

Grüner Smoothie

- Spinat, Grünkohl, Mangold oder Salat
- zu Beginn wenige Wildkräuter
- 1-2 Datteln
- 1 reife Banane, 1 Orange
- 1/2 reife Birne und/oder
- 1/2 Apfel
- 2 El Zitronensaft oder 1/2 Zitrone
- ca. 500ml Wasser

Beispiel für essbare Wildkräuter:

Brennnessel

Löwenzahn

Giersch

Haselnussblätter

Mirabellenblätter

Birkenblätter (wenig wegen Salicylsäure)

Borretsch

Kapuzinerkresse

Kleinblütiges Weidenröschen

Fünffingerkraut

Rotklee

Weißklee

Anisblätter

Gundelrebe = Gundermann

Giersch-, Kirsch- oder Lindenblätter

Das Verhältnis von Grünanteil (z.B. Salat, Spinat, Wildkräuter) zu Früchten sollte in etwa 1:1 betragen.

Da Wildkräuter einen überdurchschnittlich hohen Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen wie z.B. Mineralien, Proteinen und Chlorophyll enthalten, können diese den Grünen Smoothie bereits bei geringer Zugabemenge deutlich bereichern.

Allerdings sollte man den Anteil an Wildkräutern zu Beginn der Nahrungsumstellung zunächst nur langsam steigern, da der Körper ansonsten zu stark entgiftet (z.B. Kopf-, Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Unwohlsein).

Welche Pflanzen sind essbar?

Rohkostwiki

Buch: „Essbare Wildpflanzen“ von Fleischhauer und Guthmann

Herstellung einer Tinktur:

400 g frisches oder getrocknetes Kraut (Spitzwegerich, Wermut, Beifuß)

1000 g Ethanol 50 %ig (Korn, Wodka)

Das Kraut kleinschneiden und mit dem Ethanol ansetzen, nicht in die Sonne stellen und möglichst täglich rühren oder schütteln, circa 3-4 Wochen ziehen lassen und dann durch ein Sieb geben
In einer Braunglasflasche kühl lagern

Katja Friedrich, Apothekerin

Steilgasse 20

66989 Höheischweiler

06331 - 6998057

info@froh-leben.org

www.froh-leben.org



Die **Schafgarbe** ist eine weit verbreitete Wildpflanze, die uns mit ihren **antibakteriellen, entzündungshemmenden** und blutstillenden Eigenschaften gute Dienste leisten kann. Sie stärkt durch die in ihr enthaltenen Bitterstoffe Leber und Galle und kann bei Entzündungen der Verdauungsorgane, Durchfall, Blähungen und Krämpfen helfen. Wegen ihrer krampflösenden Wirkung wird sie auch gerne in einem Tee gegen Menstruationsbeschwerden eingesetzt.

Beifuß und Wermut

essbar, sehr bitter!

Tee/ Tinktur: Leber, Magen

(gleiche Familie: Artemisia annua: Malaria, Krebs, Borreliose, Hepatitis)

Entzündungshemmender und beruhigender Magentee

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Kamillenblüten (Flores Chamomillae) | 60g |
| Schafgarbe (Herba Millefolii) | 60g |
| Beifuß (Herba Artemisia) | 40g |
| Fenchel (Fructus foeniculi contus) | 40g |
| Anis (Fructus anisi contus) | 40g |
| Kümmel (Fructus carvum) | 40g |

Fenchel, Anis und Kümmel mit einem Mörser **anstoßen** (= **contus**, lat. Bezeichnung dafür), damit die darin enthaltenen wertvollen ätherischen Öle aus den Ölgängen austreten und ihre Wirkung entfalten können.

Anwendung: Ein Teel. auf eine Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 3x täglich eine Tasse vor dem Essen trinken.

Thymian wirkt antibakteriell, antiviral, krampf- und schleimlösend und hilft bei **Bronchitis, Keuchhusten und Entzündungen im Mundbereich**. Darüberhinaus kann er gut bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen eingesetzt werden

Äußerlich kann der **Gundermann** für schlecht heilende, eiternde Wunden verwendet werden. Der Name „Gund“ ist althochdeutsch, was der Bedeutung „Eiter“ entspricht. Innerlich wirkt er entzündungshemmend, Blase und Niere anregend, stoffwechselfördernd, schleimlösend und kann bei chronischem Schnupfen und chronischem Husten zum Einsatz kommen.

Spitzwegerich hat neben der schleimlösenden, hustendämpfenden und reizmildernden Wirkung auch eine entzündungshemmende und wundheilungsfördernde Wirkung auf die gereizten Bronchien.

Den in der **Königskerze** enthaltenen Saponinen werden stärkende, entzündungshemmende und schleimlösende Eigenschaften zugeschrieben.

Auch **Salbei** wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und hilft vor allem bei Husten, Mund-, Rachen- und Mandelentzündung. Er kann als Tee oder auch zum Gurgeln verwendet werden.

Erkältungs-, Husten- und Bronchialtee

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Thymian (Herba Thymi) | 30g |
| Gundermann (Herba Glechomae) | 50g |
| Anis (Fructus Anisi contus) | 50g |
| Spitzwegerich (Herba Plantaginis) | 50g |
| Königskerze (Flores Verbasci) | 40g |

Anwendung: Ein Teel. auf eine Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, mehrmals täglich über den Tag verteilt bis zum Nachmittag trinken. Nicht abends trinken, da der Tee schleimlösend wirkt und zum Abhusten des Schleims anregt. Das könnte die erholsame Nachtruhe beeinträchtigen.

Blasen- und Nierentee:

70g Brennnesselkraut – Herba Urticae
30g Birkenblätter - Folia Betulae
60g Goldrutenkraut - Herba Solidaginis
40g Schachtelhalmkraut - Herba Equiseti

Anwendung: 1 Esslöffel auf eine große Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 2 – 3 täglich
Tipp: Wegen der harntreibenden Wirkung von Brennnessel und Schachtelhalm nicht nach 18:00 Uhr trinken!

Heilkräutertee bei Prostatabeschwerden

50g Kleinblütiges Weidenröschen – Herba Epilobii
30g Brennnesselkraut – Herba Urticae
50g Brennnesselwurzel – Radix Urticae
40g Kürbissamen – Semen Cucurbitae contus
30g Taubnesselkraut – Herba Lamiae Albae

Anwendung: 1 Esslöffel auf eine große Tasse kochendes Wasser, 20 Minuten ziehen lassen, 2 – 3 x täglich

Verwendung der Linde

Ihre Blätter, Blüten und Knospen sind essbar. Durch die Herzform sehen die Blätter sehr dekorativ auf einem bunten Salat aus.

Die Blüten der Linde sind bekannt für ihre schweißtreibende Wirkung und kommen bei Erkältungskrankheiten zum Einsatz. Kombinieren kann man sie zum Beispiel mit entzündungshemmend wirkendem Thymian und mit Sonnenhut, der das Immunsystem unterstützt. Da Thymian sehr intensiv schmeckt, ist es ratsam, den Anteil in einer Teemischung bei 10 - 20 % zu belassen.

Schweißtreibender und immunstimulierender Erkältungstee mit Lindenblüten:

60 g Lindenblüten - Folia Tiliae
30g Sonnenhutkraut - Herba Echinaceae 10g Thymian - Herba Thymi

Anwendung: 1 Esslöffel auf eine große Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen

Zudem hat die Linde eine beruhigende und eine blutdrucksenkende Wirkung.

Will man den entspannenden Effekt unterstreichen, so kommen hier Heilpflanzen wie die Passionsblume, Hopfenblüten oder Lavendel in Frage. Die positive Auswirkung auf den Blutdruck kann mit herzwirksamen Kräutern wie dem Herzgespann oder dem Weißdorn verstärkt werden.

Beruhigender Tee für die Nerven:

40g Lindenblüten - Folia Tiliae
30g Hopfenblüten - Lupuli Strobuli
30g Passionsblumen- Kraut - Herba Passiflorae incarnatae (oder Lavendelblüten- Flores Lavandulae)

Anwendung:

1 Esslöffel auf eine große Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 2 – 3 täglich

Blutdrucksenkender und herzwirksamer Tee:

50 g Lindenblüten - Folia Tiliae
20 g Herzgespannkraut - Herba Leonuri Cardiacae
30 g Weißdornblätter mit Blüten - Folia Crataegi cum Flore 50 g Olivenblätter - Folia Oleae
40 g Bärlauch - Herba Allii Ursini

Wer nicht so gerne den knoblauchähnlichen Geschmack mag, einfach den Bärlauch weglassen und mehr Olivenblätter nehmen. Olivenblätter wirken sehr gut blutdrucksenkend.

Anwendung: 1 Esslöffel auf eine große Tasse kochendes Wasser, 15 Minuten ziehen lassen, 2 – 3 täglich

Essbare Wildkräuter

Hier habe ich die Hauptwirkungen der Kräuter knapp zusammengefasst. Jede Pflanze verfügt über zahlreiche weitere wertvolle Wirkungen.

Löwenzahn

Bitterstoffe, Magen und Leber

Brennnessel

Blase und Nieren, Durchblutung, Reinigung, stärkt Haare und Nägel, Wurzel stärkt die Prostata

Giersch

wirkt unter anderem unterstützend bei Stoffwechselerkrankungen (Giersch alter Name für Gicht)

Beifuß und Wermut

sehr bitter! nur wenig in den Smoothie oder sonstige Speisen geben

Tee/ Tinktur: Leber, Magen

(gleiche Familie: **Artemisia annua**: wurde unter anderem eingesetzt bei Malaria, Krebs, Borreliose, Hepatitis, https://de.wikipedia.org/wiki/Einjähriger_Beifuß)

Weißdorn

essbar bis auf den Kern in der roten Frucht, ist zu hart zum Kauen

Die Blüten, die Blätter und der Fruchtmantel schmecken sehr gut.

Herzwirksam: unterstützt das Herz bei Herzschwäche, durchblutungsfördernd, unterstützt die Blutgefäße und gleicht den Blutdruck aus, und zwar sowohl wenn er zu hoch ist als auch wenn er zu niedrig ist. (Fertigpräparat: Korodin Kreislaufftropfen)

Mädesüß

schmeckt sehr lecker im Smoothie, duftet süßlich/ lieblich

mag gerne die Nähe von Gewässern, rötlicher Stängel

enthält Salicylsäure (auch in der Birke) und wirkt schmerzlindernd und leicht antientzündlich, Einsatz bei Fieber, Schmerzen und Erkältungskrankheiten

Kriechender Günsel

Kleine blaue Blüten, Kerzenform, teils bläuliche Blätter, sehr hübsch in der Wiese

entzündungshemmend, beruhigend bei Nervosität und Schlafstörungen

bei Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen

Gundermann = Gundelrebe

kleine blaue Blüten, rankt, nierenförmige Blätter

stark entzündungshemmend (Gund/ Gunda = althochdeutsch für Kampf und Eiter)

Blatt nierenförmig: Einsatz bei Blasen- und Nierenentzündung und bei Infekte der Bronchien

Zaunwicke

Blätter, junge Triebe und Blüten der Zaunwicke sind essbar. **Achtung: Die Samen sind schwach giftig und daher nicht essbar!! Daher die Pflanze nur vor der Bildung der Schote mit den darin enthaltenen schwach giftigen Samen pflücken!**

regt den Stoffwechsel an

gefiederte Blätter, Schmetterlingsblütler

enthält Nektarien mit süßlichem Nektar für Insekten, zum Beispiel für Ameisen

sehr nahrhaft für Rinder und Pferde, sehr wertvolle Futterpflanze

Gilbweiderich, Felberich:

essbar sind: Blüten, Wurzel und die jungen Blätter im Frühjahr

im Sommer, wenn der Gilbweiderich blüht, werden sie bitter und zäh

HOM: Lysimachia zur Wundheilung

Tee bei Magen- Darmbeschwerden, Durchfall, bei Rheuma, zur Wundheilung, zum Beispiel zum

Gurgeln bei Zahnfleischentzündung

Nelkenwurz:

kleine gelbe Blüte, die Früchte kleben an den Kleidern

wegen der Gerbstoffe schmecken die Blätter nicht so gut

Wurzel: Einsatz bei Durchfall, Magen- Darmbeschwerden, Hämorrhoiden, bei Entzündungen der Haut oder im Mund, das darin enthaltene Eugenol steigert die Produktion von Gallensekret

enthält Gerbstoffe: Eugenol (wirkt antiseptisch)

HOM: Geum urbanum bei übermäßiger Schweißabsonderung

Wiesen-Pippau

sieht ein bisschen wie Löwenzahn aus, hat im Unterschied zu Löwenzahn Blätter am Stängel

Bitterstoffe: Leber und Magen

Augentrost

beruhigende, entzündungshemmende und ausgleichende Wirkung auf gerötete, gereizte und tränende Augen (Euphrasia Augentropfen)

Baldrian

wirkt sowohl beruhigend auf die Nerven und das Gemüt als auch in höheren Dosen

schlaffördernd, vor allem die Wurzel

Die Blätter schmecken mild und sind wunderbar als Beigabe für einen Salat geeignet.

Spornblume

Wirkung wie Baldrian

Fünffingerkraut und Gänsefingerkraut

entzündungshemmend und immunisierend, schmerzstillend, krampflösend, Einsatz bei Wunden, Zahnschmerzen, Fieber, krampflösend bei Steinleiden, bei Menstruationsbeschwerden

ähnliche Wirkung wie Blutwurz, enthält auch Gerbstoffe

Rotklee

zellschützende, entzündungshemmende und blutreinigende Wirkung. Er verbessert den Blutfluss, senkt das Cholesterin, beugt dem Knochenschwund im Alter vor und schützt darüber hinaus auch vor Prostataerkrankungen.

enthält Isoflavone, sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe mit schwach östrogenen Wirkung (Phytoöstrogene). Sie wirken im Körper ähnlich wie das weibliche Geschlechtshormon.

Frauenmantel

Ähnlich wie andere gerbstoffhaltige Pflanzen der Rosengewächse wirkt die Heilpflanze bei leichtem Durchfall und anderen Magen-Darm-Beschwerden zusammenziehend auf die Haut und Schleimhäute (adstringierend). Außerdem wurden entzündungshemmende und leicht krampflindernde Wirkungen für Frauenmantel beschrieben.

wirkt regulierend auf den weiblichen Zyklus und zudem unterstützend beim Stillen

Kleine Braunelle

Antibiotische Wirkung (ähnlich stark wie Thymian, Lavendel, Kapuzinerkresse)

Einsatz im Mittelalter bei Halsschmerzen und bei Diphtherie (Bräune-Krankheit, Rachenbräune), welche Verfärbungen im Rachen hervorruft. (Namensgebung: Braunelle - Bräune-Krankheit)

Nachtkerze

Samen: sehr reichhaltig an Gamma-Linolensäure, Einsatz bei Hautleiden, innerlich und äußerlich

Ringelblume

entzündungshemmend, krampflösend

bei Wunden, Hautentzündungen, Gelenkbeschwerden

innerlich bei Magenbeschwerden und für die Leber, regt den Gallenfluss an

Feinstrahl

ganz zarte feine Blüten

Ferkelkraut:

sieht ein bisschen wie Löwenzahn aus, Blätter sind rauhaarig

Odermennig

Blätter schmecken leicht bitter

In der Volksheilkunde wird der Odermennig bei Rachenentzündungen, für Umschläge bei Geschwüren, juckenden Hauterkrankungen, leichten Durchfallerkrankungen, außerdem bei Leber- und Galleleiden und bei Entzündungen der Harnorgane verwendet.

wurde früher gegen Schlangenbisse verwendet (Odermennig entstanden aus „ottermächtig“)

HOM: Agrimonia zur Behandlung der Bronchitis

Königskerze

Blätter sind bitter

Husten (schleimlösend), Schnupfen, Rachenentzündung, Halsschmerzen, Heiserkeit, Erkältung

Wiesenknopf

Da die Pflanze Gerbstoffe enthält, wurde sie zur Blutstillung eingesetzt, daher hat sie auch ihren Namen (Sanguisorba von lat. sanguis = Blut, sorbere = aufsaugen).

antibakteriell, schmerzlindernd, entzündungshemmend und zur allgemeine Kräftigung

lindert äußerlich Entzündungen der Haut und Schleimhaut und hilft innerlich gegen Magenentzündungen. Auch bei Verdauungsproblemen wie Blähungen und Durchfall wird der Wiesenknopf eingesetzt. Er fördert außerdem die Verdauung, wirkt krampflösend und lindert Bauchschmerzen.

Yacon-Knolle

im Hochland der Anden seit Jahrhunderten als wertvolles **präbiotisches Nahrungsmittel** verwendet. Die Knolle speichert wie auch andere Gemüse-Pflanzen aus der Familie der Korbblütler (z.B. Artischocke, Chicorée, Schwarzwurzel, Topinambur) zu einem großen Teil Kohlenhydrate in Form von Inulin. Dabei sollen die Wurzel-Knollen wegen ihrer Inhaltsstoffe Inulin und FOS (Fructooligosaccharide) nicht nur die Darmflora fördern, sondern auch das Abnehmen bei Diäten unterstützen.

Eine weitere Möglichkeit zur medizinischen Verwendung der Yacon besteht in der Zubereitung eines Blättertees aus frischen oder getrockneten Blättern. Diesem Tee-Aufguss wird in Südamerika bei Diabetes eine **den Blutzucker senkende Wirkung** nachgesagt.

Pfennigkraut

bei Hautproblemen, Augenentzündungen sowie Rheuma und Gelenkentzündungen. Als Mundspülung hilft es bei Mundgeruch und Zahnfleischproblemen.

NICHT ESSBAR

Wiesenbärenklau

jung essbar

wurde früher bei Nervenerkrankungen, Psychosen, Schizophrenie eingesetzt
kann Hautreizungen hervorrufen

Stinkender Storchschnabel, Ruprechtskraut:

Essbarkeit fraglich

Fingerhut, Salomonssiegel und Maiglöckchen

nicht essbar

Herzglykoside: unterstützen das Herz (nur in Tablettenform, nicht als Tee)

Erdrauch

nicht essbar

20% in einer Teemischung für die Leber

Mutterkraut

Bei Migräne: Ganz kleine Mengen kauen oder als Tee

Hornklee:

Die Pflanze enthält Cyanide wie Bohnen oder die Schoten von den Wicken, daher gekocht essbar,
roh nur wenige Blüten essbar, zum Beispiel als Deko für den Salat

Weinraute:

nicht essbar (nur in kleinsten Mengen als Gewürz essbar)

wurde früher bei vielen Beschwerden eingesetzt, zum Beispiel bei der Pest

HOM: Ruta-Salbe bei Gelenkentzündung, Rückenschmerzen, Sehenscheidenentzündung

Rainfarn:

nicht essbar (nur in kleinsten Mengen als Gewürz essbar)

Wurde früher gegen Wurmbefall, bei Kopfläusen und Flohbefall eingesetzt, hatte gefährliche
Nebenwirkungen!