



Das Handout zum Vortrag

# Medizin vom Wegesrand



## HINWEISE ZUM SAMMELN VON WILDKRÄUTERN

- Nur Kräuter sammeln, die man eindeutig identifizieren kann. Kinder gut aufklären.
- Nur dort sammeln, wo mehrere Pflanzen stehen, einige zur Fortpflanzung stehen lassen.
- Die Kräuter vor dem Verzehr gut abspülen und noch einmal auf Ungiftigkeit prüfen.
- Abseits von Hundewiesen, viel befahrenen Straßen, Pestizid belasteten Stellen und Naturschutzgebieten.

## DER LÖWENZAHN



Foto: free; pixabay

Man nennt ihn auch ehrwürdig den „Meister des Heilens“. Der Löwenzahn ist eine Zeigerpflanze: Wenn nur noch er auf den Wiesen wächst, ist das ein Hinweis auf massenhaft eingesetzte Pestizide oder Dünger. Und wie alles in der Natur, hat auch das starke Vorkommen von Löwenzahn seinen Sinn, denn der Löwenzahn kann Gifte aus dem Boden aufnehmen und diesen damit wieder reinigen. Ähnliches macht er im Körper. Denn der Löwenzahn regt die Leber- und Nierenfunktion an und fördert damit die Entgiftungsleistung. Seine Bitterstoffe aktivieren

den Stoffwechsel und regen die Bildung von Magensaft und Galle an.

Ganz nebenbei ersetzt er jede Mineralstoffpille und dient mit den Vitaminen A, B, C, D und E.

### Wirkung und Anwendung

Der Löwenzahn regt an: den Stoffwechsel, die Bauchspeicheldrüse, die Galle und die Niere.

Wegen seiner blutreinigenden Eigenschaften ist er Bestandteil vieler Frühjahrskuren.

### So ist die Brennnessel in der Literatur beschrieben:

blutbildend, blutreinigend, harntreibend, tonisierend

Sie sollten allgemein Löwenzahn nicht anwenden bei einem Verschluss der Gallenwege, bei Gallensteinleiden oder einem Darmverschluss.

### Blätter

Sie sind recht bitter und wirken harntreibend.

- Einfach klein geschnitten dem Gemüse oder Obst zufügen.
- Für Kinder nur wenig verwenden.

### Wurzeln

Sie fördern die Verdauung und sollen den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen.

- Sie können sie wie Petersilienwurzel der Suppe begeben.
- Oder als Kaffeeersatz gehackt, geröstet u. gemahlen.

Im März schmecken die Wurzeln eher bitter, im Oktober dagegen durch natürliches Inulin süßlicher.

### Stängel

Entgegen der Volksmeinung ist der Milchsaft in den Stängeln nicht giftig. Man kann die bitteren Stängel sogar essen...

Gebraucht wird der Saft aber eher gegen Warzen und Hühneraugen. Hier ist der Saft nur punktuell aufzutupfen, da er hautreizend ist.

### Blüten und Knospen

- 4 Minuten blanchieren und zum Gemüse essen.

### **SCHNELLREINIGUNGSKUR AM WOCHENENDE**

Stechen Sie jeweils am Vorabend einen frischen Löwenzahn mitsamt Wurzel aus dem Rasen und reinigen Sie diesen gründlich. Vor dem Frühstück am nächsten Morgen schneiden Sie den Löwenzahn klein und übergießen ihn mit 1 l kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen und trinken Sie den ganzen Liter schluckweise innerhalb von 15 Minuten. Besonders wirksam ist diese Kur bei Neigung zu Nieren- und Blasenbeschwerden, bei Gallensteinen, Ischias und chronischen Gelenkbeschwerden.

- als Tee: 1 Tl / Tasse,  
10 Minuten ziehen lassen  
als Kur: 3-4 Tassen pro Tag  
für 4-6 Wochen
- Bei verkrampften Muskeln und  
schmerzenden Gelenken:  
Löwenzahnöl

### LÖWENZAHNÖL

Pflücken Sie an einem sonnigen Tag Löwenzahnblüten, übergießen Sie diese in einem Schraubglas mit gutem Olivenöl und lassen Sie es an einem hellen Ort stehen. Nach vier Wochen filtern Sie das Öl und schon können Sie das Massageöl verwenden. Was Sie nicht sofort gebrauchen, heben Sie einfach in einer dunklen Flasche lichtgeschützt auf.

## DAS GÄNSEBLÜMCHEN

Einzigartig ist die Aufrichtekraft des Gänseblümchens. Selbst wenn es zertreten wird, reckt es nach kurzer Zeit wieder sein Köpfchen in Richtung Sonne, als sei nichts gewesen... Diese Aufrichtekraft zeigt sich auch in seiner Heilwirkung.



Foto: free; pixabay

### Wirkung und Anwendung

Das Gänseblümchen regeneriert und reinigt den Körper und das Blut.

- Bei Erkältungen löst es den Husten und den Schleim und hemmt die Entzündung.
- Bei Wunden wirkt es entzündungshemmend, abschwellend, sowie leicht schmerzlindernd.
- Es regt den Stoffwechsel an, fördert den Stuhlgang und aktiviert Leber und Nieren.

“Weil sie so gross in ihrer Wirkung sind, hat der Schöpfer so viele wachsen lassen“.

wundheilend und

### So ist das Gänseblümchen in der Literatur beschrieben:

blutreinigend, blutstillend, harntreibend, krampfstillend, schmerzstillend

### Blätter

Sie sind essbar und schmecken nussig- aromatisch. Man kann sie verwenden wie Feldsalat, jedoch ist es mitunter mühsam, sie vom Sand zu befreien☺

- Bei Schürfwunden, Verstauchungen, Prellungen und Insektenstichen:  
→ Blattumschlag aus frisch zerquetschten Blättern = Wiesenpflaster.
- Bei chronisch bedingten Hautleiden:  
→ als Tee trinken und ggf. zusätzlich die Haut mit Tee betupfen.
- Bei Verschleimung und Husten:  
→ als Tee, er verflüssigt Sekret.
- Bei Rheuma, Arthritis und Gicht:  
→ als Tee.
- Bei Frauenbeschwerden wie schmerzhafte Regelblutung oder Verletzungen der Genitalorgane:  
→ als Tee, Tinktur oder homöopathisch

### Blüten

Die Blütenblätter schmecken nussartig, süßlich. Man kann sie einfach in Salate oder auf das Butterbrot geben. Die gelben Röhrenblüten sind dagegen etw. bitter.

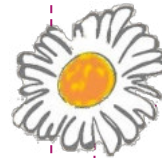
Allgemein sind Gänseblümchen hervorragend geeignet für Kinder. Sie können jedem Kindertee beigelegt werden und helfen ihnen, wieder auf die Beine zu kommen.

Die Knospen können als Kapernersatz wie Kapern zubereitet werden.

### FRÜHJAHRSKUR FÜR DIE SCHÖNHEIT GESICHTSMASKE MIT GÄNSEBLÜMCHEN

2 Handvoll Gänseblümchen  
500 ml kochendes Wasser  
2 El Kleie  
1 Tl. flüssiger Honig  
Die Gänseblümchen mit dem kochenden Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen.  
3 El des Tees mit der Kleie und dem Honig vermischen und alles zusammen 10 Minuten quellen lassen. Danach ist die Maske gebrauchsfertig. Lassen Sie sie 15 Minuten einwirken und genießen Sie währenddessen den restlichen Tee.

Gänseblümchen erfrischen, straffen und regenerieren die Haut. Diese Maske lindert Entzündungen, beruhigt gereizte Haut und macht sie streichelzart.



### GÄNSEBLÜMCHENTEE

verwendet werden Blüten und Blätter  
2 Tl. auf 250 ml Wasser,  
5-10 Minuten ziehen lassen  
3 Wochen tgl. 2 Tassen

### ESSENZ:

Gänseblümchen sind das Arnika der Kinder. Die Blüten können in 30% Alkohol eingelegt werden. Die Flasche 3 Wochen stehen lassen und dann wie Arnikatinktur verwenden: bei Muskelkater, Wachstumsschmerzen, Prellungen usw.

## SPITZWEGERICH



Foto: free; pixabay

Die Indianer nannten den Spitzwegerich „die Fußstapfen des Weißen Mannes“, da seine schleimhaltigen Samen an den Fußsohlen kleben blieben und sich so überall verbreitet haben.

Über den Spitzwegerich gibt es bereits erste Aufzeichnungen von den Assyern und letztendlich haben sich seine Anwendungsgebiete bis heute gehalten.

So ist der Spitzwegerich in der Literatur beschrieben:  
antibiotisch, abschwellend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, juckreizlindernd, blutstillend, auswurfördernd, hustenstillend, abwehrsteigernd beschleunigt die Wundheilung

### Blätter:

- Ein Erste- Hilfe-Mittel bei wunden oder müden Füßen:
  - direkt auf die Fußsohle mit der Blattoberseite legen, bei beginnenden Blasen: Blattumschlag anlegen und weitergehen.
  - Der Saft hilft bei Insektenstichen, Brennesselquaddeln, Hieb- Stich- und Schnittverletzungen. Um den Saft zu gewinnen, verknotet man 6 Blätter und reibt und quetscht sie etwa 1 Minute lang in den Händen.

- Ein Hustenmittel par excellence,  
→ als Tee ist er eine natürliche Alternative zu Hustenblockern, auch bei Reiz- und Erkältungshusten.
- Die Blätter sind essbar, man kann sie einfach fein geschnitten über den Salat geben oder auch 20 Minuten lang dünsten oder mit in die Suppe geben. Sie ähneln dem Geschmack von Champignons.  
Am besten verwendet man die Blätter vor der Blüte.

#### Knospen und Blüten:

Die Knospen sind essbar, die Blüten dagegen nicht so empfehlenswert. Auch sie haben ein champignonähnliches Aroma.

#### Samen:

Sie sind besonders gesund für den Darm.

Verwenden Sie die Samen wie Leinsamen oder streuen Sie sie einfach aufs Brot.

## DIE VOGELMIERE

Die Vogelmiere ist ein vitales Pflänzchen, das sogar unter dem Schnee wächst und im Winter verfügbar ist. Aus archäologischen Funden weiß man, dass sie als begleitende Salatpflanze bereits vor 3000 Jahren genutzt wurde. Vielleicht hat dieses kleine Pflänzchen sogar die ein oder andere Sippe vor dem Hungertod gerettet, denn sie ist äußerst reich an Kalium, Eisen, Magnesium, Calcium und Vitamin C.

Heute kennen wir die Vogelmiere eigentlich nur noch als Unkraut oder als Tierfutter, denn Kanarienvögel, Hühner und anderes Federvieh lieben die kleinen saftigen Blätter der Vogelmiere. Daher hat sie vermutlich auch ihren volkstümlichen Namen. In der Fachsprache wird sie *Stellaria* genannt, also Sternenfrau, denn ihre klitzekleinen Blüten leuchten wie Sterne.

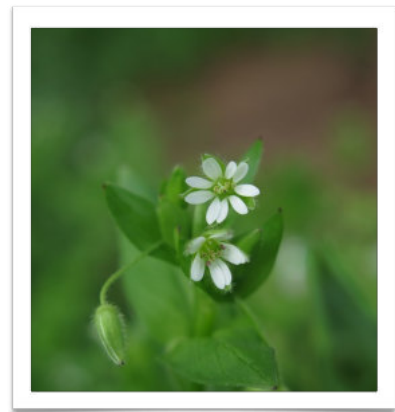


Foto: free; pixabay

#### Wirkung und Anwendung:

Die Vogelmiere ist ein wahres Kraftpaket. Sie reinigt den Körper, entschlackt, regt die Nierentätigkeit an und löst zähen Schleim aus den Atemwegen.

#### So ist die Vogelmiere in der Literatur beschrieben:

wasserausscheidend, hustenlösend, lindert Hautentzündungen

#### Blätter und Blüten

Sie schmecken nussig, nach jungen Maiskolben. Sie können sie als Brotbelag und Suppenkraut verwenden. Neuerdings ist die 4 Sterne-Küche auf den Geschmack gekommen: Sie bietet Vogelmiere als Gourmetgemüse an.

## DAS WIESENSCHAUMKRAUT



Foto: free; pixabay

Die Schamanen nannten es „die Blüte uralten Wissens“, denn die Blütenessenz soll ihnen den Kontakt zu den Ahnen hergestellt haben. Unsere Bezeichnung kommt da weniger prosaisch daher: Kuckucksspeichel oder Schaumkraut. Die umgangssprachliche Namensgebung orientiert sich an dem Phänomen, dass an den Stängeln kleine Schaumnester zu finden sind. Sie sind das Ergebnis von Larven der Schaumzikaden, die den Saft aus den Stängeln saugen.

### Wirkung und Anwendung:

Verzehrt werden kann die ganze Pflanze am besten gleich von der Wiese.

Durch die Senföle schmeckt sie recht scharf.

Wiesenschaumkraut aktiviert den Stoffwechsel und ist ein leckerer Brotbelag gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Ein Tee wirkt sich positiv auf Rheuma aus. Dazu nimmt man 2 Tl. Blüten auf 250 ml Wasser, lässt den Tee 10 Minuten ziehen und trinkt 2-3 x tgl. 1 Tasse.

## DER GIERSCH



Frühzeitig entwickelt der Giersch im Frühjahr seine hellgrünen Blätter. Und davon entwickelt er viele. Sehr viele. Und es werden jedes Jahr mehr- sehr zum Ärger des Gärtners oder auch des Nachbarn☺. Kaum zu glauben, dass die Römer absichtlich Giersch anbauten, damit sie sich nach ihren Schwelgereien daraus Umschläge für ihre gichtig schmerzenden Gelenke bereiten konnten.

Gegen zu viel Giersch hilft uns heute nur das Prinzip: nicht ärgern- sondern essen!

### Wirkung und Anwendung

Giersch schmeckt leicht nach Möhren und steht über eine lange Zeit im Jahr zur Verfügung.

### Blüten und Blätter

Sie schmecken sehr angenehm, weil die Blätter im Jahresverlauf allerdings härter werden, verwendet man sie ab Juni lediglich als Würzmittel oder in Butter und Knoblauch gedünstet. Oder einfach ein Sträußchen binden und in Bowle, Wasser oder Wein hängen. Der Phantasie sind beim Giersch keine Grenzen gesetzt. Giersch enthält deutlich mehr Vitamin C als Zitronen, außerdem ist er reich an Kupfer,

### **GIERSCHBRÖTCHEN**

600g Mehl  
4 Tl. Backpulver  
2-4 Tl. Kräutersalz  
auf eine Arbeitsfläche geben und eine Mulde in die Mitte drücken.  
500 g Quark  
4 Eier  
1 El Olivenöl  
4-5 Handvoll Giersch  
in die Mitte geben und zusammen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend etwa 25 Brötchen daraus formen.  
Bei 200°C etwa 40 Minuten backen.

Carotin, Calcium, Magnesium und er ist sehr eiweißreich.

So ist der Giersch in der Literatur beschrieben:  
harntreibend, entsäurend, reduziert zuviel Harnsäure

Dank seiner Gelenk schützenden Inhaltsstoffe ist er hilfreich bei Rheuma, Gicht und Ischias.

→ Pur das gequetschte Kraut auf die Gelenke,  
oder als Absud ins Badewasser.

## DIE GROBE BRENNNESSEL

Sie zählt zu den ältesten Heilkräutern der Menschheit und wurde in allen Teilen verwendet: in der Küche, in der Tuchherstellung und eben auch als Heilmittel.



### Wirkung und Anwendung:

Die Brennnessel ist ein wahrer Alleskönner. Sie reinigt den Körper von Schlackenstoffen und Säureüberschuss und liefert nebenbei viel Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen- und davon dreimal so viel, wie ein Rindersteak. Sie enthält außerdem noch die Vitamine B, E, K und 30-mal so viel Vitamin C wie ein Kopfsalat.

### So ist die Brennnessel in der Literatur beschrieben:

blutreinigend, blutbildend, entzündungshemmend, senkt den Harnsäurespiegel, stimuliert den Stoffwechsel und entwässert

### Blätter:

Tee: 1 Tl. Kraut pro Tasse aufgießen, 3 Minuten ziehen lassen, 2 Tassen täglich

- Als Tee ist die Brennnessel Bestandteil vieler Frühjahrskuren,
- hilft bei Blutarmut und Erschöpfung und
- lindert Arthrose, Arthritis und Rheuma.
- Bei Nierenbeschwerden und Blasenentzündung  
→ durchspült sie die Organe, allerdings nur, wenn viel getrunken wird.

### Wurzeln:

- bei Prostatabeschwerden

### Samen:

Sie schmecken nussig. Für eine Heilwirkung sollten 1 - 3 Tl pro Tag verwendet werden. Sie können sie einfach überall draufstreuen.

- Sie sind ein Aphrodisiakum und verbessern sie die Spermienqualität,
- sie steigern die Abwehrkräfte,
- und regen die Milchbildung der stillenden Mutter an.

### FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DEN KÖRPER mit Brennnesselwasser

Geben Sie eine Handvoll junger, frisch geernteter Brennnesseln in eine Karaffe mit klarem Wasser und lassen Sie sie etwa 6 Stunden darin. Danach entfernen Sie die Brennnesseln. Das Wasser schmeckt nun fruchtig leicht und erfrischend. Es versorgt den Körper mit Frühjahrsenergie, Mineralstoffen und Eisen, regt die Tätigkeit der Nieren an und klärt die Haut.

Übrigens, ein Blatt in Hose soll Neid und Missgunst abwenden...☺

## DER HUFLATTICH



Kaum sind die ersten wärmeren Tage des Jahres da, strecken sie ihre gelb strahlenden Köpfchen in den Himmel. Und dabei ist es unerheblich, ob es schneit oder regnet. Und weil in der Natur jedes Kraut zur richtigen Zeit wächst, ist der Huflattich eine willkommene Pflanze in der Übergangszeit zwischen Winter und Frühling, wenn sich gehäuft Erkältungen zeigen. So soll er seine Wirkung vor allem im Bereich der Atemwege entfalten: bei hartnäckigem Husten, bei Katarrhen mit Heiserkeit, sowie bei Verschleimungen im Halsbereich.

Aus alten Schriften wissen wir, dass diese Heilwirkung des Huflattichs bereits im Altertum geschätzt wurde. Beispielsweise das Räuchern von

von Huflattichblättern, um einen trockenen Husten und Schweratmigkeit zu bekämpfen. Und noch Mitte des letzten Jahrhunderts erfreuten sich sogenannte Asthmazigaretten großer Beliebtheit. Jedoch sorgten die neben Huflattich verwendeten Bestandteile des Rauchkrauts, nämlich Stechapfel und Bilsenkraut, zu einem Verbot der Asthmazigaretten, da sie bei sensiblen Personen zu Halluzinationen führen konnten

Botanisch ist der Huflattich etwas ganz besonderes: Während seine strahlend gelben Blüten bereits im März sprießen, erscheinen die großen, hufeisenförmigen Blätter erst im Mai und Juni, wenn die Blütezeit bereits vorbei ist. Das unterscheidet die Huflattichblüten auch vom Löwenzahn, der ebenfalls zu den sonnig- gelben Frühblühern zählt.

### Wirkung und Anwendung:

- Die Schleimstoffe lindern Reizungen der Atemorgane. Deshalb wird Huflattich in der Volksheilkunde empfohlen bei chronischem Husten, Asthma, Heiserkeit und Halstrockenheit.
- Er regt den Stoffwechsel an, weshalb er bei Hautbeschwerden wie Geschwüre, Furunkel oder Pickel angewendet wird.
- Wenden Sie den Huflattich NICHT länger als 4-6 Wochen an, nicht in der Schwangerschaft und auch nicht in der Stillzeit.

### So ist der Huflattich in der Literatur beschrieben

entzündungshemmend, antibakteriell, blutstillend, schleimlösend

### Blüten und Blätter

- Laut Empfehlung der Kommission für Zulassungsbestimmungen von Heilpflanzen sollen die Blüten wegen eines hohen Alkaloidgehaltes nicht verwendet werden, lediglich die Blätter. Weiterhin sollte das Kraut aus Apothekenqualität sein und nicht aus Wildsammlung stammen.
- Diese können Sie anwenden als Tee, Tropfen oder auch als Räucherung, „Blatt-Zigarette“
- Die Blätter können Sie auch zum Kochen verwenden. Gefüllt und gebraten sind sie recht wohlschmeckend.

**HUFLATTICH -FUßBAD**  
bei geschwollenen Füßen

Bereiten Sie einen „Tee“ aus 2 Handvoll Huflattichblättern in einem Liter Wasser zu und gießen Sie diesen ins Fußbad.



## DER FRAUENMANTEL



Foto: [www.zauberstaude.de](http://www.zauberstaude.de)

Man nannte ihn auch „Allesheilerin“. Oder Alchemistenkraut. Vielleicht deshalb, weil früh morgens in seinem Schoß ein silbriger Tautropfen glitzert. Aus ihm bemühten sich die Alchemisten des Mittelalters den „Stein des Weisen“ herzustellen, ein Lebenselixier, ein Jungbrunnen. Und die Alchemisten waren nicht die einzigen in unserer Kultur, die dieser Pflanze und diesem geheimnisvollen Tropfen besondere Kräfte beimaßen. Für die Kelten war es ein Kraut der Göttin Freia, der Göttin der Liebe und der Fruchtbarkeit. Und den morgendlichen Tautropfen setzten sie bei rituellen Reinigungen und für kulturelle Handlungen ein.

Dieses Geheimnis des funkelnden Tropfens ist in unserer Zeit leider der nüchternen, wissenschaftlichen Erklärung gewichen, dass es nur Pflanzensaft ist, der von den Blättern sezerniert wird und sich am tiefsten Punkt sammelt. Für uns Pflanzenheilkundler jedoch ist es Wasser von der Mutter Erde, das von dem Frauenmantel geklärt wird, bevor es wieder an das Luftelement abgegeben wird. Somit ist der Frauenmantel ein Mittler zwischen Himmel und Erde, zwischen dem Höchsten und dem Niedrigsten, dem Materiellen und dem Ätherischen.

### Wirkung und Anwendung

Während die rein wissenschaftlich orientierte Zulassungsstelle für Kräuter an diesem Kraut nichts Besonderes findet, ist es für uns Naturheilkundler eine ganz bedeutende Pflanze: Eine Pflanze für die Frau. Und dass die Alchemilla sehr weiblich ist, zeigt sich auch in den Beschreibungen antiker und neuzeitlicher Anwendungsbereiche. Bereits in mittelalterlichen Schriften wird eine verschönernde und straffende Wirkung beschrieben, aber auch der geburtserleichternden Wirkung wird große Bedeutung beigemessen. Der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle postulierte, dass zwei Drittel aller Frauenoperationen bei rechtzeitiger und ausreichend langer Anwendung dieses Heilkrautes überflüssig würden... Dank seiner hormonähnlichen Wirkung wirkt der Frauenmantel regulierend auf den weiblichen Zyklus und ist bei allerlei Frauenbeschwerden hilfreich.

### So ist der Frauenmantel in der Literatur beschrieben

blutreinigend, leicht entkrampfend, entzündungshemmend, antioxidativ, leichte gestagenartige Wirkung

### Blüten und Blätter

Die Blätter können als Tee getrunken werden. Zarte, frische Blätter können auch dem Salat beigemischt werden.

#### **FRAUENMANTEL BLÄTTER IM SALAT**

Schneiden Sie sich jeden Tag 2-3 Blätter Frauenmantelkraut in kleinen Streifen in Ihren Salat.

Gerne auch mit essbaren Blüten (Salbei, Kapuzinerkresse, Minze, Vogelmiere, Lavendel ... ).

#### **TEE AUS**

#### **FRAUENMENTELKRAUT**

1 El. Frauenmantelkraut mit 1 Tasse kochendem Wasser aufgießen. 10 Minuten ziehen lassen. Tgl. 1-3 Tassen trinken.

## DIE GUNDELREBE



Die Gundelrebe gehörte zu den germanischen Grundkräutern und war den Kelten und Germanen heilig. Diese glaubten, dass unter ihren Blättern die Hausgeister lebten, die die Menschen beschützten. Dieses ist vielleicht gar nicht so abwegig wie es zunächst scheint, denn die Gundelrebe wuchert tatsächlich um das Haus herum: In Beeten, auf Wiesen und vor allem im Rasen.

Aber auch im Mittelalter war die Gundelrebe beliebt und wurde auch gern „Soldatenpetersilie“ genannt- vielleicht wegen ihrer Fähigkeit, Eiterungen zu beenden, aber vielleicht auch, weil sie Schwermetalle auszuleiten vermag und im Leben eines mittelalterlichen Soldaten schon recht viel Metall in den Körper gelangen konnte;).

### **Wirkung und Anwendung:**

Interessant ist die Wirkung auf die Darmflora. Die Gundelrebe hemmt unerwünschte Fäulnisprozesse und schützt nicht nur die nützlichen Bakterien im Darm, sondern erleichtert auch deren Wiederansiedlung. Deshalb ist eine Anwendung von Gundelrebe nach einer Antibiotikatherapie sinnvoll. Verwendet wird sie immer frisch- direkt von der Wiese.

### So ist die Gundelrebe in der Literatur beschrieben:

antibakteriell, keimhemmend, blutdrucksenkend, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und wird deshalb auch bei Tinnitus oder Arteriosklerose angewendet, Ausleitung von Schwermetallen, vor allem Quecksilber

### Blüten:

Sie werden nur zur Dekoration verwendet.

### Blätter und Triebe:

- Für Pesto die Blätter nur schneiden.
- Vor allem bei langwierigen und hartnäckigen, eitrigen Krankheiten und bei chronischem Schnupfen, in der Genesungszeit nach Krankheiten.  
→ als Tee
- Bei Schnupfen und Heuschnupfen legen Sie einfach ein Blatt in die Nasenlöcher.

### **GUNDELREBENTEE**

2 - 3 junge Triebe pro Tasse, mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen.

3 x tgl. 1 Tasse

Übrigens: Trägt man Gundelrebenkränze in der Walpurgisnacht am Kopf, so kann man jede Hexe erkenne. Na dann...☺

## DIE SCHAFGARBE



Gärtnerei Monika Bender

Sie ist die wohl älteste Heilpflanze der Welt. Und so ranken sich unzählige Legenden und Sagen um das „Heil aller Schäden“, wie die Schafgarbe auch genannt wird. Einer Legende nach soll sie aus rostigen Spänen von einem Speer des griechischen Helden Achilles entstanden sein. Und wie Achilles im Trojanischen Krieg viele seiner Mitkämpfer mit Schafgarbe heilte, taten es ihm die Römer, die Germanen, Hildegard von Bingen und unzählige Heiler und Heilerinnen im Mittelalter gleich. Die Heilkraft der Schafgarbe zieht sich gar wie ein roter Faden durch unsere Medizingeschichte, bis in die Schrecken des 2.

Weltkrieges hinein, in dem noch tausende Verletzte mit Schafgarbe behandelt wurden.

Das Blattwerk der Schafgarbe besteht aus unzähligen, fiederteiligen Blättern. Und da das Zählen dieser tausenden kleinen Blättchen so mühselig ist, sollte die Schafgarbe den Teufel beschäftigen und so von seinen übelsten Taten abhalten.

Als Heilpflanze findet die ganze Pflanze Verwendung, wobei die beste Sammelzeit im Juli ist und bis in den September hineinreicht.

### Wirkung und Anwendung

- Sie hilft bei allgemeinen Beschwerden im Bauchbereich wie Magenschmerzen, Blähungen, Bauch- und Gallenblasenkoliken.
- Sie ist blutreinigend und entzündungshemmend.
- Sie besitzt eine herausragende Fähigkeit zur Blutstillung hellroter Blutungen. Dazu gehören nicht nur Blutungen bei Verletzungen, sondern auch die von Nase, Hämorrhoiden und bei Blasenentzündungen. So empfiehlt sich die Schafgarbe nicht nur als Tee bei Blasenentzündungen, sondern zusätzlich als Sitzbad.

- Sie hat eine starke Wirkung auf den Urogenitaltrakt, weshalb sie aus einer naturheilkundlichen Frauenpraxis nicht wegzudenken ist.

Schon seit Jahrhunderten verwendet man sie zur Regulation der

Menstruationsblutung und zum Lösen von schmerzhaften Unterleibskrämpfen.

### **SITZBAD BEI FRAUENBESCHWERDEN**

100g Schafgarbenkraut und Blüten auf 1-2 l heißes Wasser geben, 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser zugeben. Achten Sie darauf, dass sich die Nieren- und Herzgegend über dem Wasserspiegel befinden. Ruhen Sie nach dem Sitzbad 1 Stunde nach.

### So ist die Schafgarbe in der Literatur beschrieben:

blutreinigend, harntreibend, blutflusshemmend, krampflösend, entzündungswidrig, blähungswidrig, galletreibend ...

### Blüten und Blätter:

Die Schafgarbe schmeckt herb, etwas scharf und muskatnussähnlich. Es lassen sich sämtliche Pflanzenbestandteile zum Würzen für Salate und Gemüsegerichte, in einer Kräuterbutter, im Smoothie oder auch im Nudelteig verwenden. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

### **SCHAFGARBEN-TEE**

Tee 1 Tl Schafgarbe pro Tasse, mit kochendem Wasser überbrühen und 7 Minuten ziehen lassen.

Und manchmal  
sind es lediglich  
kleine Veränderungen,  
die jedoch  
Großes bewirken.



**Hinweis:**

Dieses Handout ist lediglich als Anregung für die Verwendung von Kräutern in der Küche oder auch in der Hausapotheke gedacht. Die Ausführungen sind weder vollständig, noch ersetzen sie den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker.

Literatur:

Ursula Stumpf:  
Pflanzengöttinnen und ihre Heilkräuter  
Ursel Bühring:  
Praxis Lehrbuch Heilpflanzenkunde

---

Heilpraktikerin   
Melanie Aue  
*Naturheilpraxis*

Alternative Frauenheilkunde · Chinesische Medizin und Akupunktur · Homöopathie

Oberstraße 2 · 31162 Bad Salzdetfurth · 05063 3031287  
info@naturheilpraxis-aue.de · www.naturheilpraxis-aue.de