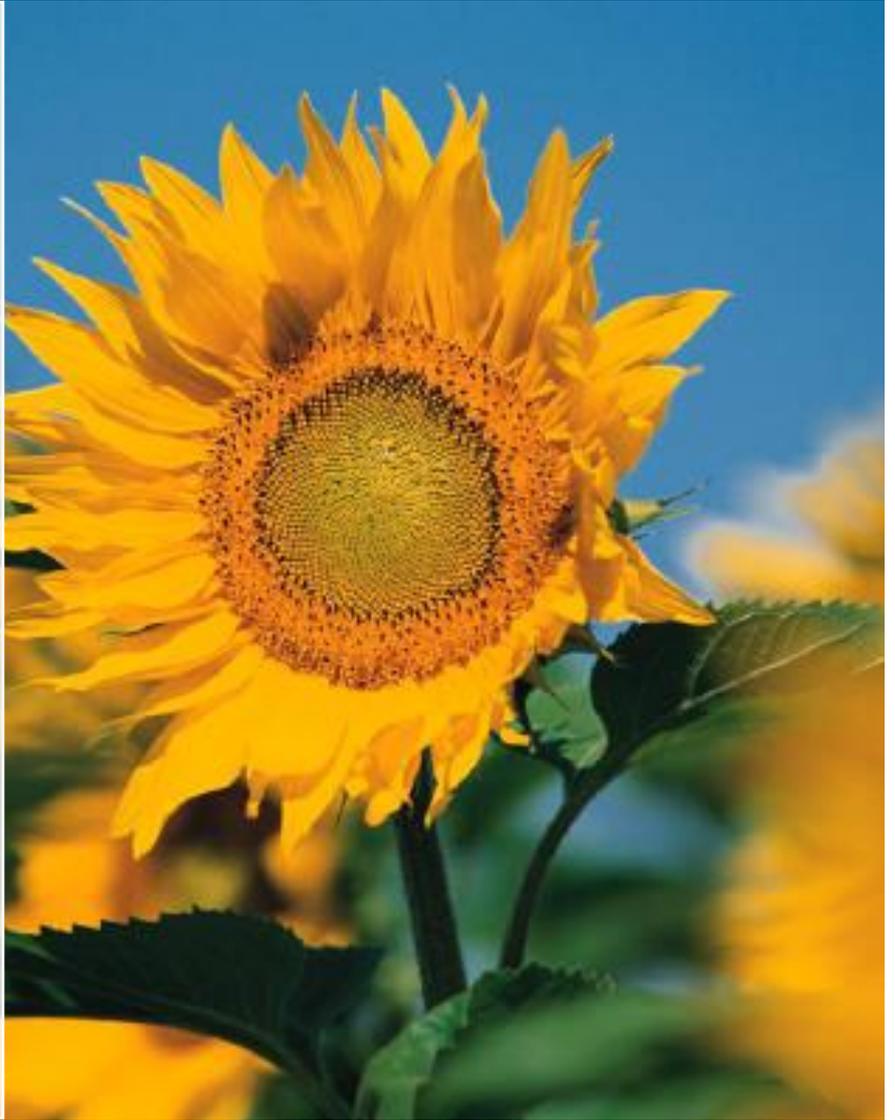


Das E-Book zum Kongress

Heike.Weiss

2020



*Heike
Weiß*

examierte 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 flaes 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 Brennesseln 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 Eiswürfelbehälter. 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 Kräutерexperten 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 Eisentonikum. 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 Brennesselsamen

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 Brennesselsuppe sind sie gut zu verwenden.

Inhaltsstoffe und Wirkung der Brennesselsamen

Seit Ovid werden die unscheinbaren **Brennesselsamen als Aphrodisiakum** geschätzt. Der Dichter empfahl zu diesem Zweck eine heiße Kombination aus Brennesselsamen 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 Brennesselsamen für starkes und glänzendes Haar sorgen und auf natürliche Weise die Sehkraft unterstützen. Brennesselsamen 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.

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.