**Kräuterwanderung 31.08.**

**Löwenzahn**

Aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe wirkt er verdauungsfördernd, stoffwechselanregend und harntreibend. Weiterhin kann er bei Leber- und Gallenbeschwerden eigesetzt werden. Blätter und Blüten sind essbar und ergänzen jeden guten Wildkräutersalat.

**Spitzwegerich/ Breitwegerich**

Beruhigt bei Reizhusten, sowie Entzündungen im Mund und Rachenraum anwendbar als Tee oder Tinktur.

Äußerlich angewandt ist er entzündungshemmend und blutstillend und beruhigt die Haut nach Stichen oder bei der Wundversorgung.

Enthalten sind unter anderem Schleimstoffe, diverse Vitamine, sowie Bitter und Gerbstoffe die maßgeblich für die entzündungshemmende Wirkung verantwortlich sind.

**Gänseblümchen**

Das Gänseblümchen gilt als stoffwechselanregend, schleimlösend, entzündungshemmend und blutstillend.

Für diese Effekte sorgen die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe, wie z.b. Saponine (Seifenstoffe),Gerbstoffe und Flavonoide.

Zusätzlich enthalten Gänseblümchen Inulin, ein Ballaststoff der sich verdauungsfördernd auswirkt.

Eignet sich gut zur Wundheilung, oder frisch gepflückt von der eigenen Wiese als wertvolle Zugabe für einen reichhaltigen grünen Smoothie.

***Natürliches Pflaster am Wegesrand bei Stichen***

*Spitzwegerich und Gänseblümchen zu einem kleinen Bündel packen, zerkauen und wie ein grünes Pflaster auf die betroffene Stelle auflegen. Trocknet innerhalb von Minuten.*

**Eiche**

Die Blätter und die Rinde enthalten Gerbstoffe und Flavonoide

Diese wirken adstringierend, also zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend und antimikrobiell und eignen sich somit gut zur Wundversorgung. Leicht schmerzlindernde Eigenschaften. Schweißhemmend, könnte als Tinktur zur Herstellung eines eigenen Deos verwendet werden.

Verwendbar als Tinktur, Sitzbad oder Tee.

**Wiesenflockenblume**

Die Wiesen-Flockenblume wird eine entzündungshemmende, verdauungsfördernde, harntreibende und schleimlösende Wirkung zugeschrieben. Sie kann auch fiebersenkend wirken und soll stärkend auf den Körper sein. In der Volksmedizin wurde sie traditionell bei Augenentzündungen und Hautkrankheiten wie Krätze eingesetzt.

Hier eine detailliertere Auflistung der Wirkungen:

**Verdauungsfördernd:** Die enthaltenen [Bitterstoffe](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&q=Bitterstoffe&sa=X&ved=2ahUKEwjKpazUsYePAxUo0gIHHSo3IbkQxccNegQINxAB&mstk=AUtExfAtRbnM9JDhHeMNFAA8eSITWhxjJx3_UOqG3nf45YLdJBgmwus26H5Lb6ns2uOlbxhCm9-Uh-RrBjDOZtjedztOM93LvhEepIvBZjWQCJlW75z4sRHhPUkIXKKwH9kecf8&csui=3) in den Blättern und Wurzeln sollen die Verdauung anregen.

**Entzündungshemmend:** Die Pflanze soll entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.

**Harntreibend:** Die Wiesen-Flockenblume wird eine [diuretische Wirkung](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&q=diuretische+Wirkung&sa=X&ved=2ahUKEwjKpazUsYePAxUo0gIHHSo3IbkQxccNegQIOxAB&mstk=AUtExfAtRbnM9JDhHeMNFAA8eSITWhxjJx3_UOqG3nf45YLdJBgmwus26H5Lb6ns2uOlbxhCm9-Uh-RrBjDOZtjedztOM93LvhEepIvBZjWQCJlW75z4sRHhPUkIXKKwH9kecf8&csui=3) nachgesagt, was bedeutet, dass sie die Harnausscheidung fördert.

**Schleimlösend:** Die Pflanze soll schleimlösende Eigenschaften haben und bei Husten helfen können.

**Fiebersenkend:** Die Wiesen-Flockenblume kann auch fiebersenkend wirken.

**Stärkend:** Die Pflanze soll eine [allgemein stärkende Wirkung](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&q=allgemein+st%C3%A4rkende+Wirkung&sa=X&ved=2ahUKEwjKpazUsYePAxUo0gIHHSo3IbkQxccNegUInAEQAQ&mstk=AUtExfAtRbnM9JDhHeMNFAA8eSITWhxjJx3_UOqG3nf45YLdJBgmwus26H5Lb6ns2uOlbxhCm9-Uh-RrBjDOZtjedztOM93LvhEepIvBZjWQCJlW75z4sRHhPUkIXKKwH9kecf8&csui=3) auf den Körper haben.

**Gewöhnlicher Hornklee**

Der Gewöhnliche Hornklee (Lotus corniculatus) wird in der Naturheilkunde traditionell zur Beruhigung und Linderung von Krämpfen eingesetzt. Ein Tee aus den Blüten kann bei Schlafstörungen, Nervosität und sogar bei leichten Augenentzündungen oder Zahnfleischentzündungen helfen, wenn er als Gurgelwasser oder Kompresse verwendet wird.

Allerdings sollte man beachten, dass die Pflanze geringe Mengen an Blausäure enthält, die bei übermäßigem Verzehr oder bei empfindlichen Personen zu Problemen führen kann.

Wirkungen und Anwendungen im Detail:

**Beruhigend und krampflösend:**

Die im Hornklee enthaltenen Flavonoide und Gerbstoffe haben eine beruhigende und krampflösende Wirkung.

**Schlafstörungen und Nervosität:**

Ein Tee aus Hornklee kann bei Schlafproblemen und nervöser Unruhe helfen.

**Äußerliche Anwendung:**

Äußerlich kann Hornklee als Teeaufguss bei Bindehautentzündungen oder als Gurgelwasser bei Zahnfleischentzündungen verwendet werden.

**Toxizität:**

Obwohl der Hornklee geringe Mengen an Blausäure enthält, ist er für Menschen in üblichen Verzehrmengen unbedenklich -wenn er gekocht wird- da die Blausäure dabei entweicht. Schnecken meiden die Pflanze aufgrund dieser Giftstoffe.

***Rezeptvorschlag für eine Wiesentinktur auf Salzbasis gegen Stiche und Entzündungen***

*Zutaten:*

*In 100ml Wasser 35g Salz auflösen, das Ergebnis ist eine Sole.*

*Spitzwegerich Blätter, Ringelblumenblüten, Schafgarbeblüten, Gänseblümchenblüten und Kamillenblüten in ein Schraubglas füllen und mit der Sole übergießen bis alles bedeckt ist. 3 bis 4 Wochen gut verschlossen ziehen lassen, und im Anschluss mit einem Sieb oder Teefilter abseihen.*

*In eine kleine Braunglasflasche oder in eine Sprühflasche abfüllen. Salztinkturen können sich bei sauberer Verarbeitung ein bis zwei Jahre lang halten.*

**Schafgarbe/ Schafgarbenkraut**

Krampflösend bei Menstruation und Bauchschmerzen, entzündungshemmend und antimikrobiell.

Mit gutem Grund bezeichnet man die Schafgarbe als "Allerheilmitel".

Unteranderem enthält das Schafgarbekraut Gerb- und Bitterstoffe, diverse Mineralien und Vitamine.

Die wertvollen Ätherischen Öle sind vorallem in der Blüte enthalten.

**Hagebutte**

Hagebutten, die Früchte der Heckenrose, sind bekannt für ihre vielfältigen positiven Wirkungen auf die Gesundheit. Sie sind reich an Vitamin C (ca. 8 x mehr als bei Zitronen), Vitamin A und Antioxidantien, was sie zu einem wertvollen Mittel für das Immunsystem und die Hautgesundheit macht. Zudem können sie bei Gelenkschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Herz-Kreislauf-Problemen unterstützend wirken. Studien deuten darauf hin, dass Hagebuttenpulver, insbesondere das enthaltene Galaktolipid, bei Arthrose und Gelenkschmerzen lindernd wirken und die Beweglichkeit verbessern kann.

**Brennnessel**

Die Brennnessel ist eine Heilpflanze mit vielseitigen Wirkungen. Sie ist bekannt für ihre entzündungshemmende, harntreibende und entgiftende Wirkung. Sie kann bei verschiedenen Beschwerden wie Blasenentzündungen, Rheuma, Gelenkschmerzen, Haarausfall und Hautproblemen eingesetzt werden. Ein Tee aus getrockneten oder frischen Brennnesselblättern wirkt stoffwechselanregend und kann bei Wassereinlagerungen Abhilfe schaffen. Die Samen der Brennnessel gelten als wahres Superfood, sie enthalten zahlreiche Nährstoffe und Vitamine und können sowohl roh als auch getrocknet verzehrt werden.

**Birke**

Gilt als Nierenbaum.

ein Tee aus den Blättern kann die Nieren so stark anregen, dass 10% mehr Flüssigkeit ausgeschieden als aufgenommen wird. Aus der Rinde wird der Zuckerersatzstoff Xylit gewonnen, der vor allem für Diabetiker geeignet ist, da er Insulin-unabhängig verstoffwechselt wird. Zusätzlich wirkt er gegen Bakterien, Hefen und Karies.

Verwendbar sind die Blätter, Rinde, Knospen und der Baumsaft.

Die verschiedenen Bestandteile in den Pflanzenteilen können bei Rheuma, Gicht, Harnwegserkrankungen und Schuppenflechte Abhilfe schaffen.

Zudem gelten sie als anregend, durchblutungsfördernd und entwässernd und eignen sich daher sehr gut für eine Frühlingskur.

**Essbare Baumblätter :  WABBEL**

Weide, Ahorn, Birke, Buche, Eiche und Linde.

Am besten schmecken die jungen Triebe und Blätter. Ganzjährig besteht die Möglichkeit aus den getrockneten Blättern ein reichhaltiges Blättermehl herzustellen. Dazu werden die Blätter getrocknet und gemahlen. Das Resultat ist das Blattmehl, das beim Brot backen bis zu 15% des Gesamtmehlanteils ersetzen kann.

**Linde**

Die Linde lindert, insbesondere ihre Blüten, wird in der Naturheilkunde vielfältig eingesetzt. Sie ist bekannt für ihre beruhigende, schweißtreibende und entzündungshemmende Wirkung. Traditionell wird Lindenblütentee bei Erkältungen, Husten und Schlafstörungen verwendet. Blüten, Blätter, Knospen und Samen sind essbar.

**Buche**

Die Blätter wirken entzündungshemmend und weisen aufgrund des enthaltenen Vitamin C einen leicht säuerlichen Geschmack auf. Weiterhin lindern die Blätter und Rinde der Buche Erkältungen, Fieber, Husten und Hauterkrankungen und können zu diesen Zwecken sowohl frisch als auch getrocknet angewendet werden.

**Brombeere**

Brombeerblätter werden traditionell aufgrund ihrer [adstringierenden](https://www.google.com/search?sca_esv=9232de137bb07cb7&q=adstringierenden&sa=X&ved=2ahUKEwiQxZe7pfOOAxUYxQIHHa67HMQQxccNegQIHBAB&mstk=AUtExfBgaUCU0PhTQvGYR3l-iQn1MffgA66iKA6vEjMJd-VTnMtp94WdNGOqv-7F8fjhvR_me1ivxHqf-poi5yAR92356qjRQriZQpXwm7AoQGfPdkOLytrzKVcisq7OhGhfKiA&csui=3) (zusammenziehenden) und entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Sie können bei Durchfall, Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei leichten Hautproblemen wie Akne oder Ekzemen helfen. Die Blätter sind essbar. Die Knospen der Brombeere eignen sich hervorragend als reichhaltiger Snack im Frühjahr.

**Kamille**

Kamille ist eine Heilpflanze mit vielfältigen Wirkungen. Sie wirkt entzündungshemmend, krampflösend, wundheilungsfördernd, antibakteriell und beruhigend. Kamille wird traditionell bei Magen-Darm-Beschwerden, Hauterkrankungen und zur Beruhigung eingesetzt. Die Blüten der Kamille können frisch oder getrocknet als Tee verwendet, oder zur Herstellung eines Balsams genutzt werden. Das beste Merkmal zur Identifizierung ist der typische Geruch. Optisch sieht der Blütenkopf der echten Kamille aus wie ein Kelch, während die Scheinarten flache Blütenköpfe haben.

**Efeu**

Efeu, insbesondere Efeublätter, werden in der Medizin für ihre schleimlösenden, krampflösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften eingesetzt. Für uns sind vor allem die enthaltenen Saponine (Seifenstoffe) interessant, um ein ökologisches Waschmittel herzustellen. Für dunkle/ Mischwäsche verwendet man am besten Efeu. Für helle und weiße Wäsche können wir auf die Früchte der Rosskastanie verwenden.

**Rezeptvorschlag**

Wir benötigen ca. 10-20 Efeublätter und zerkleinern diese. Die zerkleinerten Blätter geben wir in einen Topf und übergießen sie mit 300-400 ml kochendem Wasser. Die Mischung unter Rühren ca. 5-10 Minuten leicht köcheln lassen und dann 2 Stunden auskühlen und ruhen lassen. Anschließend den kalten Sud abseihen und in ein Einmachglas oder eine Flasche füllen. Pro Waschgang werden ca. 150-200 ml von dem Sud in das Waschmittelfach gegeben.

Bei Bedarf können Sie 1 Teelöffel Waschsoda für eine höhere Reinigungskraft oder 1 Esslöffel Apfelessig bei kalkhaltigem Wasser hinzufügen. Ätherische Öle verleihen deinem Waschmittel einen einzigartigen Duft.

**Wiesenstorchenschnabel**

Der Wiesen-Storchschnabel, , wird in der Naturheilkunde traditionell für seine entzündungshemmenden, adstringierenden (zusammenziehenden) und wundheilenden Eigenschaften geschätzt. Er wird bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt, darunter leichte [Durchfallerkrankungen](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&cs=0&q=Durchfallerkrankungen&sa=X&ved=2ahUKEwierfb0soePAxUE-AIHHTp1C_0QxccNegQIAxAB&mstk=AUtExfDV1pn0KMxPRYCEbs1IZ4SjCfy16C--YukzWvVln-TNXOVx4iPDrYfh6AfuUjfUBe9fnsQoxNCOOZpck_0Czo0DI7bxSvKtyC9QyR_xDQocLNMOTu9WlkQIZSpA-4yrci0&csui=3), [Magen-Darm-Entzündungen](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&cs=0&q=Magen-Darm-Entz%C3%BCndungen&sa=X&ved=2ahUKEwierfb0soePAxUE-AIHHTp1C_0QxccNegQIAxAC&mstk=AUtExfDV1pn0KMxPRYCEbs1IZ4SjCfy16C--YukzWvVln-TNXOVx4iPDrYfh6AfuUjfUBe9fnsQoxNCOOZpck_0Czo0DI7bxSvKtyC9QyR_xDQocLNMOTu9WlkQIZSpA-4yrci0&csui=3), [Hautproblemen](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&cs=0&q=Hautproblemen&sa=X&ved=2ahUKEwierfb0soePAxUE-AIHHTp1C_0QxccNegQIAxAD&mstk=AUtExfDV1pn0KMxPRYCEbs1IZ4SjCfy16C--YukzWvVln-TNXOVx4iPDrYfh6AfuUjfUBe9fnsQoxNCOOZpck_0Czo0DI7bxSvKtyC9QyR_xDQocLNMOTu9WlkQIZSpA-4yrci0&csui=3) und [Mund- und Rachenentzündungen](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&cs=0&q=Mund-+und+Rachenentz%C3%BCndungen&sa=X&ved=2ahUKEwierfb0soePAxUE-AIHHTp1C_0QxccNegQIAxAE&mstk=AUtExfDV1pn0KMxPRYCEbs1IZ4SjCfy16C--YukzWvVln-TNXOVx4iPDrYfh6AfuUjfUBe9fnsQoxNCOOZpck_0Czo0DI7bxSvKtyC9QyR_xDQocLNMOTu9WlkQIZSpA-4yrci0&csui=3). Außerdem wird ihm eine [hormonartige](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&cs=0&q=hormonartige&sa=X&ved=2ahUKEwierfb0soePAxUE-AIHHTp1C_0QxccNegQIBRAB&mstk=AUtExfDV1pn0KMxPRYCEbs1IZ4SjCfy16C--YukzWvVln-TNXOVx4iPDrYfh6AfuUjfUBe9fnsQoxNCOOZpck_0Czo0DI7bxSvKtyC9QyR_xDQocLNMOTu9WlkQIZSpA-4yrci0&csui=3) Wirkung nachgesagt, weshalb er auch bei starker [Menstruationsblutung](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&cs=0&q=Menstruationsblutung&sa=X&ved=2ahUKEwierfb0soePAxUE-AIHHTp1C_0QxccNegQIBRAC&mstk=AUtExfDV1pn0KMxPRYCEbs1IZ4SjCfy16C--YukzWvVln-TNXOVx4iPDrYfh6AfuUjfUBe9fnsQoxNCOOZpck_0Czo0DI7bxSvKtyC9QyR_xDQocLNMOTu9WlkQIZSpA-4yrci0&csui=3) zum Einsatz kommt.

Weitere Wirkungen und Anwendungen:

**Entzündungshemmend:** Die Inhaltsstoffe des Wiesen-Storchschnabels, wie [Gerbstoffe](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&cs=0&q=Gerbstoffe&sa=X&ved=2ahUKEwierfb0soePAxUE-AIHHTp1C_0QxccNegQIJBAB&mstk=AUtExfDV1pn0KMxPRYCEbs1IZ4SjCfy16C--YukzWvVln-TNXOVx4iPDrYfh6AfuUjfUBe9fnsQoxNCOOZpck_0Czo0DI7bxSvKtyC9QyR_xDQocLNMOTu9WlkQIZSpA-4yrci0&csui=3) und [Flavonoide](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&cs=0&q=Flavonoide&sa=X&ved=2ahUKEwierfb0soePAxUE-AIHHTp1C_0QxccNegQIJBAC&mstk=AUtExfDV1pn0KMxPRYCEbs1IZ4SjCfy16C--YukzWvVln-TNXOVx4iPDrYfh6AfuUjfUBe9fnsQoxNCOOZpck_0Czo0DI7bxSvKtyC9QyR_xDQocLNMOTu9WlkQIZSpA-4yrci0&csui=3), wirken entzündungshemmend und können bei verschiedenen Entzündungen, sowohl innerlich als auch äußerlich, eingesetzt werden.

**Wundheilung:** Äußerlich kann eine Tinktur oder ein [Umschlag](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&cs=0&q=Umschlag&sa=X&ved=2ahUKEwierfb0soePAxUE-AIHHTp1C_0QxccNegQIGxAB&mstk=AUtExfDV1pn0KMxPRYCEbs1IZ4SjCfy16C--YukzWvVln-TNXOVx4iPDrYfh6AfuUjfUBe9fnsQoxNCOOZpck_0Czo0DI7bxSvKtyC9QyR_xDQocLNMOTu9WlkQIZSpA-4yrci0&csui=3) aus dem Wiesen-Storchschnabel bei der [Wundbehandlung](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&cs=0&q=Wundbehandlung&sa=X&ved=2ahUKEwierfb0soePAxUE-AIHHTp1C_0QxccNegQIGxAC&mstk=AUtExfDV1pn0KMxPRYCEbs1IZ4SjCfy16C--YukzWvVln-TNXOVx4iPDrYfh6AfuUjfUBe9fnsQoxNCOOZpck_0Czo0DI7bxSvKtyC9QyR_xDQocLNMOTu9WlkQIZSpA-4yrci0&csui=3) helfen, indem er die [Wundheilung](https://www.google.com/search?sca_esv=4978fba7b0bac1f0&cs=0&q=Wundheilung&sa=X&ved=2ahUKEwierfb0soePAxUE-AIHHTp1C_0QxccNegQIGxAD&mstk=AUtExfDV1pn0KMxPRYCEbs1IZ4SjCfy16C--YukzWvVln-TNXOVx4iPDrYfh6AfuUjfUBe9fnsQoxNCOOZpck_0Czo0DI7bxSvKtyC9QyR_xDQocLNMOTu9WlkQIZSpA-4yrci0&csui=3) fördert und die Haut beruhigt.

**Magen-Darm-Beschwerden:** Traditionell wird der Wiesen-Storchschnabel bei Durchfall und anderen Magen-Darm-Problemen eingesetzt, da er adstringierend wirkt und Entzündungen lindern kann.

**Mund- und Rachenentzündungen:** Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum kann eine Spülung oder Gurgellösung mit Wiesen-Storchschnabel-Tinktur helfen, die Beschwerden zu lindern.

**Hormonelle Wirkung:** Dem Wiesen-Storchschnabel werden hormonartige Eigenschaften zugeschrieben, die bei Menstruationsbeschwerden oder zur Unterstützung des Kinderwunsches eingesetzt werden können.

***Rezeptvorschlag für einen einfachen Wund- und Heilbalsam***

***Zutaten:***

*Frische oder getrocknete Ringelblumen-, Kamillen- und Schafgarbeblüten*

*Eichenrinde, oder Eichenblätter*, *hochwertiges kaltgepresstes bio Olivenöl*

*je nach Ölmenge passend dazu 10 % Bienenwachs*

*zum Beispiel: 100 ml Olivenöl mit 10 gr Bienenwachs*

*optional: einige Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel für zusätzlich beruhigende Eigenschaften)*

*Die frischen oder getrockneten Blüten locker in ein Schraubglas geben und mit Öl übergießen. (Alles muss überdeckt sein, da sonst Schimmelgefahr droht.) Das Öl bis zu 4 Wochen ziehen lassen und alle ein bis zwei Tage das Glas leicht schütteln. Nachdem genannten Zeitraum durch ein Sieb oder einen Teefilter abseihen.*

*Den fertigen Ölauszug im Wasserbad erwärmen (max. 45 C°) und je nach Ölmenge 10% Wachs einschmelzen. Optional könnte man noch 10% Sheabutter dazugeben für eine feinere Konsistenz. Zusätzlich hat Shea-Butter antioxidative Eigenschaften, die die Haltbarkeit des Balsams erhöhen.* *Den warmen Balsam in kleine Schraubgläser abfüllen.Wenn der Balsam trocken und kühl gelagert wird ist er bis zu einem Jahr haltbar. Vor Sonneneinstrahlung schützen.*

**Mädesüß**

Mädesüß enthält eine natürliche Vorstufe der Salicylsäure, die unteranderem aus Aspirin bekannt ist. Die Hauptwirkungen sind schmerzstillend und blutverdünnend und eignen sich daher als milde Behandlung bei leichtem Kopfschmerz. Die Blüten sind essbar und können sowohl frisch als auch getrocknet zu einem Tee aufgebrüht werden.

**Johanniskraut**

Johanniskraut ist das milde Antidepressiva der Natur. Es kann bei Frühjahrsmüdigkeit eingesetzt werden, aber auch zur Bereinigung milder Verstimmungen. Es hilft der Haut bei Verbrennungen, die Einnahme von Johanniskraut macht die Haut aber auch lichtempfindlich. Verwechseln kann man das Johanniskraut mit dem Jacobs-Kreuz-Kraut, beim zerreiben der Blüte lässt sich das Johanniskraut aber durch einen roten Farbstoff identifizieren, der dabei sichtbar wird. Diesem Farbstoff verdankt das aus Johanniskraut gewonnene Öl auch seinen Namen; Rotöl.

**Waldziest**

Der Waldziest hat entzündungshemmende, antibakterielle und wundheilungsfördernde Eigenschaften, die ihn zur äußeren Anwendung bei Wunden prädestinieren. Innerlich wird er bei Magen-Darm-Beschwerden, Wechseljahresbeschwerden und zur Beruhigung des Nervensystems eingesetzt. Die Pflanze wirkt zudem schmerzlindernd, antioxidativ, adstringierend und leicht krampflösend.

**Tee:**

Ein Teeaufguss kann zur Beruhigung, bei Magen-Darm-Beschwerden oder Entzündungen im Mund- und Rachenraum getrunken werden.

**Äußerliche Anwendungen:**

Absude oder Auflagen können zur Wundheilung genutzt werden.

Achten Sie darauf, dass der Waldziest in starker Überdosierung Übelkeit und Erbrechen hervorrufen kann. Schwangere und Stillende sollten auf die Einnahme verzichten.

**Giersch**

Giersch ist der Spinat des Waldes. Eindeutig zu erkennen an seinem dreieckigen Stängel, mit jeweils drei Halmen, an denen drei Blätter wachsen. Giersch hat vielfältige Wirkungen und wird in der Volksmedizin für seine [harntreibenden](https://www.google.com/search?sca_esv=06f1284d0cc9e0ea&q=harntreibenden&sa=X&ved=2ahUKEwiGgfnEq7aPAxWsgf0HHUeRAEgQxccNegQINhAB&mstk=AUtExfDRp0FG-gU0iO7fnTS6n-RhrutItCnuV5ofsdM-bWlesNlCYAIg7WlJKkONpgCNU1fTFI8QZN2e-K9ZKz5hxzENpM-9fDNn4KY-P6Az7C4dvGmkpthbXNqriaegGT8ETzQ&csui=3), [entzündungshemmenden](https://www.google.com/search?sca_esv=06f1284d0cc9e0ea&q=entz%C3%BCndungshemmenden&sa=X&ved=2ahUKEwiGgfnEq7aPAxWsgf0HHUeRAEgQxccNegQINhAC&mstk=AUtExfDRp0FG-gU0iO7fnTS6n-RhrutItCnuV5ofsdM-bWlesNlCYAIg7WlJKkONpgCNU1fTFI8QZN2e-K9ZKz5hxzENpM-9fDNn4KY-P6Az7C4dvGmkpthbXNqriaegGT8ETzQ&csui=3) und [harnsäurelösenden](https://www.google.com/search?sca_esv=06f1284d0cc9e0ea&q=harns%C3%A4urel%C3%B6senden&sa=X&ved=2ahUKEwiGgfnEq7aPAxWsgf0HHUeRAEgQxccNegQINhAD&mstk=AUtExfDRp0FG-gU0iO7fnTS6n-RhrutItCnuV5ofsdM-bWlesNlCYAIg7WlJKkONpgCNU1fTFI8QZN2e-K9ZKz5hxzENpM-9fDNn4KY-P6Az7C4dvGmkpthbXNqriaegGT8ETzQ&csui=3) Eigenschaften geschätzt, was ihn für die Behandlung von Gicht, Rheuma und Blasenentzündungen nützlich macht. Die Pflanze ist reich an Vitaminen und Mineralien, unterstützt den Stoffwechsel und kann auch äußerlich zur Linderung von Juckreiz und bei Mückenstichen eingesetzt werden. Der Inhaltsstoff [Falkarindiol](https://www.google.com/search?sca_esv=06f1284d0cc9e0ea&q=Falkarindiol&sa=X&ved=2ahUKEwiGgfnEq7aPAxWsgf0HHUeRAEgQxccNegQIPxAB&mstk=AUtExfDRp0FG-gU0iO7fnTS6n-RhrutItCnuV5ofsdM-bWlesNlCYAIg7WlJKkONpgCNU1fTFI8QZN2e-K9ZKz5hxzENpM-9fDNn4KY-P6Az7C4dvGmkpthbXNqriaegGT8ETzQ&csui=3) wird zudem wegen seiner potenziell [antioxidativen](https://www.google.com/search?sca_esv=06f1284d0cc9e0ea&q=antioxidativen&sa=X&ved=2ahUKEwiGgfnEq7aPAxWsgf0HHUeRAEgQxccNegQIPxAC&mstk=AUtExfDRp0FG-gU0iO7fnTS6n-RhrutItCnuV5ofsdM-bWlesNlCYAIg7WlJKkONpgCNU1fTFI8QZN2e-K9ZKz5hxzENpM-9fDNn4KY-P6Az7C4dvGmkpthbXNqriaegGT8ETzQ&csui=3) und [antitumoralen](https://www.google.com/search?sca_esv=06f1284d0cc9e0ea&q=antitumoralen&sa=X&ved=2ahUKEwiGgfnEq7aPAxWsgf0HHUeRAEgQxccNegQIPxAD&mstk=AUtExfDRp0FG-gU0iO7fnTS6n-RhrutItCnuV5ofsdM-bWlesNlCYAIg7WlJKkONpgCNU1fTFI8QZN2e-K9ZKz5hxzENpM-9fDNn4KY-P6Az7C4dvGmkpthbXNqriaegGT8ETzQ&csui=3) Wirkung erforscht.

**Ich kaufe mein Hagebuttenpulver bei EWL Naturprodukte über Amazon. Denke man findet die auch unabhängig.**

**Falls noch Fragen offen sind, kontaktieren Sie mich gerne!**

**Ich errichte gerade ein Kontakt-Netzwerk zum Thema Natur & Gesundheit, wenn Sie in meinen Verteiler für den künftigen Newsletter wollen, senden Sie mir einfach Ihre Kontaktdaten zu.**

**Ich wünsche Ihnen Alles Gute!**

**Meine Kontaktdaten** **Tom Blume,  Tel. 0173 5920986   E-Mail : tom-blume787@gmx.de**