

Kräuterwanderung

Heilpflanzen am Wegesrand entdecken

Literaturtipps:

- Die Kräuter in meinem Garten: Siegrid Hirsch und Felix Grünberger (Pflanzeigenschaften, Verwendung, Mythologie, TCM, Hildegart-Medizin)
- Der Große BLV Pflanzenführer mit über 1500 Blütenpflanzen Mitteleuropas: Schauer / Caspari
- Räuchern zu heiligen Zeiten: Hannelore Kleiß (erschient im Herbst 2015)
Dieses Buch macht Lust, die Natur mit neuen, wachen Augen wahrzunehmen. Das ganze Jahr über können wir traditionelle heimische Räucherpflanzen entdecken und die uralte Kultur des Räucherns wieder beleben. Beim Räuchern können wir mit der Heilkraft der Pflanzen in Verbindung kommen und zugleich dem Alltag entfliehen und ruhig werden. In alten Traditionen und in der eigenen christlichen Kultur lässt sich dafür viel Hilfreiches und Inspirierendes finden. Dieses Buch ist eine Einladung, die heiligen Zeiten im Jahreskreis wieder bewusster zu feiern und sich mit dem heilsamen Rhythmus der Natur zu verbinden. Es regt an, die heilsamen Bilder christlicher Spiritualität neu für sich zu entdecken und zu vertiefen.

Brennessl **(Urtica dioica – Große Brennnessel;** **Urtica Urens – Kleine Brennnessel)**

Volksnamen: Hanfnessel, Donnernessel
Familie der Brennnesslgewächse



Die Brennnessel ist die wichtigste Blutreinigungspflanze und ist nahezu überall zu finden. Sie ist eine besondere „Heilerin“ des Bodens. Verwendet werden die Blätter (die frischen bzw. oberen vier Blätter sind am besten geeignet), die Samen (Viagra des Mannes) und die Wurzeln.

Die Brennnessel ist aufgrund ihres hohen Eisengehalts eine wichtige Pflanze für Frauen. Eisen transportiert Sauerstoffe ins Blut und ist wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen. Bei Hitzewallungen in den Wechseljahren ist die Brennnessel eine große Hilfe, vor allem als grünes Kräutergetränk oder als Grünes Bad.

Die Brennnessel ist auch ein Wundermittel für das Gehirn. Sie enthält Acetylcholin. Das ist ein Nervenbotenstoff, der wichtig ist für das Speichern und Abrufen von Informationen – also beim Lernen, Erinnern und Denken. Die Wirkstoffe helfen z.B. Verhärtungen der Blutgefäße im Gehirn zu mildern und zu verhindern.

Brennessel bringt Glück! Die Brennnessel enthält Serotonin, einen Nervenbotenstoff, der für unser Wohlfühlen und Glück zuständig ist. Brennnessel enthält Magnesium und Mangan, dies sind Bausteine für die Glückshormone Serotonin und Dopamin.

Brennessel macht schön! Brennnessel enthält Silizium (Kieselsäure), ein Wundermittel für die Haut. Silizium macht die Haut schön und geschmeidig. Silizium ist auch wichtig für Haare Knochen und die Festigung des Bindegewebes.

Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Gerbstoffe, Histamin, Magnesium, Kalium, Eisen, Vitamine, usw.

Wirkung: blutbildend, blutreinigend, hautreizend, stoffwechsellanregend, durchfallhemmend, schleimlösend, wassertreibend, stärkend, cholesterinsenkend

TCM: kühle, thermische Wirkung, der Niere, Leber, Lunge, und Milz zugeordnet, vertreibt Lungenfeuchtigkeit, nährt das Leberblut, vertreibt Feuchtigkeit im unteren Erwärmer, löst Leber-Qi-Stagnationen.

Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

Volksnamen: Maßliebchen, Tausendschön,
Augenblume
Familie der Korbblütler



Verwendet werden die Blätter, die grünen Blütenknospen und die Blüten.

Inhaltsstoffe: Saponine, ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide, Schleim, Anthoxantin

Wirkung: blutreinigend, wassertreibend, schleimlösend, kühlend, schmerz- und krampfstillend, entsäuernd, hautreinigend, stoffwechsellanregend. Das Gänseblümchen richtet Geknickte wieder auf und bringt die Lebensfreude zurück.

Gänseblümchentee hilft bei Husten, Gicht, Rheuma, Magenschmerzen, Verstopfung, Leber-, Nieren- und Blasenbeschwerden;

Zubereitung: 2 Teelöffel Blütenköpfe mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Schluckweise trinken.

In der Volksheilkunde gilt das Gänseblümchen als wunderbares Schmerz- und Wundheilmittel bei Schürfwunden, Prellungen, Verstauchungen und Muskelschmerzen (als Salbe oder Teeumschlag).

Die Blüten und die Blätter sind eine wertvolle Nahrungsergänzung in allen Salaten und Suppen. Sie sehen darin sehr schön aus (Tausendschön). Mach es Dir zur Gewohnheit, 1 x wöchentlich einige Gänseblümchen zu genießen. Das Gänseblümchen ist ein Menschenfreund und wächst gerne in der Nähe von uns Menschen.

Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Volksname: Erdholler



Die Blätter haben einen dreieckigen Stängel. Dieses Merkmal ist sehr wichtig, da Giersch mit anderen giftigen Doldenblütlern verwechselt werden kann. Giersch ist mehrjährig und kann bis zu 50 cm hoch werden. Er braucht nährstoffreichen Boden (wie z.B. Auwald), Halbschatten bis Schatten.

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Vitamin C, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Silizium, Nitrate.
Kaffeesäure

Wirkung: entgiftend, harntreibend, blutreinigend

Gierschblätter schmecken gut als Spinat, sie gehören sie in die Gründonnerstagsuppe. Frische oder getrocknete Blätter sind ein wunderbarer Petersilienersatz. Auch die Samen kann man als Würze verwenden.

Bereits im Mittelalter wurde Giersch gegen Gicht und bei Herzkranzgefäßerkrankungen eingesetzt. Giersch kann als Tee (aus den frischen Blättern) für die Frühjahrskur verwendet werden. Tee aus dem getrockneten Kraut hilft bei Gichtknoten und schlecht heilenden Wunden, auch bei Rheuma und Ischiasbeschwerden (äußerlich als Kräuterumschlag) und innerlich als Tee angewendet. Frischsaft aus Giersch verhindert das Anschwellen nach einem Insektenstich. Dafür soll er sofort aufgetragen werden.

Labkraut

Beim Labkraut unterscheiden wir verschiedene Arten, die jedoch alle eine heilkräftige Wirkung haben.

Das echte Labkraut (*Galium verum*) ist gelbblühend und hat ganz zarte, nadelförmige Blattquirl.



Das Wiesenlabkraut ist weißblühend und wie der Name schon sagt, in Wiesen zu finden.

Das Klebkraut (*Galium Aparine*) erkennt man, wenn man die Pflanze berührt, weil sie klebt und an der Kleidung haften bleibt. Es wächst in großen Mengen in Gebüsch und Hecken.

Inhaltsstoffe: Gerbsäuren, Cumarine, Saponine, Zitronensäure und Asperulosid, Kieselsäure

Wirkung: regt das Lymphgefäßsystem an. Aufgabe des Lymphsystems ist es, Gifte und Abfallstoffe aus dem Körper zu schwemmen. Labkraut unterstützt die Ausscheidung dieser Gifte über den Urin und wirkt als Reinigungsmittel für den ganzen Körper. Bei geschwollenen Knöcheln und bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege, die auf Entzündungen zurückzuführen sind, ist Labkraut ein gutes Mittel. Die enthaltene Kieselsäure stärkt das Bindegewebe, Haare und Nägel.

Tee: 2 Teelöffel Labkraut werden mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergossen und 10 Min ziehen gelassen. 3 Tassen Tee pro Tag sind ausreichend.

Bei Sonnenbrand kann man einen starken Labkrautabsud (1 Hand voll Labkraut wird in 1 l Wasser rund 5 Min. gekocht) dem kühlen Vollbad beifügen.

Die äußerliche Anwendung erfolgt auch bei allen schlecht heilenden Wunden, bei krebsigen Geschwüren und auch bei Brustkrebs sind Auflagen und Umschläge mit dem starken Tee angebracht. Zusätzlich dazu ist der innerliche Gebrauch empfehlenswert.

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Volksnamen: Sohlenkraut, Wegwartkraut, Wegtritt, Wegbreit, Familie der Wegerichgewächse

Das Wort Wegerich stammt aus dem Althochdeutschen wega (Weg) und rih (König). Er ist also der „Herrscher des Weges“, weil er überall präsent ist.



Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Aucubin, Catapol, Gerbstoff, Emulsin, Bitterstoffe, Harz, Gerbstoffe, Kieselsäure

Wirkung: blutreinigend, heilend, kühlend, hustenlindernd, schleimlösend, harntreibend, antibakteriell, wundheilungsfördernd, entzündungshemmend, stoffwechsellanregend.

Spitzwegerich-Blätter sollten nach Möglichkeit frisch verwendet werden, da der antibiotisch wirksame Stoff Aucubin nur im frischen Zustand enthalten ist und durch den Trocknungsprozess verloren geht. Spitzwegerichblätter können verwendet werden, um Salate aufzuwerten. Spitzwegerichblätter können wie Spinat zubereitet werden – am besten gemischt mit Wildgemüsen wie z.B. Brennessel und Giersch, da sie sonst etwas herb schmecken. Sie passen in Suppen und in Kräuterbutter. Die Blütenstände – bevor sich der weiße Blütenkranz entwickelt – schmecken wunderbar nach Steinpilzen und können roh in Salate oder in Butter geschwenkt und leicht gesalzen zu Kartoffeln genossen werden. Auch Frischsaftzubereitungen sind sehr gesund. Dazu werden die Blätter im Mixglas zerkleinert und ev. durch einen Seidenstrumpf filtriert (grünes Getränk).

Tee aus Spitzwegerich kann je nach Art der Beschwerden auf unterschiedliche Weise zubereitet werden. Bei Bronchitis: 2 TL Blätter mit ¼ l heißem Wasser überbrühen, 10 min ziehen lassen, 3 – 5 x tgl 1 Tasse schluckweise trinken

Bei Reizhusten, Entzündungen im Mund- und Rachenraum: 2 TL Blätter mit ¼ l kaltem Wasser übergießen, ca. 1 Stunde ziehen lassen und dazwischen mehrmals umrühren. Mehrmals tgl. 1 Tasse schluckweise trinken. Schleimlösende Tees sollten zusätzlich mit Honig gesüßt werden.

Der Tee wirkt auch innerlich blutreinigend und schleimlösend und wird bei Hautunreinheiten und Neurodermitis auch für die äußerliche Anwendungen eingesetzt. Der Tee ist auch gut bei Blasenschwäche.

Ähnlich wie aus Tannenwipfeln kann auch aus Spitzwegerichblättern ein **Hustensirup** hergestellt werden: In ein weithalsiges Gefäß gibt man eine Schicht zerkleinerte Wegerichblätter, darauf eine Schicht Rohrzucker, wiederum Blätter, usw. bis das Glas voll ist. Jetzt verschließt man gut und gräbt das Glas entweder in die Erde ein oder stellt es in einen dunklen, kühlen Keller. Nach ca. 2 Monaten hat sich der Zucker aufgelöst. Den Hustensaft abseihen und im Kühlschrank für Hustenzeiten aufbewahren. Löffelweise mehrmals täglich einnehmen.

Das Spitzwegerichblatt ist in der Sommerzeit das ideale „**Erste-Hilfe-Blatt**“ oder „**Notpflaster**“ für unterwegs. Der frische Saft des Spitzwegerichs enthält Aucubin, das antibiotisch (keimhemmend) wirkt. Bei Insektenstichen, kleinen Schnittverletzungen, eingetretenen Stacheln ... quetscht man die Pflanze so lange, bis Saft austritt und betupft damit die betroffenen Hautstellen.

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Ihren Gattungsnamen *Achillea* bezog sie direkt von einem der grossen Helden der griechischen Geschichte.

Achilles, der seine Verletzung an der Achillesferse auf Rat der Göttin Aphrodite mit Schafgarbe behandelte.

Der Artnamen *Millefolium* bedeutet, die

tausendblättrige, und bezieht sich auf die feinen, doppelt gefiederten Blättchen der Pflanze. Im

Mittelalter nannte man die Schafgarbe in unseren

Breiten "*Supercilium Veneris*" was übersetzt

"Augenbraue der Venus" bedeutet. Offenbar sah man

die Schafgarbe als eine Heilpflanze für Frauen an, was man durch die Beziehung der Pflanze zu einer Göttin zum Ausdruck brachte. Auch die weniger romantischen Bezeichnungen aus dieser Zeit weisen darauf hin. So nannte man die Schafgarbe auch Frauenkraut oder Frauendank.



Die Schafgarbe gehört zur Familie der Korbblütler. Die Blüten bilden eine Scheindolde. Sie sind klein, weiß und manchmal sogar leicht rosa.

Die Schafgarbe ist eine beliebte klassische Heilpflanze, die für die Verdauungsorgane und Frauenleiden eingesetzt werden kann. Äußerlich kann sie ähnlich wie die Kamille verwendet werden.

Sie wächst auf Wiesen und an Wegrändern und ist mir schon aus der frühen Kindheit bekannt, weil ihre Stengel so zäh sind, und sie deshalb schlecht für kindliche Blumensträuße geeignet ist.

Volkstümliche Namen: Augenbraue der Venus Allheilkraut, Bauchwehkraut, Blutkraut, Blutstillkraut, Frauenkraut, Frauendank, Gotteshand, Grillengras, Heil aller Schäden, Herrgottsrückenkraut, ...

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Azulen, Eukalyptol, Gerbstoffe, Flavone, Bitterstoffe, antibiotische Substanzen

Sammelzeit: Hochsommer

Verwendung: Die Schafgarbe wirkt entzündungshemmend, entkrampfend, antiseptisch, blutstillend, blutbildend, blutreinigend anregend und tonisierend. Da Schafgarbe Wiesendermatitis auslösen kann, sollten allergisch veranlagte Personen vor der Verwendung einen kleinen Test auf der Haut durchführen. Dazu bringt man ein wenig Presssaft auf eine Hautstelle und beobachtet ob sich eine allergische Reaktion abzeichnet.

Verwendet wird das ganze blühende Kraut wobei die Blütenstände ohne Kraut vorzuziehen sind. Sie sind besonders wirkstoffreich. Angeboten werden die Blütenstände der Schafgarbe unter der Bezeichnung Flores Millefolii. Je höher der Stengelanteil der gesammelten oder gekauften Droge ist, desto geringer ist die zu erwartende Wirksamkeit.

Innerlich verabreicht man Schafgarbe als sekretionsanregendes und krampflösendes Mittel bei mangelnder Produktion an Magensaft und Galleflüssigkeit sowie bei Krämpfen der Verdauungsorgane. Dazu bereitet man einen Tee aus 2 gehäuften Teelöffeln und einem viertel Liter Wasser. Hilfreich ist dieser Aufguss auch bei nervösen Zuständen, denn Schafgarbe wirkt sedativ (beruhigend).

Rezepte:

Kräuterpädagogin Hannelore Kleiß

Kontakt: hannelore.kleisz@aon.at

www.kraeuter-coaching.at

Kräuterwanderungen, Kräuterpicknicks, Wildkräuterküche

Tel: 0676 / 512 39 10

Quendel / wilder Thymian (*Thymus serpyllum*)

Pflanzenfamilie:	Lippenblütler = Lamiaceae
Volkstümliche Namen:	Feld-Thymian, Sand-Thymian, Kinderkraut, Kranzkräuter, Liebfrauenbettstroh, Marienbettstroh, Wilder Thymian, ...
Inhaltsstoffe:	Ätherische Öle, Bitterstoff, Borneol, Carvacrol, Citronellol, Flavone, Gerbstoff, Gerbsäure, Geraniol, Camphen, Pinen, Terpeneol, Thymol
Sammelzeit:	Mai bis September



Der Quendel ist der wilde Bruder des Thymians. Er ist in Mitteleuropa heimisch und wächst an Stellen, die anderen Pflanzen zu trocken, steinig und sonnig sind. Dort an steinigen Plätzen, auf die die Sonne knallt, bildet der Quendel ganze Teppiche, die im Sommer rosafarben blühen und schon von weitem herbwürzig duften.

In der Pflanzenheilkunde kann man den Quendel sehr ähnlich einsetzen wie den Thymian. Er hilft gegen Husten, stärkt die Verdauung und lindert Frauenbeschwerden. Auch gegen entzündliche Hautprobleme und Gelenkschmerzen kann man diese vielfältige Heilpflanze verwenden.

Auf psychischer Ebene macht Quendel fröhlich und unbedarft und hilft, sich auf alles einlassen zu können. Die Botschaft des Quendels ist: „Ich gebe Dir Stärke und ein leichtes Herz.“

Nach traumatischen Erlebnissen hilft er uns, das Urvertrauen wiederzugewinnen und Mut in ausweglosen Situationen zu fassen.

Er ist ein typisches Kinderkraut und hilft z.B. Kindern, die nicht gut durchschlafen können, oder die Aufmerksamkeit und Geborgenheit suchen. Ein Kranz im Fensterkreuz bewahrt vor schlechten Einflüssen. Früher wurden die Fronleichnamskranzerl auch aus Quendel geflochten – stärkt die Thymusdrüse.

Wirkung: antibakteriell, beruhigend, blutstillend, entzündungshemmend, krampflösend, schleimlösend, schweißtreibend, hilfreich gegen viele Leiden – siehe Tabelle.

Atemwege Bronchitis, Husten, Keuchhusten, Reizhusten, Hustenkrampf, Asthma, Erkältung, Halsentzündung, Heiserkeit, Luftröhrenkatarrh,	Verdauungssystem Verdauungsschwäche, Sodbrennen, Blähungen, Magenbeschwerden, durchfallhemmend, Mundgeruch,	Frauenheilkunde Menstruationsfördernd, Unterleibskrankheiten, Periodenkrämpfe, Geburtserleichternd, Wechseljahresbeschwerden,
Nervensystem Nervenschwäche, Schlaflosigkeit, Epilepsie,	Bewegungsapparat Verstauchungen, Verrenkungen, Quetschungen, Gelenkschmerzen,	Haut Schlecht heilende Wunden, Entzündete Wunden, Ekzeme, Gesichtsrose, Erysipel, Gürtelrose,

Gundermann oder Gundelrebe (*Glechoma hederacea*)

Glechoma = griech. → eine Art Minze – Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) – wie die Pfefferminze < Hederacea = lat. → efeuartig – auf Blattform bezogen

Volksnamen:

Blauhuder, Engelskraut, Erdefeu, Donnerrebe, Hederich, Gewitterblume, Grundrebli, Soldatenpetersilie, Steinumwickler, Totenkraut, Buldermann, Zickelkräutchen

Der Name „Steinumwickler“ kommt von daher, dass er bei allerlei Steinleiden hilft, z.B. bei Leberleiden, Nierenleiden und Blasenleiden und löst die Harnsäure.



„Ein kleines, eher unscheinbares Gewächs, das schon manchen Gartenliebhaber zur Verzweiflung gebracht hat, weil es die Angewohnheit besitzt, rund um das Haus zu wuchern!“

„Gundelrebe – Gott mir Segen gebe!“

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Gerbstoffe (3 – 7 %), Bitterstoffe (Glechomin), Vitamin C, Kalium, Saponine, Flavonoide und Rosmarinsäure

Ernte: Das ganze Jahr über, auch unter der Schneedecke möglich – Haupterntezeit ist von März bis Oktober;

Verwendung: Als Heilmittel kennt man den Gundermann schon seit dem 12. Jahrhundert. Er hat eine energetische und gesundheitsfördernde Wirkung - kommt äußerlich und innerlich zur Anwendung:

- Bei Rekonvaleszenz
- antibiotische und antivirale Eigenschaften
- entzündungshemmend
- wärmend - schweißtreibend
- stoffwechselregulierend
- Herz – Kreislauf stärkend
- regt die Verdauungssäfte an – wirkt appetitsteigernd
- wirkt bei Durchfällen und Magenkatarrhen
- Leberstärkend
- fördert die Schwermetallausscheidung (z. B. Bleiausschwemmung bei Büchsenmachern und Malern – Ende 18 Jh.)
- stärkt die Nieren, Blase und den Unterleib (Venuskraut)
- harntreibend
- schmerzlindernd
- hautheilende Eigenschaften aufgrund der ätherischen Öle und Gerbstoffe (Glechomin) - unterstützen verletztes, wundes, entzündetes, eitriges Gewebe zu festigen und zu trocknen
- schleimlösend bei chronischem Schnupfen und Husten
- erleichtert das Abhusten bei Lungenerkrankungen und Asthmaanfällen
- reinigt und entschlackt die Atemwege (Saponine und ätherische Öle)

- alte energetische Anwendungsweise als Kräuteramulett (Thymusbereich) oder in einem Baumwolltuch eingeschlagen um den Hals (Wirkung auf Windpunkte)

Rotklee (*Trifolium pratense*)

Pflanzenfamilie: Schmetterlingsblütler -
Hülsenfrüchte = Fabaceae

volkstümliche Namen: Wiesenklee, Fleischklee,
Himmelsbrot, Hummellust,

Inhaltsstoffe: Isoflavone, Proteine, Gerbstoffe,
ätherisches Öl, Glykoside,
phenolische Substanzen



Verwendung : Der Klee enthält neben Vitaminen, Mineralien und blutverdünnenden Substanzen vor allem viele pflanzliche Hormone. Diese Phytohormone sind jenen ähnlich, die der menschliche Körper produziert. Wenn also die eigene Östrogenproduktion auslässt, springen die Phytoöstrogene ein. In der jüngsten Vergangenheit wurde gerade von der Wissenschaft immer wieder auf die Bedeutung dieser sekundären Pflanzenstoffe hingewiesen. Klee hat davon reichliche Anteile. Man kann ihn während der Sommermonate laufend in die Ernährung einbeziehen. Dies gilt für die süßen Blüten genauso wie für die jungen Blättchen, die Salate ergänzen und hervorragend in Bortaufstriche, Eierspeisen, Suppen oder Gemüsezubereitungen passen.

Die Isoflavone (Phytoöstrogene) haben zellschützendes Potenzial. Die Gefahr, an hormonabhängigem Krebs (Brust-, Prostata- und Gebärmutterkrebs) zu erkranken, wird minimiert. Sie reduzieren auch den Knochenabbau im fortgeschrittenen Alter und erhöhen das Wohlbefinden während der Wechseljahre. In der Volksmedizin wird der Teeaufguss zur Blutreinigung, als Entzündungshemmer und als Stimulanz getrunken. Der Tee aus den Blüten kann bei Bronchialleiden, Weißfluss und Augenleiden (mit Augentrost) genommen werden. Für eine Entschlackungskur eignet sich die Einnahme des Tees über mehrere Wochen hinweg.

Die wichtigste Anwendung des Rotkleees ist wohl als Tee zum hormonellen Ausgleich in den Wechseljahren.

Bei Insektenstichen zerdrückt man frische Blütenköpfe und legt sie auf (wie Spitzwegerich).

Der Weißklee wird wie Rotklee verwendet, als zusätzliche Indikationen hat er Gicht und Rheuma.

Konservierung: Zum Trocknen auf Papier an einen warmen, schattigen Platz legen. In ein Glas, Stoff- oder Papiersäckchen füllen.

Beifuß (*artemisia vulgaris*)

Volkstümliche Namen: Gewürzbeifuß, Besenkraut, Fliegenkraut, Gänsekraut, Johannesgürtelkraut, Sonnenwendkraut, Weiberkraut, Wilder Wermut ...

Beifuß gilt als wichtige Heilpflanze in Europa und Asien und ist eine der ältesten Ritualpflanzen der Nordhalbkugel. Die Kelten haben die magische Pflanze als heilige Schutzpflanze mit sich getragen. Auch heute noch wird sie bei Schwitzhütten-Ritualen verwendet. Der Beifuß wird in der traditionellen chinesischen Medizin als „Moxakraut“ verwendet und steht in Bezug zu den zwölf Meridianen.



Die mögliche Wirkung beim Räuchern

- reinigend, entspannend, beruhigend
- hilft, das Alte loszulassen und Trauer zu bewältigen (Sonnenwend-Räucherung)
- ermutigend bei Veränderungen, eröffnet neue Perspektiven, hilft Entscheidungen zu treffen und das Unterbewusste zu nützen (für Übergansrituale)
- stärkt, schützt und aktiviert eigene Heilkräfte
- fördert die Hellsichtigkeit und hilft uns, uns besser an Träume besser zu erinnern
- wirkt auch sexuell stimulierend

Zum Räuchern kannst Du das ganze Kraut verwenden. Du kannst ihn zermahlen, in eine Nusschale geben und als Kräutergewebe zum Glühen bringen. Darauf kannst Du dann anderes Räuchergut legen

Inhaltsstoffe: Sesquiterpenlactone, die für den bitteren Geschmack verantwortlich sind, ätherisches Öl, Flavonoide, ...

Die Erntezeit reicht von Juli bis September. Man schneidet die oberen Triebspitzen, solange die Blütenkörbchen noch geschlossen sind. Sobald sich diese öffnen, werden die Blätter bitter und eignen sich nicht mehr zum Würzen. Die Erntezeit für die Wurzel ist der Spätherbst.

Beifuß wird als Gewürzpflanze zu fetten, schweren Fleischgerichten benutzt. Die enthaltenen Bitterstoffe regen die Bildung von Magensaft und Gallenflüssigkeit an und unterstützen so die Verdauung.

Die Pollen des Beifuß sind ein häufiger und bekannter Auslöser allergischer Reaktionen.

Vollkornbrot mit Wildkräutern

750 g Dinkelmehl

1 P. Trockengerme

1 EL Salz

1 EL Brotgewürz (gehäuft) das von Sonnentor schmeckt sehr gut

750 ml lauwarmes Wasser

1 große Karotte (gerieben)

1 Handvoll frische Kräuter (Schafgarbe, Gundelrebe, wenig Bärlauch oder auch Petersilie, etwas Thymian und Rosmarin – der Kreativität und Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt.)

Je 4 EL Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Walnüsse

Zutaten in eine Schüssel geben und Germteig schlagen.

In 2 Kastenformen (gefettet) an einem warmen Ort gehen lassen und anschließend ca. 1 h backen.

Giersch-Kartoffeln

Kartoffeln

Giersch

Butter

Salz

Zubereitung:

Kartoffel mit der Schale kochen.

Giersch waschen, klein schneiden und in einem Topf mit zerlassener Butter kurz anschwitzen. Etwas salzen und die geschälten Kartoffeln darin schwenken.

Quendel-Butter

Quendel ist die Bezeichnung für den wild wachsenden Thymian.

250 g Butter

ca. 2 EL Quendelblätter

Salz

Butter aus dem Kühlschrank nehmen und bei Handwärme verarbeiten. Quendelblättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden, mit der Butter verrühren und mit Salz abschmecken. In Marmeladegläser füllen und ca. 4 Stunden ziehen lassen, dann erst im Kühlschrank aufbewahren.