

Die zehn gesündesten Wildkräuter.

Unkraut im Garten gibt es für mich nicht, wildwachsende Kräuter sind Lebensmittel für Menschen und auch für meine Tauben. Sie müssen nicht verpackt werden, sind stets frisch und völlig umsonst.

Brennnesseln und Löwenzahn erkennen die meisten Menschen noch aber wer weiß schon, wie der Gundermann oder der Spitzwegerich aussehen. So scheitert mancher schlichtweg daran, essbare Wildkräuter in der freien Natur zu erkennen. Sie sind Vegane Vitalkost. Man sollte wildwachsende Kräuter im Garten nicht gleich als Unkraut abtun. Wenn man sie abmäht, tötet man gute Lebensmittel ab.

Aber Vorsicht, auch hier gilt es freilich Maß zu halten. Wer zu viele Wildkräuter, oder nur immer eine Sorte verfüttert, tut sich keinen Gefallen, er schädigt seinen Tieren.

Es ist wie immer und überall eine Frage der Dosis. Die Vielfalt und Abwechslung macht die richtige Mischung.

Der Gundermann



Er enthält ätherische Öle, Gerb und Bitter-Stoffe. Er gilt als entzündungshemmend, stoffwechsellanregend sowie schleimlösend. Oder in Form einer Tinktur gegen chronischen Schnupfen und Nierenerkrankungen.

Roter Wiesenklees

In ihm stecken Pro-Vitamin A, sowie pflanzliche Hormone. Verwendung findet er in der Wundbehandlung bei Darmentzündungen und Wurmbefall.



Der Löwenzahn



Löwenzahn gehört zu den essbaren Wildkräutern. Er enthält Vitamin A, B und C. Der Milchsafte ist giftig. In der Naturheilkunde unterstützt Löwenzahn die Funktionen von Leber, Galle und Niere. Löwenzahn-Tee wirkt harntreibend, und regt die Fettverbrennung an. Das Kraut wird auch in Form von Dragees und als Sirup angeboten.

Der Giersch



Der unverwüsthche Giersch hat schon so manchen Gärtner zur Verzweiflung gebracht. Doch seien wir dankbar, dass sich so hilfreiche Kräuter wie

Brennnessel und Giersch nicht so leicht vertreiben lassen, sonst wären sie womöglich schon ausgerottet. Lassen wir uns von ihnen lieber etwas von ihrer Lebenskraft schenken, indem wir sie als Nahrungsmittel und Heilkraut verwenden. Wer schlau ist, legt sich in die Hänge-Matte und isst den Giersch, statt sich für den Spinat abzurackern. Er enthält ätherische Öle Vitamin A und C, dazu Eisen und Kupfer. Der Giersch gilt im Volksmund als Zipperleins kraut.

Das Wiesenlabkraut



Es beinhaltet das Lab-Enzym, das auch im Kälbermagen vorkommt. Wiesenlabkraut wirkt entwässernd und regt die Nierentätigkeit an. Außerdem hilft es gegen Durchfall, Entzündungen und Wunden aller Art.

Die Knoblauchs Rauke



5000 Jahre alte Funde von Kochstätten haben gezeigt, dass die Knoblauchrauke schon damals als Gewürz- und wahrscheinlich auch Heilkraut verwendet wurde. Noch bis in die Neuzeit hinein war sie eine angesehene Gewürzpflanze, vor allem bei der armen Bevölkerung, welche sich keine Gewürze leisten konnte. Nachdem ihr einige Zeit kaum Beachtung geschenkt wurde, ist sie mittlerweile wieder populärer und wird von vielen Kräuterkennern als Würzkräut geschätzt. Sie besitzt reichlich Vitamin A und C, sowie ätherische Öle, Glykoside

und Mineralsalze. Sie wirkt harntreibend Wundheilend, antibakteriell, Verdauungsanregend und gegen Würmer.

Der Spitzwegerich



Der Spitzwegerich ist eine alte Heilpflanze, die genauso jetzt noch bekannt ist. Sogar Kinder wissen um die juckstillende Wirkung des Wegerichs bei Mücken- oder Brennnesselstichen. Der Spitzwegerich gilt als sogenannte Zeigerpflanze, da er dort wo er wächst, auf einen nährstoffreichen Boden hinweist. Er enthält Aucubin, ein antibiotisch wirkender Stoff.

Außerdem Gerbstoffe, Kalium, Kieselsäure, Vitamin B, Vitamin C und Zink. Er hilft gegen Atemwegsbeschwerden, wirkt bei Insektenstichen, sowie bei offenen Wunden blutstillend.

Die Schafgarbe

Die Schafgarbe war 2004 Heilpflanze des Jahres und das zu Recht, denn dieses Kraut mit seinen weißen oder zartrosa Blüten hat es in sich. Dies verrät auch schon der Name, "garbe" leitet sich von dem althochdeutschen "garwe" ab, was so viel wie Gesundheitsmacher heißt. Tiere und besonders Schafe lieben die Pflanze. Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Bitterstoffe, Eiweiß, Flavonoide, Kalium und Kupfer. Sie ist vielseitig wirksam. Die entzündungshemmenden ätherischen Öle, wirken entkrampfend, außerdem regt sie den Stoffwechsel an und hilft bei Verdauungsbeschwerden.



Der Bärlauch



Der Bärlauch ist eines der bekanntesten heimischen Wildkräuter. Die zu den Lauchgewächsen gehörende Pflanze, ist Heilkraut und Gewürzkräut zugleich. Die Pflanze ist komplett essbar, genützt werden aber vor allem die Blätter. Im Frühjahr wird der Bärlauch frisch für Pestos, Aufstriche, Wildkräutersalate und Saucen verwendet. In der Naturheilkunde wird die auch als Hexenzwiebel oder Waldknoblauch bezeichnete Pflanze vor allem bei Verdauungsstörungen

genutzt. Bärlauch wirkt harntreibend, schleimlösend, blutreinigend und antibakteriell. **Vorsicht:** Er sieht dem giftigen Maiglöckchen zum Verwechselln ähnlich. Die Bärlauch-Saison geht nur von März bis Mitte Mai.

Die Brennnessel



Die wunderbare Brennnessel ist eines der vielseitigsten Kräuter, die ich kenne. Sie ist, ein wertvolles Nahrungsmittel mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, eine große und vielfältige Heilerin, dient der Stoffgewinnung, ist eine der Hauptlieferanten des Chlorophyllbedarfes der Industrie, ist eine alte Färberpflanze und sie wird in der Kosmetik verwendet. Mit ihren feinen Brennhaaren, die bei leisester Berührung brechen und Histamin und Ameisensäure in die Haut spritzen, hat die Brennnessel eine fast schon tierische Natur.

An Inhaltstoffen hat sie außerdem:

Chlorophyll, Eisen, Eiweiß, Flavonoide, Folsäure, Kalium, Kieselsäure, Magnesium, Phosphor, Schleimstoffe, Vitamin A, und Vitamin C.

Ihre Blätter brennen zwar, doch sie wirkt entzündungshemmend und stimuliert das Immunsystem. Brennnesseln enthalten übrigens 20-mal mehr Vitamin C als Kopfsalat. LP621