

Ein Ausflug in ein naturnahes Leben



Die weißbeerige Mistel

Die Mistel ist in allen Pflanzenteilen leicht giftig. Die Anwendung sollte ausschließlich unter Abstimmung mit Ärzten oder Heilpraktikern erfolgen.

Hildegard von Bingen brachte die weißbeerige Mistel zur Linderung von Lungenschmerzen zum Einsatz. Heute werden Blattextrakte der Mistel in zahlreichen Arzneien zur Blutdrucksenkung, bei Altersbeschwerden und begleitend zur Krebsbehandlung eingesetzt.

Knoblauchrauke

Die Knoblauchrauke ist ein intensives Würzkraut mit antiseptischer, schleimlösender und harntreibender Wirkung, reich an Vitamin A und C. In der Volksmedizin wird sie gegen Husten, zur Entgiftung, bei Wundheilung und Insektenstichen eingesetzt. Sie wirkt antibakteriell, leicht entzündungshemmend und fördert die Verdauung. Knoblauchrauke kann in Maßen roh gegessen werden, ähnlich wie Schnittlauch. Eignet sich aber vor allem zum Würzen von Speisen und Zubereitungen, wie z.B. Wildkräuterbutter/ Quark. Nur an geeigneten Standorten sammeln, am besten selbst kultivieren. In der Schwangerschaft sollte auf den Konsum großer Mengen verzichtet werden.

Löwenzahn

Löwenzahn wirkt durch seine Bitterstoffe stark verdauungsfördernd, Gallenfluss anregend und leberstärkend. Er hilft bei Völlegefühl und Blähungen, wirkt leicht harntreibend (entwässernd) und unterstützt den Stoffwechsel. Zudem werden ihm entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Verwendet werden Blätter, Blüten und Wurzeln, oft als Tee, Salat oder Tinktur.

Mädesüß

Mädesüß enthält vor allem Salicylate (Vorstufe von Salicylsäure), Gerbstoffe, Flavonoide und ätherische Öle, traditionell genutzt als Tee oder Auszug bei Erkältung, leichtem Fieber, Kopf- und Gelenkschmerzen, sowie zur Unterstützung der Verdauung. Wirkt mild entzündungshemmend, schweißtreibend und harntreibend. Blüten werden außerdem zum Aromatisieren von Getränken und Süßspeisen verwendet. Vorsicht bei Allergie gegen Salicylate oder empfindlichem Magen.



Weißdorn

Weißdorn enthält vor allem Flavonoide, Procyanidine, Gerbstoffe und Vitamin C. Verwendet werden Blätter, Blüten und Früchte. Anwendungsmöglichkeiten: unterstützend für Herz und Kreislauf, besonders bei leichter Herzschwäche, Nervosität oder altersbedingter Leistungsschwäche. Außerdem traditionell als Tee, Tropfen oder Kapseln zur Förderung der Durchblutung und Beruhigung eingesetzt.

Brennnessel

Ein Superfood bzw. Allrounder unter den Heilpflanzen. Sie enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Kieselsäure, sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Eiweiß. Verwendet wird sie häufig als Tee zur Unterstützung von Nieren und Harnwegen, als Heilpflanze gegen Entzündungen und Gelenkbeschwerden, sowie in Haarpflegeprodukten gegen Schuppen und Haarausfall. Junge Blätter können außerdem als Wildgemüse in Suppen, Smoothies oder Spinatgerichten genutzt werden. Kann auch im Garten als Dünger dienen.

Erdbeer-Brombeer-Himbeerblätter

Blätter von Erdbeere, Brombeere und Himbeere enthalten vor allem Gerbstoffe, Flavonoide, Vitamin C, Mineralstoffe und antioxidative Pflanzenstoffe. Verwendet werden sie meist als Tee, Kräuteraufguss oder Mischkraut zur Unterstützung von Verdauung, Immunsystem und bei Erkältungen; Himbeerblätter werden traditionell auch in der Schwangerschaftsvorbereitung genutzt. Zu beachten ist: wegen der Gerbstoffe nicht in sehr großen Mengen trinken, bei empfindlichem Magen vorsichtig dosieren, in Schwangerschaft und bei bestehenden Erkrankungen lieber vorher ärztlich abklären:

Sternmiere

Sternmiere enthält u. a. Vitamin C, Kalium, Magnesium, Eisen, Saponine, Flavonoide und Schleimstoffe. Verwendet wird sie traditionell frisch als Wildkraut im Salat, Smoothie, Pesto oder als Tee sowie äußerlich in Umschlägen und Salben bei gereizter Haut, kleinen Entzündungen oder Juckreiz. Die Pflanze gilt in normalen Mengen meist als gut verträglich, größere Mengen können durch die enthaltenen Saponine jedoch Magen-Darm-Beschwerden auslösen. Wichtig ist außerdem die sichere Bestimmung, da Verwechslungen mit anderen Pflanzen möglich sind

Spitzwegerich

Spitzwegerich wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und hustenreizlindernd. Er wird primär bei Atemwegsinfekten, trockenem Reizhusten, sowie zur Wundheilung und bei Insektenstichen eingesetzt. Die enthaltenen Schleimstoffe bilden einen Schutzfilm auf gereizten Schleimhäuten, während die enthaltenen



Iridoidglykoside antibakteriell wirken. Spitzwegerichblätter können leicht gekaut, als grünes Pflaster auf Insektenstiche aufgetragen werden, oder auch als schützendes Pflaster in Wanderschuhe eingelegt werden.

Gänseblümchen

Das Gänseblümchen ist eine vielseitige Heilpflanze mit entzündungshemmender, schleimlösender und wundheilungsfördernder Wirkung. Es wird traditionell bei Hautproblemen, Erkältungen, Verdauungsbeschwerden und zur Stoffwechsellanregung eingesetzt. Die Pflanze ist reich an Bitterstoffen, Gerbstoffen und Vitaminen, was sie zu einem gesunden Wildkraut macht.

Gänseblümchen eignen sich als reichhaltige Zugabe zu Smoothies oder Wildkräutersalaten.

Efeu

Efeu wirkt primär schleimlösend, krampflösend und entzündungshemmend in den Atemwegen, weshalb er häufig bei Husten, Bronchitis und Asthma eingesetzt wird. Die enthaltenen Saponine verflüssigen zähen Schleim, lindern den Reizhusten und erleichtern das Abhusten. Anwendung findet er hauptsächlich als pflanzlicher Hustensaft oder Extrakt. Verwendung nur unter Abstimmung bzw. mit Hilfe von professioneller Unterstützung! Die im Efeu enthaltenen Seifenstoffe können zur Herstellung eines Waschmittels genutzt werden.

Kiefer

Die Kiefer wird in der Naturheilkunde besonders für ihre antiseptischen, schleimlösenden und durchblutungsfördernden Eigenschaften geschätzt. Sie gilt als klassische Heilpflanze für die Atemwege und wird oft in der Erkältungszeit eingesetzt, besonders bei Atemwegserkrankungen wie Husten und Bronchitis. Kiefernadelöl und -harz fördern zudem die Durchblutung, lindern Muskel- sowie Gelenkschmerzen und wirken entspannend. Anwendungen erfolgen oft als Bad, Tee, Inhalation oder als Balsam.



Fichte

Die Fichte ist in der Medizin und der Aromatherapie einer der wichtigsten Nadelbäume, besonders bei Erkältungen, Atemwegserkrankungen, Rheuma und Muskelbeschwerden. Ätherische Öle und Harz in Nadeln und Trieben wirken entzündungshemmend, schleimlösend, antibakteriell und durchblutungsfördernd. Sie wird als Tee, Harzsalbe oder Badezusatz genutzt, um Schmerzen zu lindern und das Immunsystem zu stärken.

Birke

Die Birke (Blätter, Knospen, Rinde, Saft) wirken harntreibend, entzündungshemmend und fördern die Wundheilung. Hauptsächlich werden Birkenblätter als Tee zur Durchspülung bei Harnwegsinfekten und Nierengrieß eingesetzt. Birkenrinde (Betulin) unterstützt die Wundheilung bei Hautproblemen, während Birkensaft den Stoffwechsel anregt und zur Haut- oder Haarpflege dient. Die frischen Blätter der Birke eignen sich als nährstoffreiche Zugabe für Waldblatt- oder Wildkräutersalate.

Merkwort für essbare Baumblätter : WABEL Weide, Ahorn, Buche, Birke, Eiche und Linde. Es gibt allerdings noch viele weitere essbare Baumblätter.

Bitte achten Sie bei der Verwendung von Wildkräutern IMMER auf einen respektvollen Umgang mit der Natur und dem eigenen Körper! Sammeln Sie nur an passenden Orten und bei Allergien, Vorerkrankungen, Schwangerschaft, Medikamenteneinnahme o.ä. bitte IMMER auf Wechselwirkungen achten bzw. mit dem Arzt abklären.

KONTAKT

info@naturpur-edersee.de

Naturpur-Edersee.de



0173/5920986