nur die Wildkräuter, welche ihr eindeutig erkennt!

Die Vermutung, ich glaube das ist.....? Kann schnell fatale Folgen haben! Bitte sammelt nur die Wildkräuter, welche Ihr 100 % kennt!

Auch heute noch, nach so vielen Jahren gibt es immer noch Pflanzen, bei denen ich überlege oder unsicher bin. Gerade bei den Doldenblütlern, zu denen ja auch der gefleckte Schierling zählt.

Es gibt über 5000 verschiedene Wildkräuter. Ich kann auch nicht alle kennen.

Im Zweifel lieber stehen lassen!

1989 fiel in Deutschland der eiserne Vorhang. Die Mauer, die Ost und West so viele Jahre getrennt hatte, war auf einmal durchlässig. Ich weiß noch, dass ich mit einer Bekannten nach Berlin-Spandau fuhr und mein Begrüßungsgeld abholte. Neben dem kleinen süßen Teddy für meinen Sohn, den ich für ihn kaufte, besuchte ich auch eine Buchhandlung.

Ihr dürft raten, welches Buch ich mir gleich kaufte. Richtig! Das geheimnisvolle Kräuterbuch der Maria Treben! Das hat bis heute einen Ehrenplatz bei mir!

Haltbarmachen von Wildkräutern

Kräuter, die Ihr als Heilkräuter verwenden wollt, solltet Ihr immer in sauberen Gebieten ernten, also möglichst weit weg von dicht befahrenen Straßen, Industrieanlagen oder Kraftwerken. So ist Eure Ernte möglichst wenig mit Schadstoffen belastet.

Am besten sind saubere Kräuter, die nicht gewaschen werden müssen.

Müssen die Kräuter gewaschen werden, sollten sie immer abtrocknen, bevor Ihr sie weiter verarbeitet.

Kräuter trocknen

Zum Trocknen solltet Ihr die Kräuter am besten als Sträuße an einem trockenen, sauberen und schattigen Ort aufhängen. Ihr könnt sie auch kleinschneiden und auf sauberem Papier im Schatten ausbreiten und sie dort trocknen lassen. In der Sonne verbrennen die Kräuter und werden schnell unansehnlich.

Bitte schneidet die Kräuter nicht zu klein, dann gehen die wertvollen Wirkstoffe verloren.



Bei Nebel oder hoher Luftfeuchtigkeit können Sie recht schnell schimmeln. Dann müssen sie entsorgt werden, weil Schimmel gesundheitsschädlich ist.

Sind die Kräuter rascheldürr getrocknet, bewahrt Ihr sie am besten in braunen Papiertüten oder in sauberen Schraubgläsern trocken auf. Vergesst nicht, das Ganze zu beschriften. Nach einem halben Jahr weiß sonst niemand mehr, was was ist.

Die Behälter sollten den Inhalt vor Licht schützen, sonst können sich die Inhaltsstoffe verändern. Also verwendet möglichst dunkle Gläser oder bewahrt sie zumindest in einem dunklen Schrank auf.

Wenn Ihr alles richtig macht, sind sorgfältig getrocknete Kräuter mindestens 1 Jahr oder länger haltbar. Meine Brennnesseln sind mittlerweile 3 Jahre alt und haben immer noch ihren typischen Geruch und Geschmack.

Kräuter einfrieren

Kräuter können auch eingefroren werden. Dazu werden Sie gewaschen und sorgfältig abgetrocknet. Ich lasse sie dann ganz und froste sie in kleinen Beuteln ein.

Bei Bedarf schneide ich mir die benötigte Menge ab und der Rest geht wieder ins Frostfach. Lasst sie nicht zu lange im Warmen liegen, um die Kühlkette nicht zu unterbrechen!

Eine andere Möglichkeit ist es, die Kräuter im Mixer zu zerkleinern und in Miniportionen einzufrieren. Als Gefäße eignen sich Eswürfelbehälter. Nach dem Schockfrostern verpackt ihr die Kräuter am besten in richtige Gefrierbeutel, verschließt diese so luftdicht wie möglich und beschriftet sie ordentlich. Hier geht es wieder um die Frage: "Was ist was?"

Im Gefrierbeutel sind die Kräuter maximal ein Jahr haltbar, also verarbeitet sie möglichst zeitnah.

Kräutersalz

Um Kräutersalz herzustellen, könnt Ihr sortenreine oder gemischte Kräuter verwenden. Das Ganze kommt in zusammen mit Salz (z.B. Steinsalz) in den Mixer und wird gut durchgemischt. Wenn die entstehende Masse trocken ist (die Kräuter enthalten ja Saft), kommen die Klumpen nochmal in den Mixer und werden pulverisiert.

In Schraubgläser verpackt ist das Kräutersalz mindestens zwei Jahre haltbar. Es sollte trocken und nicht in der Sonne stehen. Vergesst bitte auch hier das Beschriften nicht.

In hübsche Gläser verpackt sind Kräutersalze eine tolle Geschenkidee.

Kräuteressig

Kräuteressig ist sehr leicht herzustellen. Füllt die Kräuter in ein Glas mit möglichst breiter Öffnung und gießt Essig Eurer Wahl auf. Bitte verwendet keine Essigessenz! Das richtige Mischungsverhältnis zu treffen ist ein Kunststück und der Geschmack – na ja.



Die Kräuter sollen vollständig vom Essig bedeckt sein.

Nach ca. vier Wochen ist Euer Kräuteressig fertig. Nun könnt Ihr ihn abfiltern und in hübsche Flaschen füllen. Und wieder das Beschriften nicht vergessen!

Mit solchen Gewürzen macht das Kochen doppelt so viel Spaß.

Auch so erhält man ein wunderschönes selbstgemachtes Geschenk.



Brennnesseln

"Hätte die Brennnessel keine Stacheln, wäre sie schon längst ausgerottet worden. So vielseitig sind ihre Tugenden!"

Zitat von Johann Künzle



Unsere Vorfahren, insofern sie Kelten, Slawen oder Germanen waren, hielten das wehrhafte Kraut hoch in Ehren. Diese zu Beginn des Frühjahrs hervorsprossenden Nesseltriebe waren stets Teil der "**Neunkräutersuppe**" oder "**Küchlein**", mit denen sich die heidnischen Bauernstämme erneut mit den Lebenskräften der erwachenden Vegetation verbanden. Die Kelten personifizierten das frische Grün mit der Gestalt des Grünen Mannes, des Gefährten der Erdgöttin. Dieser stürmische Vegetationsgeist war es, der Wald, Wiese und Feld dem eisigen Winterkönig streitig machte. Die Brennnessel, ein bewaffneter Krieger im Verbund des Grünen Mannes, half mit, nicht nur den äußeren Winter sondern auch den inneren zu überwinden. Mit dem inneren Winter ist nämlich die Winterschwäche oder die Frühjahrsmüdigkeit gemeint.

Selbst **Hildegard von Bingen** verehrte diese Heilpflanze ungemein. In ihren überlieferten Kochbüchern stehen einige dieser Rezepte drin.

Daneben sind auch in neuerer Zeit viele Kräuterexperten von der Heilkraft der Nessel überzeugt. Selbst in Laboren findet man die kleinsten Inhaltsstoffe, die unsere Vorfahren zwar nicht kannten, deren Heilkraft sie aber schon intensiv nutzten.

Noch bis zum vorigen Jahrhundert waren Blutreinigungskuren mittels Kräutern gerade unter den naturverbundenen Menschen weit verbreitet. Neben der Nessel sammelt man die kleinen, fettig glänzenden Blätter des Scharbockskrautes. Dazu Kresse und Knöterich, Vogelmiere, Schafgarbe, Gänseblümchen, Löffelkraut und andere frostresistente Frühjahrspflanzen.

Viele Zeitgenossen lächeln über den alten Kräuterglauben. Inzwischen weiß man, dass Skorbut, dessen Symptome bleierne Müdigkeit, Gaumenbluten, Hautverfärbung und Gliederschmerzen sind, nichts weiter als eine Folge von Vitamin C-Mangel ist.

Im Jahre 2003 oder 2004 hörte ich eine Gesundheitsreportage, in der die Mediziner den schlechten Gesundheitszustand von Jugendlichen kritisierten. 85% der untersuchten Jugendlichen zeigten Anzeichen von Skorbut! Und ich fürchte, es hat sich in der Zwischenzeit zum Positiven nichts geändert.



Brennnesseln enthalten wertvolle Nährstoffe: besonders viel Eisen, Kalzium, Vitamin A und C und ihrer "tierischen" Natur entsprechend besonders viel Eiweiß.

Die Nadeln der Brennnesseln werden beim Knicken und Kochen zerstört. Man braucht dann also keine Angst mehr vor den Brennhaaren zu haben.

Brennesseltee wirkt erwiesenermaßen tonisierend, blutreinigend und blutbildend. Hier ein kurzer Überblick, wogegen das Heilkraut Brennnessel wirkt:

- Ekzemen, Pickel, schlechtes Hautbild
- Diabetes, Der Tee eignet sich als Zusatztherapie, da er die Bauchspeicheldrüse entlastet und den Blutzuckerspiegel senken hilft.
- Erkrankungen der Harnwege: Eine Kur ist angesagt bei Nierensteinen und Harnries.
- Verdauungsstörungen: Brennesseltee wirkt leicht stuhlgangfördernd und tonisiert Leber und Galle. Er wirkt unterstützend bei Gallenblasenentzündungen und wird bei Magen und Darmgeschwüren empfohlen.
- Milzleiden: Die Milz ist ein wichtiges Organ des Immunsystems. Sie dient als Auffangstelle für Bakterien, Parasiten, Zelltrümmer und weitere Blutverunreinigungen. Der Tee ist 1. Mittel bei Drüsenschwellungen!
- Allergien: Bei Autoimmunerkrankungen unterstützt der Tee, wenn das Abwehrsystem sich gegen den eigenen Körper wendet.

- **Ermüdungs- und Erschöpfungszustände:** Die Brennnessel ist ein regelrechtes Eisentonicum. Als ich vor Jahren Ärger mit meiner Regelblutung hatte und unter anderem viel Blut verlor, konnte ich mit einer Brennnesselkur viel Schaden abwenden. Das Eisen der Brennnessel ist von großer biologischer Verfügbarkeit, denn es wird sehr leicht vom Körper aufgenommen. Jeder Mensch braucht Eisen. Als Baustein der roten Blutkörperchen hilft es, den Sauerstoff in die Körperzellen zu transportieren und dort zu speichern. Die empfohlenen Eisenpräparate aus der Apotheke nützen nur der Pharmaindustrie etwas, aber nicht unserem Körper. Dieses Eisen ist **nicht** biologisch verfügbar und kann von unserem Körper nicht aufgenommen, also nicht verwertet werden.
- **Rheuma und Gicht:** Diese Stoffwechselkrankheiten haben viel mit der Ansammlung toter und schädlicher Stoffe im Organismus zu tun. Der leicht harntreibende Effekt der Brennnessel hilft dabei, überschüssige Chloride und Harnstoffe auszuscheiden.
- **Bei Allergien:** gegen Raucherbein und Durchblutungsstörung wirkt starker Tee als Zusatz im Badewasser.
- **Haarwuchsprobleme:** Nach dem Shampoo werden die Haare gründlich mit Brennnesseltee gespült. Das kräftigt sie.

Auf 100 Gramm Brennnessel sind immerhin 40 Mg Magnesium! , 5,5 Gramm Eiweiß und sogar 4,2 Gramm Ballaststoffe enthalten.

Brennnesseln enthalten weiterhin reichlich Eisen, Vitamin C (angeblich doppelt so viel wie die Zitrone), Vitamin A, B- Vitamine, Vitamin E, Kalzium, Kalium, Phosphor und Mangan, Magnesium, Kieselsäure, diverse Spurenelemente, Chlorophyll, Carotinoide und Flavonoide.

Sie sind eine ideale Nahrung, denn sie versorgen unseren Körper nicht nur mit wichtigen Nährstoffen, sondern unterstützen auch die natürlichen Körperfunktionen und – selbstverständlich - sind sie ein hervorragendes Heilmittel!

Durch die harntreibende Wirkung entwässert die Brennnessel das Gewebe und hilft bei der Ausscheidung von überschüssigen Chlorid - Ionen, Harnsäure und Harnstoff. Das macht sie bestens geeignet für Frühjahrs-Kuren, die den Organismus nach dem Winter wieder in Schwung bringen und reinigen.

Wie kann man Brennnesseln verarbeiten und zubereiten?

Wer die Brennnessel auf den Speiseplan setzt, wird sich wundern, wie dieser durch die Pflanzen geschmacklich bereichert wird. In der Hauptsache werden Suppen oder Spinatgemüse aus den Blättern gemacht. Für Suppen werden die Blätter einfach grob hineingeschnitten, in das Gemüse kommen die ganzen Blätter. Dazu ein wenig Salz und Knoblauch – schon ist alles fertig.

Fein geschnitten lässt sich das Heilkraut in Salaten verwenden oder wie ein Topping auf Gemüsegerichte, Pizza oder Auflauf geben, kurz bevor die Kochzeit endet.

Die Brennnessel lässt sich als Tee trinken:

Hierfür können sowohl die frischen, als auch getrocknete Blätter verwendet werden. Dieser Tee regt den Stoffwechsel an, entwässert und entschlackt.

Die Brennnesselsamen

schmecken auch lecker im Essen und sind ebenso gesund wie die Blätter. Mit ihrem leicht nussigen Geschmack nach Sesam lassen sich die Samen entweder getrocknet oder leicht geröstet verwenden, ob im Müsli oder auf einem Salat. In ihnen sind ebenso viele Vitamine und Mineralstoffe wie in den Blättern. Wer die gesunden Brennnesseln im Winter nicht missen möchte, schneidet einfach die ganzen Stängel ab und hängt sie kopfüber und gebündelt luftig in den Halbschatten. Sind sie knisternd trocken, werden die Blätter von den Stängeln mit der Hand einfach entfernt und in dichten Stoffsäckchen trocken aufbewahrt. Die jungen Blättchen der Brennnesseln von Pflanzen, die erst ungefähr 20 Zentimeter hoch sind, schmecken am besten. Für den langen Winter lassen sich diese Blätter trocknen und geben dann in eine Suppe gestreut ein hübsches Grün und schmecken sehr lecker. Auch für eine leckere Brennnesselsuppe sind sie gut zu verwenden.

Inhaltsstoffe und Wirkung der Brennnesselsamen

Seit Ovid werden die unscheinbaren **Brennnesselsamen als Aphrodisiakum** geschätzt. Der Dichter empfahl zu diesem Zweck eine heiße Kombination aus Brennnesselsamen und Pfeffer im Verhältnis 1:1.

Vollgepackt mit pflanzlichen Hormonen, Mineralien, Vitaminen und Eiweiß sind die kleinen Samen echte Vitalbooster, die bei allgemeiner Müdigkeit, Erschöpfung und Leistungsschwäche eingesetzt werden. Aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes sind sie für Sportler und vor allem auch für Veganer zu empfehlen. Außerdem sollen Brennnesselsamen für starkes und glänzendes Haar sorgen und auf natürliche Weise die Sehkraft unterstützen. Brennnesselsamen enthalten u.a.:

- ca. 30 % Eiweiß
- 25% – 33% Öl
- 74% bis 83% Linolsäure
- ca. 09,% Linolensäure
- Tocopherol (Vitamin E): geschätzt als Radikalfänger
- Schleimstoffe
- Carotinoide wie β -Carotin und Lutein: beides anerkannte Wirkstoffe zur Erhaltung der Sehkraft und zur Vorbeugung gegen Makuladegeneration.

Der Gundermann

Gundermann ist eine wunderbare Heilpflanze und hilft ganz besonders bei Atemwegsbeschwerden. In der Volksmedizin wurde er jahrhundertlang gegen diverse Lungenerkrankungen eingesetzt.

Er sollte am besten immer frisch verwendet werden.

Es sind viele ätherische Öle enthalten, darum Gundermanntee nie mit kochendem Wasser aufgießen!

Der Name Gundermann beruht auf dem altdeutschen Wort „Gund“ (Eiter).

Eitrige, schlecht heilende Wunden wurden damit versorgt. Spülungen und Frischbreiaufgaben helfen wunderbar.



Inhaltsstoffe:

Der Gundermann enthält zwischen 0,03% und 0,06% ätherisches Öl, 3% bis 7 % Gerbstoffe, den Bitterstoff Glechomin, Saponin, Cholin, Marrubiin, Diterpen, Rosmarinsäure, Sesquiterpene, Harze, Kohlenhydrate, Kalium, Flavonoide, Vitamin C, verschiedene organische Säuren und Wachs.



Hier ein Bild aus unserem Garten, aufgenommen im zeitigen Frühjahr bevor das üppige Pflanzenwachstum beginnt.

Die Winterpflanze Gundermann hat ein ganz anderes Aussehen als die im Frühjahr wunderschön blühende Pflanze.

Gundermann kann man auch sehr gut zu Hause auf dem Balkon ansiedeln. Er kommt auch mit starker Sonne und wenig Wasser aus.

Im Naturgarten ist der Gundermann ein schöner, früh und lange blühender Bodendecker.

Anwendung:

Gundermann wirkt entschlackend, schleimlösend in den Atemwegen, entzündungshemmend, appetitanregend und verdauungsfördernd.

Die Blätter der Gundelrebe lassen sich das ganze Jahr über als Zutat zu Quarkaufstrich, Kräuterbutter, Gemüsegerichte, Suppen und Salate verwenden.

Innerliche Anwendung als Tee oder in Salat

Gundermann wirkt bei chronischen Krankheiten wie

- Husten
- Bronchitis,
- Schnupfen,
- Heuschnupfen und
- Schleimhautentzündungen.

Er stärkt Herz und Kreislauf und gilt als Kräftigungsmittel bei allen langwierigen und hartnäckigen, zehrenden Krankheiten. Er wirkt lindernd und heilend bei langwierigen Stoffwechselerkrankungen wie Magenschleimhautentzündung und immer dann, wenn Eiter entstanden ist.

So hilft er auch bei eitrigen Bronchialerkrankungen, Harnwegserkrankungen, Heuschnupfen, Verschleimung der Lungen und Ohrenklingeln durch Schleimansammlung.

Ein Tee aus den Blättern und Blüten hilft, schädliche Schwermetalle aus dem Körper auszuleiten. Ein Tee mit Frauenmantel und Gundermann ist in der Lage viele weitere Giftstoffe aus unseren Körper zu holen.

Als mein Vater vor vielen Jahren eine schwere Lungenentzündung hatte, haben wir ihm sehr viel Gundermantee und diverse Salate mit reichlich Gundermann verabreicht.

Als ich vor einigen Jahren viele Amalgam-Plomben aus meinen Zähnen mit einem Mal entfernen ließ, trank ich regelmäßig von dieser Mischung und spürte sofort, dass er mir so richtig gut tat.

Früher haben die Büchsenmacher ständig Gundermann gekaut, damit das hochgiftige Blei ihnen nicht so schade. Aber auch die Maler der damaligen Zeit, die mit hochgiftigen Stoffen in Berührung kamen, nutzten den Gundermann zu diesem Zweck.

Den Tee bereitet man wie normalen Kräutertee zu.

Man nimmt 3 mal am Tag 1 Tasse bis zum Abklingen der Beschwerden, wobei das frische Kraut viel besser wirkt als getrocknetes.

Ich verwende hier 2 - 3 junge Triebe pro Tasse.

Im Schatten getrocknete Gundermannblätter (bitte nicht im Backofen!) zu Pulver gemahlen sollen gegen dumpfe, lang anhaltende Kopfschmerzen helfen, wenn man sie wie Schnupftabak anwendet.

In homöopathischer Form wird Gundermann bei Hämorrhoiden und Durchfall gegeben.

Äußerliche Anwendung:

Eine besondere Anwendung ist das sogenannte „Wunderblättchenöl“.

Es wird zur Behandlung schlecht heilender Wunden verwendet.

Für das Wunderblättchenöl benötigt man zwei große Hände voll frischem Gundermannkraut. Diese gibt man in ein Schraubglas und stampft es wie Sauerkraut zusammen. Sind die Blättchen eng zusammengedrückt, stellt man das verschlossene Glas für einige Tage an einen warmen und sonnigen Ort. Am Boden des Glases bildet sich eine Flüssigkeit, diese wird abgeseiht und in einer dunklen Flasche kühl verwahrt. Das Öl wird im Hochsommer, am besten um Sonnenwende, hergestellt.

Gundermannbad:

Hierfür nimmt man 5 Hände voll Gundermannkraut und lässt sie in 5 Litern Wasser aufkochen. Nach dem Abseihen gibt man den Sud in das Badewasser. Für Teilbäder reicht entsprechend weniger. Richtwert: Pro Liter eine Hand voll.

Bei Ischiasleiden und Gicht kann man mit einem Gundermannbad die Muskeln und Gelenke kräftigen. Auch gegen Hautausschläge und Ekzemen kann man das Bad anwenden.

Natürlich helfen auch Auflagen aus frisch abgekochten und in Leinsäckchen gegebene Kräutern.

Bei eiternden, schmerzenden Zähnen und wundem Zahnfleisch kann man eine Spülung mit Gundermann machen. Die Zubereitung erfolgt wie beim Bad.

Als Gesichtswasser reinigt dieser Sud (kalt werden lassen und dann erst abseihen) die Haut und soll gegen Akne helfen. Ausprobiert habe ich das noch nicht.



Die Bachblüten dieser Pflanze sollen folgendes bewirken:

- Alte unverstandene Gefühle in Ordnung bringen,
- alte Verhaltensmuster erkennen und transformieren, vor allem diejenigen, die man bisher selbst nicht bemerkte.
- Bringt Fülle, Kraft und Weiterentwicklung,
- hilft dabei, die feineren Eigenschaften des eigenen Wesens zu entwickeln, fein abzustimmen und zum Ausdruck zu bringen.
- Es festigt die eigene Basis,
- bringt Vertrauen in sich selbst, egal wo man sich gerade befindet.

Der Gundermann in der Küche:

Gundermann Kräutersalz

Gundermannblätter klein reiben und mit Salz, am besten grobem Meersalz oder Steinsalz, mit dem Standmixer mischen, trocknen lassen, nochmals im Mixer zerkleinern und in Gläser abfüllen. **Beschriftung nicht vergessen!**

Das Ganze gibt ein aromatisches Gewürzsalz. Hierfür kann man auch noch weitere Kräuter wie Quendel, Blätter der Pastinake, Schafgarbe oder Dost hinzufügen oder sie alternativ miteinander mischen.

Frischer Gundermann fein geschnitten gibt Quark, Butter oder Frischkäse für einen Brotaufstrich würzigen Geschmack.

Eierpfannkuchen die statt mit Zucker mit Salz und Pfeffer gewürzt werden, schmecken mit Gundermann, Bärlauch, Veilchen- und Gänseblümchenblüten und etwas Wiesenschaumkraut würziger. Alternativ passen auch andere essbare Wildkräuter je nach Jahreszeit prima, wenn man in den Teig etwas dezentern Käse reibt. Dazu einfach die Wildkräuter klein schneiden und in den Teig geben, die Blüten kann man ganz lassen.

GUTEN APPETIT!

Der Beifuß

Beifuß ist eines meiner vielen "Zauberkräuter". Ich liebe es! Als Kind musste ich es immer sammeln und dann habe ich die kleinen Blättchen abgezupft, Mama hat seit ihrem schweren Unfall ja so gezittert. Ich erfuhr, dass dieses geheimnisvoll duftende Kraut für den Weihnachtsbraten als Gewürz diente.

„Viel zu schade dafür!“ war meine kindliche Überlegung. Wie recht ich hatte, erfuhr ich erst, als ich älter war und mich mit den Heilkräutern beschäftigte. Und wie immer spielte eine große Portion "ZUFALL" mit. Leider hatte ich nicht das große Glück, mein Kräuterwissen von Oma und Uroma oder Mama lernen zu können. Mein Wissen hab ich mir in mehr als 33 Jahren selbst angeeignet.

Ein Wort vorweg: ACHTUNG!!! BEIFUSS IST EIN STARKES ALLERGEN!

Bitte nur verwenden, wenn ihr wisst, dass **keine** Allergie vorliegt!!!

Der Beifuß wurde früher viel höher geschätzt als heute. In Pommern, wo man neunerlei besonders heilkräftige Kräuter - wie Brennnessel, Gundermann, Holunder, Sauerklee, Kamille, Salbei, Sauerampfer, Beinwell und Löwenzahn - zählte, galt der Beifuß als allen anderen überlegen.

Heutzutage wird die therapeutische Verwendung einer Heilpflanze hauptsächlich von der Wirkung ihrer Inhaltsstoffe bestimmt. Auf der Grundlage von ätherischen Ölen, darunter Cineol und Thujon, Bitterstoffe, Gerbstoffe und Inulin findet der Beifuß folgende Anwendung:

- Als Teeaufguss bei Appetitmangel, Blähungen, Magen- und Darmkrämpfen (Anwendung für Schwangere untersagt!!)
- Als Teeaufguss zur Förderung der normalen Menstruationsblutung
- Als Wurzelabkochung bei epilepsieartigen Verkrampfungen.
- In das Kopfkissen gepackt, hilft das Kraut bei Schlafstörungen. Der Duft wirkt beruhigend auf das Zentralnervensystem
- Ein in die Wäsche gelegter Beifuß-Beutel vertreibt die Motten
- In Öl eingelegt oder als Salbe zubereitet hilft er bei Fuß- und Rückenschmerzen



Dosierung: als Tee (Blätter)

1 Teelöffel pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten im geschlossenen Gefäß ziehen lassen, 3 mal täglich 1 Tasse schluckweise trinken

Wurzeltee

Die Wurzeln werden nicht gewaschen, sondern nur abgebürstet und im Schatten gut getrocknet. Gut verschlossen aufbewahren und erst bei Gebrauch zu Pulver stoßen oder mahlen. Bei Bedarf 1 Messerspitze pro Tasse kurz aufkochen.

Beifußöl

Beifuß mit Wurzel gründlich säubern ohne zu waschen! Kleinzupfen und in ein Glas mit weiter Öffnung stecken. Mit Sonnenblumenöl aufgießen und 3-4 Wochen im Warmen stehen lassen. Abseihen und in dunkle Flaschen abfüllen. Das Öl ist gedacht für die äußere Einreibung.

Beifußsalbe

Beifuß mit Wurzel gründlich säubern ohne zu waschen und kleingezupft in Schweineschmalz leise köcheln lassen. Schmalz darf nicht bräunen! Am besten immer dabeibleiben und einen Holzlöffel immer wieder in das Schmalz tunken und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann über Nacht stehen lassen! Am nächsten Tag erwärmen und durch ein Tuch abseihen und kräftig auswringen. In leere Cremedosen aus Kunststoff oder Glas füllen. (Bitte kein Metall verwenden!)

Öl und Salbe benutzen wir für diverse Einreibungen unserer schmerzenden Knochen und Gliedmaßen, wenn alle anderen Heilsalben den Dienst versagen. Als ich vor 6 Jahren sehr schmerzhaft unter Fersensporn litt, war die Beifußsalbe meine einzige Hilfe und Rettung.

Die Behandlung der Schulmedizin brachte wie so oft keinen Erfolg. Leider ist der Fersensporn immer mal wieder mein Begleiter. Man wollte operieren ohne mir eine Heilungsgarantie geben zu können. Jetzt sind meine qualvollen Schmerzen ohne OP weg!

Ohne Schulmedizin, weil diese wie so oft nicht weiter wusste. Aber wenn alles versagt, Beifuß hilft immer!

Der Beifuß und Migräne:

Als ich zu meiner Fortbildung unterwegs war, um meine AEVO zu absolvieren (Ausbildereignung), bekam ich wahnsinnige Migräne. Ich hing da wie ein Häufchen Elend. Im tiefsten Berlin an einer Hauptstraße unterwegs sah ich plötzlich Beifuß stehen. Mir stiegen die Tränen in den Hals und wusste noch nicht warum. Instinktiv streifte ich etwas vom blühenden Beifuß ab, roch daran und legte den Beifuß in meinen Nacken. Kurze Zeit später war meine Migräne weg! Auf dem Heimweg überlegte ich dann wie ich das ganze haltbar machen konnte. Bei Wolf Dieter Storl fand ich dann die Antwort.

Auch etwas später konnte ich mich wieder mit eigenen Augen überzeugen, wie schnell Beifuß heilt! Unabhängig davon, ob man daran glaubt oder nicht.

Ich war zu diesem Zeitpunkt in Potsdam unterwegs in einer recht verhaltensoriginellen Gruppe aus jungen Heranwachsenden, welche nachträglich versuchten, den Hauptschulabschluss nachzuholen. Wir machten eine Exkursion. Zwei meiner jungen Damen litten unter Migräne und so waren sie auch drauf.

Ich pflückte zweimal etwas Beifuß und bat sie, sich diesen in den Nacken zu legen und mit dem Schal zu befestigen. Wir waren noch nicht weit gegangen, als mich die beiden Damen plötzlich voller Interesse nach dem Kraut befragten und mir mitteilten, dass ihre wahnsinnigen Schmerzen weg wären!

Wir merken uns: Bei Migräneanfällen und Kopfschmerzen Beifußsalbe oder Kraut im Nackenbereich einmassieren oder massieren lassen. Es lindert je nach Schmerzstärke relativ schnell. Ich reibe mich heute schneller ein, weil ich weiß, um so eher bin ich wieder fit. Wenn man beim ersten Anzeichen bereits einmassiert, ist der Schmerz bereits nach wenigen Minuten verschwunden.

Im Garten darf Beifuß genauso wenig wie sein Verwandter der Wermut in der Nähe des Komposthaufens stehen!!

Er vertreibt alle Würmer und Asseln!!

Als starker Teeaufguß hilft er gegen Blattläuse und anderes Ungeziefer.

(Quelle: Wolf- Dieter Storl, "Zwischen Haustür und Gartenpforte.")

Löwenzahn



Löwenzahn in der Ernährung

Die jungen Blätter des Löwenzahns enthalten weniger Bitterstoffe und können vielseitig zubereitet werden. Besonders im Frühjahr gibt es viele verschiedene Kombinationsmöglichkeiten für leckeren Löwenzahn-Salat. Ob allein, mit anderen Wildpflanzen, Tomaten, Zucchini oder Pilzen – junge Löwenzahnblätter sind eine wild-aromatische Grundlage für grünen oder bunten Salat. Für mehr Biss sorgen Sonnenblumen-, Kürbis- oder Wassermelonenkerne. Die Blätter sind jedoch den ganzen Sommer und bis spät in den Herbst hinein nutzbar und können auch noch kurz vor dem Winter das Immunsystem stärken.

In den Blättern ist besonders viel Vitamin C und Provitamin A enthalten. Zur Dekoration deiner Gerichte kannst du auch einige Löwenzahnblüten hinzugeben, die ebenfalls essbar sind.

Die Blätter, Stängel und Blüten eignen sich als Grundlage für **Löwenzahnsuppe**.

So wird sie zubereitet:

1. Eine halbe Zwiebel würfeln und in Öl leicht anbraten.
2. 2-3 Handvoll Löwenzahnblätter hinzugeben und unter Rühren kurz mit erhitzen.
3. Nach Geschmack Lauch, Tomaten, Karotten oder andere Wildpflanzen dazugeben, kurz mit dünsten lassen und dann mit Wasser auffüllen.
4. Die Suppe für 20-30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
5. Mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FrISCHE Löwenzahnblätter kann man zusammen mit anderem Gemüse mit einem Entsafter zu **frischem Löwenzahnsaft** verarbeiten. Da bei dieser Vorgehensweise aber viele Nährstoffe im Trester verbleiben, empfiehlt es sich, die Blätter grünen **Smoothies** zuzugeben.



Mit den Blüten lässt sich außerdem leicht ein **Löwenzahn-Sirup** als Alternative zu Honig herstellen.

Maria Treben empfiehlt jedes Jahr eine Leber und Gallenstärkung mit den sehr lecker schmeckenden Blüten.

Man sammelt die Blüten samt Stiel und verzehrt diese gleich frisch. (kleine Krabbelwesen vorher entfernen)

Dosierung: Man startet mit einem Stiel und steigert dann täglich bis auf 10 Blütenstengel pro Tag. Dann kann man dieses auch wieder ausschleichen, also immer weniger essen. Ich genieße die leckeren Blütenstiele, solange sie lecker schmecken.

In Zeiten des Mangels wurde immer wieder auf verschiedene heimische Pflanzen zurückgegriffen, um **Kaffee**-Bohnen zu ersetzen. Als **Muckefuck** (aus dem Französischen eingedeutscht: Mocca faux – falscher Kaffee) bezeichnet man schwachen Kaffee, der entweder gestreckt ist oder mit Ersatzmitteln wie z.B. Getreide, Eicheln oder Zichorienwurzeln hergestellt wird.

Auch aus Löwenzahnwurzeln lässt sich ein milder Kaffee brühen, dessen Geschmack allerdings etwas gewöhnungsbedürftig ist.

Im Herbst enthalten Löwenzahnwurzeln weniger Bitterstoffe, und du kannst sie wie anderes Wurzelgemüse verwenden.

Die Löwenzahnwurzel enthält in hoher Konzentration den Bitterstoff Taraxin. In den Löwenzahnblättern sind außerdem noch Gerbstoffe, Inulin, Cholin, Flavonoide, Bor, Vitamine und Mineralstoffe mit hohem Kaliumanteil vorhanden. Durch diese Zusammensetzung wirkt Löwenzahn stoffwechsellanregend, harntreibend und daher auf den gesamten Körper entgiftend.

Und wie wir seit der Zahn-Challenge von Maria Kageaki wissen, ist Löwenzahn auch gut für unsere Zähne. Die entscheidenden Faktoren sind das darin enthaltene Vitamin C, Bor und natürlich das Chlorophyll.

Der Löwenzahn ist eine wirksame Naturarznei zur Entgiftung von Leber und Gallenblase. Außerdem regt er die Nieren zur Ausscheidung von Giften über den Urin an. Gallenblasen- oder Harnwegsbeschwerden können so gelindert und auch Gicht sowie Hautkrankheiten wie Ekzeme und Akne gemildert werden. Daneben soll sich innerlich angewendeter Löwenzahn positiv auf rheumatische Beschwerden auswirken.

Tipps zum richtigen Erntezeitpunkt von Löwenzahn:

Die Frühjahrswurzeln der Heilpflanze enthalten die meisten Bitterstoffe, im Spätsommer steigt der Gehalt an Inulin. Im September ist im Löwenzahn am meisten Taraxin enthalten. Das ist wichtig, da gesunder Löwenzahntee, Löwenzahnsirup oder Löwenzahnsaft aus den Wurzeln oder Blättern der Heilpflanze hergestellt werden.

Die Blätter können das ganze Jahr über gesammelt und gegessen werden. Idealerweise im Frühjahr. Je weiter das Jahr voranschreitet, desto mehr Bitterstoffe steigen in die Blätter.

Löwenzahntee für die Gesundheit

In den Blättern des Löwenzahns steckt die ganze Bandbreite an wertvollen Vitaminen – A, B, C und E. Sie machen ihn zu einem guten Helfer bei **Erkältungen und grippalen Infekten**.

Wusstest du, dass 100 g frische Löwenzahnblätter mehr als die Hälfte den täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen decken?

Die Blätter sind ebenfalls reich an den Mineralien wie Eisen, Magnesium, Zink, Kalium, Mangan, Kupfer und Kalzium. Das Kalzium im Löwenzahn ist sehr gut für die **Knochenbildung und stärkt die Gelenke**.

Darüber hinaus beinhaltet Löwenzahn fast so viel Beta Carotin wie Karotten, wodurch er die **Sehkraft** verbessern kann.

Des Weiteren kann dir Löwenzahn bei folgenden Problemen hilfreich sein:

- wirkt stoffwechselfördernd und entgiftend besonders in der Frühjahrskur
- wirkt harntreibend und hilft Gewicht zu verlieren, ohne Mineralstoffe auszuschwemmen
- seine Bitterstoffe unterstützen die Fettverdauung
- fördert die Verdauung indem er die Darmtätigkeit anregt
- beugt Blähungen und Sodbrennen vor
- hilft bei Leber- und Gallenbeschwerden
- kann Beschwerden bei Gicht, Rheuma, Nieren- und Blasenerkrankungen lindern
- senkt den Blutdruck und fördert die Blutzirkulation, was das Risiko von Herzerkrankungen verringert

- wirkt stärkend bei Schwächezuständen
- hilft bei Diabetes den Blutzuckerspiegel zu regulieren
- sorgt innerlich und äußerlich angewendet für einen schönen Teint
- bekämpft Cellulitis
- entspannt den ganzen Körper

1. Löwenzahntee aus Blättern

Schon im März kannst du frische Löwenzahnblätter ernten. Während sich für einen Löwenzahn-Salat die jungen Blätter besser eignen, kannst du für den Tee auch ältere Blätter bis in den Herbst hinein sammeln.

Du benötigst einfach eine Handvoll frischer Löwenzahnblätter je Liter Tee.

So kommst du in den Genuss des Tees:

1. Die Blätter in Streifen schneiden.
2. Mit einem Liter heißen Wasser übergießen.
3. Nach zehn Minuten abseihen.

Vor der Mahlzeit oder dazu getrunken, hilft der Tee, schweres fettes Essen besser zu verdauen. Die Bitterstoffe des Löwenzahns regen die Magensaftsekretion an, wirken entblähend und helfen bei Sodbrennen. Achte jedoch darauf, nicht mehr als drei Tassen pro Tag zu trinken.

Für den Winter kannst du dir einen Tee-Vorrat zulegen, indem du die Blätter trocknest. Das geht am besten einzeln ausgelegt, an einem vor Sonne geschützten Ort.

PS: Auf meiner Homepage <https://www.wildkraeuterfeeheike.com> findet Ihr meine kompletten E-Books zum Preis von je 10,00 € - alternativ könnt Ihr sie per Email: heike.weiss@berlin.de zum selben Preis direkt bei mir beziehen.