



Kräuter **K**raft

- ERKENNEN
- SAMMELN
- ANWENDEN



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Gesund bleiben mit Kräften der Natur

Der Trend zu natürlichen Behandlungsmethoden hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Dort, wo Alltagsbeschwerden und Befindlichkeitsstörungen im Spiel sind, dort, wo man etwas tun möchte, um gesund zu bleiben, setzt man vermehrt natürliche Kräfte ein.

Längst geht auch die Schulmedizin mit Baldrian gegen Schlafprobleme vor, mit der Melisse gegen Störungen des vegetativen Nervensystems, mit Einreiben von Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen, mit Weißdorn gegen

das gestresste Herz.
Prof. HADEMAR BANKHOFFER ist Dozent an der Akademie für Ganzheitsmedizin Klagenfurt und Experte für Gesundheitsvorsorge sowie anerkannter Autor medizinischer Sachbücher. Seit 1995 gibt Prof. Bankhofer Gesundheitstipps im ORF-Magazin „Willkommen Österreich“ sowie in verschiedensten deutschen Hörfunksendungen.

Es ist wichtig, dass wir unsere Heilpflanzen kennen, dass wir wissen, wie sie aussehen, wie sie wachsen, wo sie wachsen und wie sie angewendet werden können. Das vorliegende Brevier informiert Sie darüber.

PROF. HADEMAR BANKHOFFER



Inhalt



Heilpflanzen – ein Geschenk der Natur	4		
Der Inhalt der Pflanzen	6		
Sammeln und Aufbewahren	8		
Kräuter-Steckbrief	10		
Kräuter von A–Z	11–42		
Ackerschachtelthalm	11	Isländisches Moos	27
Augentrost	12	Johanniskraut	28
Baldrian	13	Kalmuswurzel	29
Bärlauch	14	Kamille	30
Beinwell	15	Lavendel	31
Birke	16	Löwenzahn	32
Brennnessel	17	Melisse	33
Brombeere	18	Pfefferminze	34
Eiche	19	Ringelblume	35
Erdbeere	20	Sanddorn	36
Goldrute	21	Schafgarbe	37
Hagebutte	22	Spitzwegerich	38
Heidelbeere	23	Tausendguldenkraut	39
Hirtentäschelkraut	24	Wacholder	40
Holunder	25	Wegwarte	41
Huflattich	26	Wermut	42
Heilpflanzen zubereiten	43		
Rezept-Tipp: Das Kräutermenü	46		

IMPRESSUM

Herausgeber, Eigentümer und Verleger: Österreichisches Rotes Kreuz, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien, Tel.: 01/589 00-152, Fax: 01/589 00-159, E-Mail: opriesnig@redcross.or.at. **Koordination:** Mag. Michael Opriesnig. **Für den Inhalt verantwortlich:** ÖRK, **Redaktion:** Mag. Gottfried Fritzl, Prof. Hademar Bankhofer, Thomas Aistleitner. **Layout und Grafik:** Mag. Andrea Chadl. **Produktion:** LIOP ZeitungsproduktionsGmbH, Schloßstraße 44, 2551 Enzesfeld, Tel.: 01/535 57 83, Fax: 01/535 57 83-75, E-Mail: liop@vienna.at. **Produktionsleitung:** Mag. Peter Weinmannpl. **Lektorat:** Florian Praxmarer. **Fotos:** Contrast (S. 1, 2, 7, 9, 15, 17, 30, 32, 35, 46); Wagner (S. 3, 4, 11, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 36, 37, 40); Wienareport (S. 13, 28, 31, 33, 43, 43); Archiv. **Repro:** Repro Limit, 1231 Wien. **Druck:** Goldmann Druck AG, 3430 Tulln.

Heilpflanzen – ein Geschenk der Natur

Die gezielte Anwendung pflanzlicher Arzneien ist einige Jahrtausende alt und lässt sich schon in Funden aus der Jungsteinzeit belegen. Die ersten Aufzeichnungen über „Zauberkräfte“ der Pflanzen finden sich bei griechischen und römischen Naturforschern wie Plinius und Hippokrates. Im Mittelalter nahmen dann Benediktinermönche diese Kenntnisse auf und führten sie weiter.

KNEIPP Im 19. Jahrhundert gab Sebastian Kneipp (1821–1897) der Heilpflanzen­therapie neue Impulse. Er vermied die Übertreibungen seiner Vorläufer – und gelangte vielleicht gerade deshalb zu wichtigen neuen Erkenntnissen.

CHEMIE Mit dem Entstehen der pharmazeu­tischen Industrie im 19. Jahrhundert begannen chemische Arzneimittel, das Feld zu beherrschen. So dankbar wir der Pharmawissenschaft für ihre Methoden sein müssen, so



ahnungslos wandelt der moderne Mensch mitunter durch die unüberschaubare Welt der Medikamente.

UNERFORSCHT Nur wenige wissen, dass viele Arzneien, die wir in der Apotheke kaufen, nichts anderes als therapiegerechte Aufberei­tungen von Heilpflanzen sind.

Forscher sind sicher, dass die Pflanzenwelt noch viele „Gesundmacher“ verborgen hält. Vor allem aus den tropischen Regenwäldern erhofft man sich neue wertvolle Substanzen.

NUTZEN UND SCHONEN Unterdessen bleiben die heimischen Pflanzen mit ihren gesicherten Wirkungen höchst aktuell – ob selbst gepflückt oder „auf Nummer sicher“ aus der Apotheke.

Um ihren Nutzen zu erhalten, sollten wir stets darauf achten, diese Geschenke der Natur zu schonen und zu erhalten.

DIESE FIBEL Das Österreichische Rote Kreuz möchte Sie mit dieser Fibel auf die Pflanzen hinweisen, die um uns sprießen und blühen, und auf die Kräfte, die sie enthalten.

Sicher, Hausmittel bewirken keine Wunder und sie ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung von Arzt oder Apotheker, sie helfen aber, auf natürliche Weise gesund zu bleiben.

Denn die Sorge um Ihr Wohlbefinden ist unser Anliegen.

Ihr **ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ** 

Der Inhalt der Pflanzen

Welche Stoffe wie wirken.

Während ihres Wachstums bilden Kräuter jene Wirkstoffe, die uns nützlich sein können. Je nach Pflanze sind die Wirkstoffe in Blüten, Blättern oder Wurzeln verteilt.

Die wichtigsten dieser Wirkstoffe sind auch in vielen Medikamenten der alten und der modernen Medizin enthalten.

ALKALOIDE sind die wirksamsten Stoffe im Pflanzenreich. Sie finden sich hauptsächlich in Pflanzen, die für uns giftig sind. Deshalb sind sie für die Einnahme in Tees völlig ungeeignet. Sie werden aber in großen Mengen in der pharmazeutischen Industrie verwendet.

Vertreter: Tollkirsche, Eisenhut.

ATHERISCHE ÖLE finden wir in allen wohlriechenden Pflanzen. Diese Stoffe sind leicht flüchtig, in Wasser jedoch kaum löslich. Sie wirken entzündungshemmend und erleichtern das Abhusten.

Vertreter: Lavendel, Fichte, Thymian.

BITTERSTOFFE regen die Verdauung an. Sie wirken beruhigend und kräftigend.

Vertreter: Löwenzahn, Tausendguldenkraut.

FLAVONOIDE sind gelbe Farbstoffe. Einige unterstützen die Wirkung von Vitamin C. Je nach



Pflanze wirken sie gefäßerweiternd, blutdrucksenkend und gerinnungshemmend.

Vertreter: Birkenblätter, Holunderblüten.

GERBSTOFFE sind häufig in Wurzeln und Rinden anzutreffen. Sie haben die nützliche Eigenschaft, den auf verletzter Haut und Schleimhaut angesiedelten Bakterien den Nährboden zu entziehen. Damit helfen sie, Wunden zu heilen. Ebenso gut geeignet sind Kräuter mit Gerbstoffen bei Halsentzündungen.

Vertreter: Eichenrinde, Brombeerblätter.

GLYKOSIDE enthalten bestimmte Zuckerverbindungen. In der Medizin am wichtigsten sind die herzwirksamen Glykoside. Ihre Anwendung sollte allerdings nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Vertreter: Fingerhut, Maiglöckchen, Faulbaum.

SCHLEIMSTOFFE haben die Eigenschaft, im Wasser aufzuquellen. Mit Schleimmitteln werden Reizhusten oder Halsschmerzen behandelt.

Vertreter: Beinwell, Huflattich, Spitzwegerich.

Sammeln und Aufbewahren

Diese Hinweise sollten Sie unbedingt beachten.

Kräuter gibt es in Hülle und Fülle – das schafft Vor allem für den „Anfänger“ die Qual der Wahl. Sammeln oder kaufen Sie nicht zu viel auf einmal. Fangen Sie mit einer kleinen Auswahl an und lernen Sie die Wirkungen kennen. Mit der Zeit können Sie diesen Grundstock erweitern. So bleibt das Sortiment übersichtlich.

Falls Sie Heilpflanzen selbst sammeln wollen, ist einige Kenntnis notwendig. Sie müssen kein Wissenschaftler sein, aber oberflächliches Sammeln kann nutzlos sein, Schaden anrichten und sogar gefährliche Folgen haben.

DER SELBSTTEST FÜR PFLANZENSAMMLER:

- ☞ Kann ich die gesuchte Heilpflanze in der Natur einwandfrei erkennen?
- ☞ Von welchen Pflanzen gibt es giftige „Doppelgänger“?
- ☞ Welche Heilpflanzen sind geschützt und dürfen nicht gesammelt werden?
- ☞ Welcher Pflanzenteil kann für die Zubereitung genutzt werden?

Sammeln Sie nur, wo die Pflanze reichlich wächst. Ernten Sie nie einen Bestand vollständig ab. Lassen Sie Pflanzen, die unter Naturschutz stehen, auf jeden Fall unberührt. Bestimmen Sie die Pflanze exakt. Nur so vermeiden Sie gefährliche Verwechslungen.

SO SAMMELN SIE RICHTIG

- ☞ Die beste Zeit zum Sammeln ist der Vormittag.
- ☞ Niemals bei Regen, Nebel oder feuchtem Wetter sammeln.
- ☞ Nur einwandfrei bestimmte Pflanzen kommen für die Zubereitung in Frage.
- ☞ Kinder beim Sammeln kontrollieren.
- ☞ Heilpflanzen niemals waschen (Ausnahme: Wurzeln).
- ☞ Straßen- und Feldränder fallen als Sammelort aus.
- ☞ Transportieren Sie die Pflanzen in einem offenen Korb.

DANACH: TROCKNEN

Trocknen ist die einfachste Methode, um Heilpflanzen haltbar zu machen. Allerdings müssen Sie damit sofort nach der Ernte beginnen und schonend vorgehen.

- ☞ Die Trocknungszeit hängt vom Wassergehalt des Sammelgutes ab.
- ☞ Hängen Sie die Kräuter zum Trocknen an einem schattigen und luftigen Ort auf.
- ☞ Die getrockneten Kräuter bewahren Sie am besten lichtgeschützt in beschrifteten Glasgefäßen auf.





Der Kräuter-Steckbrief


Was die folgenden Seiten bieten.


Die folgende Auswahl von Heilpflanzen kann nur einen kleinen Teil der heimischen Pflanzen abdecken, die für die Anwendung in Betracht kommen.

Unsere Auswahl beschränkt sich dabei auf Pflanzen, die leicht zu finden und zu erkennen sind. Ihre Anwendung ist gut dokumentiert und allgemein anerkannt, und sie haben keine gefährlichen Nebenwirkungen.

Weil die genaue Bestimmung entscheidend ist, finden Sie unter  **ERKENNEN** die wichtigsten Merkmale der Pflanze. Neben der Abbildung sind die Farbe der Blüte, die Zeit des Blühens und die Höhe der Pflanze angegeben.

 **SAMMELN** sagt Ihnen, was, wann und welche Teile zum Sammeln geeignet sind und was beim Trocknen zu beachten ist.

Unter  **ANWENDEN** werden allgemein anerkannte und nützliche Anwendungsbereiche des Krautes, der Wurzel oder der Rinde beschrieben. **Vorsicht: Bei schweren Leiden ziehen Sie unbedingt einen Arzt oder Apotheker zu Rate.**

 Die Zubereitungsmöglichkeiten sind mitunter sehr vielfältig. Als Beispiel haben wir schließlich zu jeder Pflanze einen Tipp für die Zubereitung ausgewählt.

Ackerschachtelhelm

Zum Baden und zum Gurgeln.

Die Verwandten des Ackerschachtelhelms bildeten vor Millionen Jahren bei uns ganze Wälder. Die blütenlose Pflanze vermehrt sich durch Sporen und findet sich auf lehmigen Böden.

-  **ERKENNEN** Mit seiner Wurzel, die tief in die Erde reicht, überwintert der Ackerschachtelhelm. Die mehrjährige Pflanze treibt im Frühjahr rotbraune, fruchtbare Sprossen und im Frühsommer grüne, unfruchtbare Sprossen.
 -  **SAMMELN** Das Kraut von Juni bis September. Verwendet werden nur die grünen Sommersprossen. Vorsicht: Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Waldschachtel- und Wiesenschachtelhelm!
Sprossenfarbe: 
April–Juni
40 cm
 -  **ANWENDEN** Das Kraut wird als harntreibendes Mittel verordnet. Eine Überwachung durch den Arzt ist dabei erforderlich. Äußerlich wird er zur Behandlung schlecht heilender Wunden, besonders zur Spülung bei offenem Mund und als Mittel zum Gurgeln verwendet.
-  100 Gramm getrocknete Teile mit einem Liter Wasser überbrühen, abseihen und dem Badewasser zusetzen.



Augentrost


Macht Müde munter.

Zahlreiche Mittel gegen Ermüdungserscheinungen der Augen, Lichtscheuheit und Brennen in den Lidwinkeln machen sich die Heilkraft des Augentrostes zunutze. Er findet sich in ganz Mitteleuropa auf Wiesen, trockenen Abhängen sowie in Laub- und Nadelwäldern.

- ERKENNEN Die anmutige Pflanze hat stiellose, rundliche, am Rand scharf gesägte Blätter und über große, meist schneeweiße, mit gelbem Schlund versehene Blüten.
- SAMMELN Das blühende Kraut von Juli bis Oktober. Das Kraut wird ohne die unteren Stängelteile gesammelt und getrocknet, wobei die Farbe sich nicht verändern sollte.
- ANWENDEN Die Pflanze ist – nomen est omen – ein sehr gutes Mittel gegen Augenleiden. Bei Entzündungen des Lidrandes bzw. der Bindehaut sowie bei Lichtempfindlichkeit.

Für die äußerliche Behandlung kochen Sie einen Teelöffel des getrockneten Krautes mit 1/4 Liter Wasser und seihen es ab. Die warmen Umschläge wirken schmerzlindernd und heilend.



Blütenfarbe: 
Mai–Oktober
25 cm

Baldrian

Beruhigt als Tinktur oder Tee.

Baldrian zählt zu den wertvollsten pflanzlichen Beruhigungsmitteln. Seine Wirkung ist unumstritten. Er bevorzugt feuchte Bach- und Flussufer sowie buschige Hänge.

- ERKENNEN Der Baldrian ist eine kräftige Pflanze. Sie besitzt einen kantigen Stängel, an dem große Blätter gegenständig sitzen. Doldenartig angeordnet stehen an den Stängelspitzen die rötlich weißen Blüten. Blütenfarbe: 
Mai–September
100 cm
- SAMMELN Die Wurzel vom September bis Oktober. Die Wurzel wird gewaschen und zum Trocknen aufgehängt. Dabei entwickelt sich der typische Baldriangeruch.
- ANWENDEN Baldrian wirkt bei nervös bedingten Reizzuständen, im Magen- und Darmtrakt sowie gegen Schlaflosigkeit.

Statt der üblichen Tinktur können Sie auch einen Tee zu sich nehmen: ein Teelöffel der fein geschnittenen Wurzel auf 1/4 Liter Wasser.




Bärlauch

Das Modekraut der neuen Küche.


Der Bärlauch, auch als wilder Knoblauch bezeichnet, wächst üppig in feuchten, schattigen Laubwäldern und Auen.

- ERKENNEN Aus einer Zwiebel entspringt im Frühling ein Stängel, der weiße, sternförmige Blüten trägt. Seine elliptischen Blätter sind an der Oberseite glänzend. Später sprießt der Blütenstängel mit den schneeweißen Blüten – dann nicht mehr sammeln. Es besteht nämlich Verwechslungs-

Blütenfarbe:  gefahr mit den giftigen Blättern des Maiglöckchens!

April–Juni
20–25 cm

- SAMMELN Das ganz junge Kraut schmeckt am besten. Frisch verwenden!
- ANWENDEN Die Blätter enthalten viel Vitamin C und ätherisches Öl. Bärlauch wird zur Magen-Darm-Regulierung und zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose angewendet.


 Frischer Bärlauch eignet sich ausgezeichnet zum Würzen von Speisen.

Beinwell

Heilt nicht nur Beine.

Die wegen seiner Wirkung in der Volksheilkunde als „Beinbruchwurz“ bezeichnete Pflanze ist bei uns weit verbreitet und bewohnt feuchte Wiesen sowie Teich- und Flussufer.

- ERKENNEN Die Staude hat eine schwarze, schleimreiche Wurzel. Der fleischige Stängel ist am oberen Teil verzweigt und trägt herabhängende Blätter. Die gestielten Blüten haben eine rot-violette oder gelblich weiße Krone.
- SAMMELN Die Wurzel von März bis April und von September bis Oktober. Die Wurzel ausgraben und von Erdresten befreien. Größere Wurzeln zum Trocknen teilen.
- ANWENDEN Der Beinwell wird hauptsächlich äußerlich angewendet. Er hilft bei schlecht heilenden Wunden, bei Knochenbrüchen und bei Knochenhauterkrankungen. Linderung verschafft er auch bei Zerrungen, Prellungen sowie Sehnenscheidenentzündungen.


 Für warme Umschläge: 100 Gramm Beinwellwurzel in einem Liter Wasser zehn Minuten kochen und abseihen.

Birke


Für Nieren und Blase.

Die Birke mit dem charakteristischen weißen Stamm wächst bei uns auf trockenen Böden, eingesprengt in Laub- und Nadelwälder.

- ERKENNEN In der Jugend sind Stamm und Äste von schneeweißer Rinde bedeckt, bei älteren Bäumen verwandelt sich diese in eine schwarze, harte Borke. Die dünnen Zweigenden hängen häufig herab.
- SAMMELN Die Blätter von Mai bis Juli. Die von den Zweigen abgestreiften Birkenblätter im Dunkeln unter öfterem Umwenden trocknen und vor Licht schützen. Danach in gut schließenden Behältern aufbewahren.
- ANWENDEN Birkenblätter haben eine stark wassertreibende und stoffwechselfördernde Wirkung, ohne die Nieren zu reizen. Hauptanwendungsgebiete sind Nieren- und Blasenkrankungen.

Blütenfarbe: 
April–Mai
30 m



 Frischer Birkenblättersaft eignet sich hervorragend für Frühjahrs- und Herbstkuren.


Brennnessel

Die junge Kraft.

Wer hat noch nicht Bekanntschaft mit der brennenden Eigenschaft des Nesselgiftes gemacht? Als Heilpflanze nimmt dieses Kraut aber einen Ehrenplatz ein.

- ERKENNEN Die Brennnessel treibt im Frühjahr aufrechte, unverzweigte, vierkantige Laubsprossen. Die gestielten, herzförmigen Blätter sind saftig grün und behaart.
 - SAMMELN Das Kraut von Mai bis August. Während der Blütezeit werden die bis zu 20 Zentimeter hohen Pflanzen mit der Schere abgeschnitten und getrocknet.
 - ANWENDEN Die eisen- und vitaminreichen Brennnesselblätter werden zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels verwendet. Sie sind daher ein beliebter Bestandteil von Teemischungen für die Frühjahrs- und Herbstkur. Aber auch im Salat, in der Suppe oder als Spinat gibt das Kraut frische Lebenskräfte.
-  Als besonders wirksam für den Stoffwechsel hat sich der Saft aus jungen Brennnesseln, mit einer Pflanzenpresse herzustellen, erwiesen.



Blütenfarbe: 
Juni–Oktober
60–150 cm


Brombeere

Vitamine und Gerbstoffe.

Der Brombeerstrauch wuchert bevorzugt auf Schuttplätzen, lichten Waldungen, Kahlschlägen sowie auf Wegböschungen.

- ERKENNEN Die Sträucher haben keine einheitliche Blütezeit. Man findet daher an einem Strauch zugleich unreife und reife Früchte nebeneinander. Nach der Befruchtung bilden sich grüne Steinsammelfrüchte, die erst rot und dann von blauschwarzer Farbe sind.
- SAMMELN Das Kraut von Mai bis Juli. Die Blätter sollten im jungen Zustand geerntet werden. Anschließend legt man sie in einer dünnen Schicht zum Trocknen aus.
- ANWENDEN Aufgrund ihres Gerbstoffgehaltes eignen sich die jungen Blätter gut zur Behandlung leichter Durchfallerkrankungen und entzündeter Schleimhäute. Die Beeren sind reich an Vitamin C.

Zwei Teelöffel Brombeerblätter mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen.



Blütenfarbe: 
Juni–August
1–2 m



Eiche

Bei Frost und bei Schweiß.

Dieser stattliche und weit hin sichtbare Baum mit seinen starken Ästen und der mächtigen Krone bevorzugt feuchte Böden.

Blütenfarbe:
männlich  weiblich 
Mai–Juni
50 m

- ERKENNEN Die anfangs noch glatte Rinde geht in tiefrissige Borke über. Die Laubblätter haben einen langen, kahlen Stiel, wobei die Frucht (Eichel) im unteren Teil von einem schuppigen Becher eingeschlossen ist.
- SAMMELN Die Rinde von März bis April. Die bis zu vier Millimeter dicke silbergraue Rinde schälen Sie vorsichtig von jungen Bäumen oder etwa zehnjährigen Ästen. Um die Pflanze nicht zu verletzen, sammeln Sie aber nur so viel, wie sie unbedingt benötigen.
- ANWENDEN Eichenrinde gehört zu den wirkungsvollsten Gerbstoffmitteln. Sie wird ausschließlich äußerlich als zusammenziehendes Mittel verwendet. Abgekocht dient sie als Umschlag oder Bad bei Frostschäden sowie Fußschweiß.

Für Bäder je nach Wassermenge rund ein halbes Kilo Eichenrinde mit Wasser aufkochen und dem Bad zusetzen.



Erdbeere

Schmeckt und ist gesund.

Wer kennt nicht „die kleinen Duftenden und Essbaren“, wie sie die Römer beschrieben. In Mitteleuropa sind die köstlichen Walderdbeeren an sonnigen Stellen in den Wäldern weit verbreitet.


- ERKENNEN Die Laubblätter sind dreizählig und grob gesägt. Die Blüte hat fünf weiße Kronenblätter. Bei der Fruchtreife wächst der Blütenboden zu den saftigen, roten Beeren heran.

- SAMMELN Die Blätter von Mai bis Juni. Die Blätter werden mit den Stielen gepflückt und in dünner Schicht an einem luftigen und schattigen Ort zum Trocknen ausgebreitet.

- ANWENDEN Die Blätter enthalten Gerbstoffe, Vitamin C und ätherisches Öl. Sie werden gern zum Gurgeln und Spülen bei entzündlichen Schleimhäuten verwendet.

Reife Walderdbeeren enthalten wichtige Mineralstoffe und gehören zu den an Vitamin C reichsten Früchten. Sie verbessern die Leber- und Gallenfunktion.



Blütenfarbe: 
Mai–Juni
8–15 cm

Goldrute

Das Kraut gegen Zahnweh.


Im Spätsommer findet sich dieses in ganz Europa heimische Kraut auf sonnigen Waldlichtungen, Hügeln und in lichten Wäldern.

- ERKENNEN Die Goldrute ist eine ein Meter hohe Staude. Der Stängel ist rund, und die Blätter sind wechselseitig angeordnet. Die Blüten sind gelb und riechen schwach aromatisch.

- SAMMELN Das Kraut von Juli bis September. Mit einer Schere abschneiden und in dünner Schicht sorgfältig trocknen. Pflanzen, deren Blüten schon im Abblühen sind, sollten nicht mehr gesammelt werden.

- ANWENDEN Das Goldrutenkraut ist ein fester Bestandteil in der Behandlung von Blasen- und Nierenentzündungen sowie zur Anregung des Stoffwechsels. In zahlreichen Tees findet das Kraut eine Anwendung, vor allem gegen Rheuma und Gicht.

Hilft bei Zahnfleischgeschwüren durch das Auflegen frisch zerquetschter Blätter.

Blütenfarbe: 
Juli–September
60–100 cm




Hagebutte (Heckenrose)

Vitamine gegen Fieber und Infektionen.

Die Heckenrose findet sich an sonnigen Wald-rändern sowie an Wegen und Feldern.

- ERKENNEN Die Heckenrose ist ein hoher, kräftiger und dorniger Strauch. Seine langen Äste und Zweige tragen unpaarig gefiederte Blätter. Die duftenden Blüten stehen in herzförmigen Kelchblättern. Aus dem Kelchbecher entwickelt sich die scharlachrote Scheinfrucht.
- SAMMELN Die Scheinfrüchte im Oktober. Die Hagebutten werden bei beginnender Reife, wenn sie die rote Farbe angenommen haben und noch fest sind, gesammelt. Zum Trocknen schneidet man sie auf und entfernt die Kerne.

Blütenfarbe: 

Juni
1,5-3 m




Heidelbeere

Abfuhr von der Beere.



Die Heidelbeere ist sehr häufig in schattigen Wäldern und auf Heiden zu finden. Die Beeren sind ein beliebtes Sammelgut an heißen Sommertagen.

Blütenfarbe: 
Mai-Juni
15-30 cm

- ERKENNEN Die Heidelbeerpflanze ist ein kleiner Halbstrauch. Seine grünen Stängel sind kantig und reich verästelt. Die Blätter sind kurz gestielt, eiförmig, am Rand leicht gesägt. Die grünen, rot überlaufenden Blüten wandeln sich während der Reife zu den bekannten blauschwarzen Beeren.
 - SAMMELN Die Blätter bzw. Früchte von Juni bis August. Einwandfreie Blätter streift man in jungem Zustand von den Zweigen und trocknet sie im Schatten, wobei sie sich nicht braun färben dürfen. Die vollreifen Früchte werden bei künstlicher Wärme getrocknet.
 - ANWENDEN Die Blätter werden als Tee bei Magenkrämpfen und Erbrechen eingesetzt. Gegen Durchfall dürfen nur getrocknete Heidelbeeren verwendet werden. Frische Beeren wirken hingegen als leichtes Abführmittel.
-  Die vitaminreichen und mineralhaltigen frischen Beeren sind sehr gesund und eignen sich besonders für Süßspeisen.


Hirtentäschelkraut

Beruhigt Herz und Kreislauf.

Diese widerstandsfähige Pflanze findet sich in Gärten, auf Äckern, Schuttplätzen sowie an Wegen und Böschungen.

- ERKENNEN Typisch für das Hirtentäschelkraut ist die Blattrosette. Ihre Blätter haben die Form von Schrotsägen. Sie liegen dem Boden an oder steigen auch auf. Die Pflanze trägt zuoberst Blütenknospen, darunter geöffnete, vierzählige Blüten und weiter unten gestielte Kapselfrüchte.
- SAMMELN Das Kraut von Mai bis August. Zum Sammeln zupft man das Kraut mit der Wurzel aus und hängt es gebündelt zum Trocknen auf.
- ANWENDEN In letzter Zeit wird über die Herz- und Kreislaufwirksamkeit dieses Krautes diskutiert. Das Hirtentäschelkraut wirkt ausgleichend und regulierend.

Zwei gehäufte Teelöffel mit 1/4 Liter Wasser überbrühen und zehn Minuten ziehen lassen. Zwei Tassen täglich einnehmen.


Blütenfarbe: 
März–Oktober
20–40 cm



Holunder

Das richtige bei Grippe.

Er wird auch Holler genannt und als besonders vielseitige und wohl-schmeckende Heilpflanze geschätzt. Als Einsiedler findet man ihn an Wald-rändern und Gebüsch.

Blütenfarbe: 

- ERKENNEN Der hohe Strauch wird aus gekrümmten Ästen gebildet. Die doldenartigen Blütenstände tragen die zahlreichen stark duftenden Blüten. Aus ihnen reifen an dunkelroten Stielen die glänzend schwarzen Beeren heran.
- SAMMELN Die Blüten von Juni bis Juli. Zu Beginn der Blütezeit werden die Blüten bei trockenem Wetter gesammelt und getrocknet.
- ANWENDEN Holunderblütentee ist ein anerkanntes Mittel gegen die verschiedensten Grippe-Symptome. Im Allgemeinen wirkt er schweißtreibend und abwehrsteigernd.

Holunderbeeren sind reich an Vitamin C und Mineralien. Der Saft, ein Mittel zur Erkältungsvorbeugung, wird wie Glühwein gewürzt und heiß getrunken.



Huflattich


Besser husten!

Der Huflattich bevorzugt lehmigen und tonigen Boden – meist auf Ödland, auf Schuttplätzen, Böschungen und Eisenbahndämmen.

- ERKENNEN Die leuchtend gelben Blütenköpfchen duften im Frühling nach Honig. Zuerst entwickeln sich die gelben Blütenstände auf den schuppig behaarten Stängeln. Erst viel später werden die Blätter ausgebildet.
- SAMMELN Die Blätter von Mai bis Juni und die Blüten von März bis April. Beim Sammeln der Blätter ist darauf zu achten, dass sie nicht mit denen der Pestwurz verwechselt werden.
- ANWENDEN Der Huflattich ist aufgrund der Schleim-, Gerb- und Bitterstoffe ein bewährtes Hustenmittel gegen Reiz- und Kitzelhusten. Huflattich-Tee erleichtert das Abhusten und verflüssigt den zähen Bronchialschleim.

Zwei Teelöffel geschnittener Blätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und abseihen. Dreimal täglich eine Tasse mit Honig gesüßt trinken.




Blütenfarbe: 
Februar–April
25 cm

Isländisches Moos

Verhüllt und beruhigt Entzündungen.

Botanisch korrekt handelt es sich um eine Flechte. Die Pflanze wächst in Nadelwäldern und in bergigen Gegenden.

- ERKENNEN Die Pflanze wird vier bis zwölf Zentimeter hoch und ist von sparriger, gabeliger oder geweihartig verzweigter Wuchsform. Die einzelnen Triebe sind fünf bis 20 Millimeter breit und meist verbogen. Die Farbe der Oberseite ist olivgrün.
- SAMMELN Die ganze Pflanze von April bis Oktober. Getrocknet wird die geschnittene Pflanze an der Luft. Wichtig: Beim Trocknen nicht zu lange dem Licht aussetzen.
- ANWENDEN Das Isländische Moos wirkt reizmildernd, weil die Schleimstoffe entzündete Schleimhäute in Mund und Rachen sowie in Magen und Darm einhüllen und beruhigen. Aufgrund der Bittermittel fördert es die Verdauung.

Flechtenfarbe: 
10 cm



Zwei gehäufte Teelöffel mit einem Liter kaltem Wasser übergießen, langsam bis zum Sieden erhitzen und abseihen. Bei Husten sollte man den Tee mit Honig süßen.

Johanniskraut

Für sonniges Gemüt – aber nicht in der Sonne!

Johanniskraut blüht an sonnigen Hängen, auf Böschungen und Waldrändern. Es sammelt im Hochsommer massenhaft Sonnenlicht, um es im roten Farbstoff Hypericin zu speichern.

- ERKENNEN Die Pflanze wird etwa kniehoch. An den kantigen Stängeln sitzen die gegenständigen ovalen, rötlich braunen Blätter. Im Hochsommer blüht es goldgelb. Beim Zerdrücken der Blüten färben sich die Finger rötlich. Blütenfarbe: ☼
April–Juni
10–60 cm

- SAMMELN Das Kraut von Juli bis August. Wenn die Pflanze zu blühen beginnt, wird das Kraut abgeschnitten und in Bündeln getrocknet.

- ANWENDEN Das Johanniskraut wirkt gegen depressive Verstimmungen und bei Nervenstörungen. Achtung: Johanniskraut macht empfindlich gegen Sonneneinstrahlung!

☼ Zwei Teelöffel mit kaltem Wasser übergießen, dann zum Sieden bringen, kurz ziehen lassen und abseihen. Zweibis dreimal täglich eine Tasse.



Kalmuswurzel

Bringt frische Kraft und Appetit.

Der Kalmus, auch Magenwurz oder Ackermann genannt, wächst europaweit an den Uferregionen stehender und fließender Gewässer.

- ERKENNEN Diese Wasserpflanze hat einen im Schlamm kriechenden Wurzelstock mit würzigem Aroma. Die breiten, aufrechten Blätter werden bis zu einem Meter lang und ragen über den Wasserspiegel hinaus. Die Blätter tragen fingerlange, mit Zwitterblüten besetzte Kolben. Blütenfarbe: ☼
Juni–Juli
100 cm

- SAMMELN Die Wurzelstöcke von September bis Oktober. Sie werden gewaschen, zerkleinert und getrocknet. Sammeln Sie nur dort, wo der Kalmus häufig vorkommt.

- ANWENDEN Das verdünnte Wurzelextrakt wird vor allem zum Mundspülen bei entzündlichen Zahnfleischerkrankungen verwendet. Die in der Kalmuswurzel enthaltenen Bitterstoffe wirken als Appetitanreger, sind aber auch bei Gefühlen der Erschöpfung und der Schwäche nützlich.

☼ Zwei Teelöffel der zerkleinerten Wurzel mit 1/4 Wasser überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen.



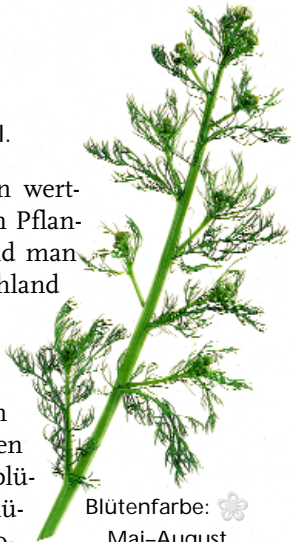
Kamille


Der Klassiker der Hausmittel.

Die Kamille gehört zu den wertvollsten und vielseitigsten Pflanzen. Sie liebt das Licht, und man findet sie auf Feldern, Brachland und an Feldrändern.

- ERKENNEN An den oberen Enden sitzen die zahlreichen goldgelben Blütenköpfchen mit ihren zartweißen Randblüten. Der Hohlraum im Blütenboden und ihr süßer, aromatischer Duft machen sie unverwechselbar mit der größeren, aber medizinisch wertlosen Hundskamille.
- SAMMELN Die Blütenköpfe von Mai bis August. Sie werden ohne Stiele gesammelt und sofort nach dem Pflücken getrocknet.
- ANWENDEN Innerlich sind ihre Eigenschaften erfolgreich bei Magen- und Darmliden und bei akutem Blasenkatarrh. Äußerlich wird die Kamille als Umschlag auf schlecht heilenden Wunden verwendet. Achtung: Kamille hat eine stark austrocknende Wirkung.

Das wohl bekannteste aller Hausmittel eignet sich ausgezeichnet für Bäder, Spülungen, Inhalationen und Waschungen.



Blütenfarbe: 
Mai–August
10–50 cm


Lavendel

Bringt Stress raus und Ruhe rein.

Der im Mittelmeergebiet heimische Lavendel ist hierzulande häufig als Zierpflanze in Gärten und Parkanlagen zu sehen.

- ERKENNEN Aus dem Boden aufsteigend verzweigt sich der Spross und bildet einen niedrigen Busch mit nadeligen, weichen, bläulich grünen Blättern, aus denen die Blütenähren in lavendelblau herausragen.
- SAMMELN Die Blüten von Juli bis August. Die Blüten mit Kelch werden ohne Blatt- und Stängelanteile vor ihrer vollständigen Entfaltung gesammelt und dann in lockeren Schichten getrocknet.
- ANWENDEN Lavendel regt die Stoffwechsellätigkeit an und wirkt dadurch beruhigend, krampflösend, schlaffördernd und nervenstärkend. Äußerlich führt Lavendelöl zur verstärkten Durchblutung der Haut.

Für ein Bad die Blüten in einem Liter Wasser zum Sieden bringen und dem Bad zusetzen.

Blütenfarbe: 
April–Juni
10–60 cm





Löwenzahn (Gemeine Kuhlblume)

Die Kombitherapie im Frühjahr.

Der Reichtum an Wirkstoffen macht ihn zu einem wertvollen Heilkraut, dessen Bedeutung wegen seines massenhaften Auftretens unterschätzt wird.

- ERKENNEN Am mehrköpfigen Wurzelstock bildet sich eine üppige Blattrosette. Die Blütenstände sind hohl und völlig nackt. Die Blüten tragen gold- bis hellgelbe Blüten.
- SAMMELN Die ganze Pflanze von April bis Mai. Gesammelt werden die Wurzeln bzw. die Blätter vor der Blütezeit.
- ANWENDEN Für so genannte Frühjahrskuren oder bei Appetitmangel und Darmträgheit. Löwenzahn eignet sich auch zur Vorbeugung gegen Gallen- und Nierensteine, Hautleiden, Gicht und Rheuma.

 Saft: Unbedingt vor der Blüte ernten. Die Wurzeln können beim Entsaften mit verwendet werden. Die Pflanzenteile gut reinigen, fein schneiden, mit etwas Wasser aufweichen und dann entsaften.


Blütenfarbe: 
April–Juni
10–60 cm




Melisse

Ruhe am Abend.

Die Heimat der Melisse ist das östliche Mittelmeer. Sie wird bei uns aber auch vielfach in Gärten kultiviert. Sie wächst wild an Waldrändern, in Hecken, an Zäunen und Mauern.

Blütenfarbe: 
Mai–Juli
20–60 cm



- ERKENNEN Die Staude hat verästelte Stängel. Die Blüten sind bläulich bis gelblich weiß und riechen beim Zerreiben leicht zitronenartig.
 - SAMMELN Die Blätter von Juli bis August. Die Triebe werden vor der Blüte ungefähr zehn Zentimeter über dem Erdboden abgeschnitten und die Blätter abgestreift. Blätter von blühenden Pflanzen sind nicht zu sammeln, da sich während der Blütezeit die Wirkstoffe der Pflanze ändern.
 - ANWENDEN Die Melisse wirkt beruhigend und krampflösend. Oft ist sie Bestandteil von Beruhigungstees. Nervösen Menschen, die auch am Abend nicht zur Ruhe kommen, kann mit einer Melissenteeur geholfen werden.
-  Melissenbad zur Entspannung und Nervenberuhigung: 60 Gramm der Blätter mit einem Liter kochendem Wasser überbrühen. 15 Minuten ziehen lassen und abgeseiht dem Bad zufügen.


Pfefferminze

Für innen und außen.

Die Pfefferminze wurde Ende des 17. Jahrhunderts erstmals aus anderen Minzarten gezüchtet und wächst ziemlich unkompliziert in Hausgärten. Wild kommt sie auf feuchten Wiesen und am Wasser vor.

- **ERKENNEN** Die fein gesägten dunkelgrünen Blätter stehen kreuzgegenständig entlang dem kantigen Stängel. Durch Reiben der Blätter, entströmt das typische Pfefferminzaroma.
- **SAMMELN** Die Blätter von Juni bis Juli. Vor dem Blühen werden die Triebe 20 Zentimeter über dem Erdboden abgeschnitten. Dann streift man die Blätter zum Trocknen ab.
- **ANWENDEN** Die Pfefferminze wirkt entzündungshemmend, keimtötend und krampflösend. Sie hilft innerlich gegen Magen- und Darmbeschwerden. Äußerlich

wird sie als Aufguss für Bäder und Waschungen verwendet.
Dampfbad: Eine Hand voll Blätter mit kochendem Wasser übergießen. Dann das Gesicht über den Dampf halten und fünf Minuten einatmen.

Blütenfarbe: 
Juni-Juli
60 cm



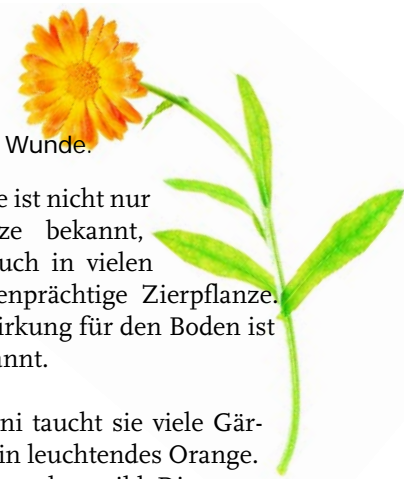
Ringelblume

Die Blüte für die Wunde.

Die Ringelblume ist nicht nur als Heilpflanze bekannt, sondern steht auch in vielen Gärten als farbenprächtige Zierpflanze. Ihre heilende Wirkung für den Boden ist seit langem bekannt.

- **ERKENNEN** Im Juni taucht sie viele Gärten und Wiesen in leuchtendes Orange. Sie wächst bei uns selten wild. Die Blätter sind behaart und werden nach oben hin schmaler. Die Blüten sind orangegelb leuchtende Korbb Blüten.
- **SAMMELN** Die Blüten von Juni bis August. Sie werden ohne Stielanteile gesammelt, wenn sie voll entfaltet sind.
- **ANWENDEN** Die Blüten sind ein hervorragendes Wundheilmittel. Am besten wirken sie äußerlich bei schlecht heilenden Wunden, Entzündungen, Ekzemen und Krampfadern.

Ringelblumensalbe verstärkt den Heilungsprozess: Dazu vermengt man die frisch gepflückten Blüten mit Vaseline im Verhältnis eins zu eins. Beides aufkochen lassen, dann durch ein Tuch sieben und den Rückstand auspressen.



Sanddorn

Medizin, die schmeckt.

An den Steinansammlungen der Alpenflüsse, aber auch vermehrt in Gärten und Parkanlagen findet sich der vitaminreiche Sanddorn mit den orange-gelben Scheinbeeren.

- ERKENNEN Der mittelgroße, dornige Strauch hat silbrige, lanzettförmige Blätter und gelbliche Blüten. Die Äste und Zweige sind dornig. Die unscheinbaren Blüten bilden nach der Befruchtung orange Beeren aus.

- SAMMELN Die Früchte von September bis Oktober. Das Sammeln ist wegen der spitzen Dornen mühsam. Dazu bindet man die größeren Äste mit einer Schnur und schneidet mit einer Schere die vollreifen Beeren ab.

- ANWENDEN Der Saft der Sanddornfrüchte mit seinem reichen Vitamin-C-Gehalt hilft gegen alle Erkältungskrankheiten. Weiters enthält der Sanddorn Vitamine der B-Gruppe, Vitamin E und F sowie Mineralstoffe.

Die Beeren eignen sich ausgezeichnet zur Herstellung von Mus oder von Marmelade für Brotaufstriche.



Blütenfarbe: 

April–Mai
30–100 cm


Schafgarbe

Passt vor und nach dem Essen.

Diese Wiesenpflanze wird tatsächlich von Schafen gern gefressen und wächst sowohl in der Ebene als auch in alpinen Regionen.

- ERKENNEN Im Frühjahr treibt der Wurzelstock Blattsprossen sowie Blüten tragende Stängel. Die zahlreichen Blütenköpfchen sind zu einem Blütenstand vereinigt. Jedes Köpfchen besitzt fünf weiße bis seltener kaminrote Blüten.
- SAMMELN Das Kraut von Juni bis September. Zu Beginn der Vollblüte werden die rund 15 Zentimeter langen Triebspitzen abgeschnitten und in einer dünnen Schicht getrocknet.

- ANWENDEN Wegen seines Gehalts an Bitterstoffen, ätherischem Öl und Gerbstoffen hat das Kraut eine antiseptische Wirkung. Es wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd.

Blütenfarbe: 
Juni–Oktober
20–50 cm

☑ Saft: Die frische, im Juni blühende Schafgarbe wird nach dem Sammeln klein geschnitten, in warmem Wasser eingeweicht und nach einigen Stunden ausgepresst. Frischen Saft mit Honigwasser vermengen.



Spitzwegerich


Ein weltweiter Klassiker.

Der König der Wege zählte Jahr hundertlang zu unseren wichtigsten Heilpflanzen. Beinahe weltweit ist dieses Heilkraut auf Wiesen, Weiden und ihren sandigen, nährstoffreichen Böden zu finden.


- ERKENNEN Die Wurzeln bilden eine am Boden liegende Blattrosette aus rund 25 Zentimeter langen, schmalen Blättern, die wie Lanzen aus dem Boden schießen. Die Blattstiele tragen eine Blütenquaste mit rosaroten Blütenähren.

- SAMMELN Die Blätter von Mai bis Juni. Das Sammelgut muss schnell getrocknet werden. Das schwarzbräunlich verfärbte Kraut ist nicht mehr wirksam.

- ANWENDEN Der Spitzwegerich ist ein bewährtes Hustenmittel bei Katarrhen der oberen Luftwege oder Keuchhusten. Durch seinen Kieselsäuregehalt wirkt er harntreibend.

 Saft: Die frisch geschnittenen Blätter zerreiben und mit Wasser auskochen. Der Saft, mit Honig versetzt, ist ein ausgezeichnetes Mittel bei Husten und Fieber.



Blütenfarbe: 
Mai–Oktober
10–40 cm


Tausendguldenkraut

Sehr bitter, aber es wirkt ...


Dieses von dem heilkundigen Fabeltier Chiron den Menschen empfohlene Kraut ist bei uns an Waldrändern und auf Wiesen verbreitet.

- ERKENNEN Aus der Wurzel sprießt eine Rosette eirunder Blätter. Daraus entwickelt sich ein Stängel mit zugespitzten Blättern. Im Spätsommer blühen die rosafarbenen Blüten.

- SAMMELN Das Kraut von Juni bis September. Die oberirdischen Teile werden zur Blütezeit ungefähr fünf Zentimeter über dem Erdboden abgeschnitten und getrocknet.

Blütenfarbe: 
Juli–Oktober
10–50 cm

- ANWENDEN Wie der geschützte Enzian ist dieses Kraut ein reines Bittermittel. Es wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Deshalb findet man es häufig als Bestandteil von Magentees.

 Zwei Löffel mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser sechs Stunden ziehen lassen und aufgewärmt eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten trinken.



Wacholder

Hochprozentiges Hausmittel.


Der Wacholder passt sich in seiner Wuchsform dem Klima seines Standortes an. Er wächst auf sandigen, unfruchtbaren Hügeln und Mooren sowie als Unterholz in lichten Nadelwäldern.



Blütenfarbe: ☼

April–Juni
100–200 cm

- ERKENNEN Der verzweigte Strauch trägt an den holzigen Zweigen die spitzen Blättchen zu drei Nadeln. Die zuerst grünen Beeren reifen im zweiten bis dritten Jahr zu blauschwarzen Früchten.
- SAMMELN Die Früchte von Ende August bis Mitte September. Beim Sammeln der Beeren ist darauf zu achten, dass sie nicht gedrückt und die Sträucher nicht beschädigt werden.
- ANWENDEN Innerlich wird Wacholder als Aufguss oder als Bestandteil harntreibender Tees bei Entzündungen der Harnwege verwendet. Äußerlich wird er als Badesatz oder in Form von Spiritus zum Einreiben benutzt.

 Wacholder-Spiritus zur äußerlichen Anwendung: 100 Gramm Beeren mit 500 Gramm Alkohol übergießen und 14 Tage ziehen lassen. Dann abseihen und in eine frische Flasche umfüllen.

Wegwarte


Einfach unverwüchtlich!

Die Wegwarte gibt es fast überall. Sie ist ein unverwüchtlicher Wegbegleiter auf trockenen, lehmigen Ackerrändern.



Blütenfarbe: ☼
Juli–August
30–80 cm

- ERKENNEN Der kantige, steil aufrechte Stängel ist sparrig verästelt, hohl und führt Milchsaft. Die kleinen Blätter sind spärlich an den Neben Zweigen angeordnet. Auffallend sind die blauen, gelegentlich rosa oder weiß gefärbten Blüten, die sich nur bei Sonnenschein öffnen und schnell verblühen.
- SAMMELN Die Wurzel im Spätherbst und das Kraut im Juli. Das in der Blütezeit geerntete Kraut muss rasch getrocknet werden. Die Wurzel wird gewaschen und halbiert getrocknet.
- ANWENDEN Die Wegwarte ist ein bitteres Anregungs- und Kräftigungsmittel, das bei Appetitlosigkeit zusammen mit anderen Heilpflanzen wie Kamille oder dem Tausendguldenkraut genommen wird.


 Tee: Ein bis zwei Teelöffel Kraut bzw. Wurzel mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser zustellen, dreimal aufkochen und dann abseihen.

Wermut

Nimmt den Druck aus vollen Mägen.

Schon die Ägypter kannten Wermut und verwendeten ihn als Heilpflanze. Der Wermut bevorzugt felsige Standorte, Flussufer und Weinberge.

- ERKENNEN Der Wurzelstock des rund ein Meter hohen Strauchs treibt Sprossen mit silbrig grünen, gefiederten Blättern. Im Hochsommer tragen die Rispen gelbe Blüten. Die Pflanze riecht stark würzig. Blütenfarbe: 
- SAMMELN Das blühende Kraut von Juni–September Juli bis August. Das Kraut wird ohne den verholzten Stängel gesammelt und getrocknet. 60–100 cm
- ANWENDEN Das häufigste Anwendungsgebiet des Wermuts in geringer Dosis ist der Verdauungstrakt. Appetitlosigkeit, Magendruck und Völlegefühl können gelindert werden. Schwangeren und stillenden Frauen ist der Wermut aber abzuraten.

 Wermutkraut eignet sich zur Vertreibung von Motten und Wanzen im Kleiderschrank.

Heilpflanzen zubereiten

So tanken Sie Kräuterkraft.

Heilpflanzen sind wirksam, wie wirksam sie aber sind, hängt weitgehend von der richtigen Anwendung ab. Mit den folgenden Tipps vermeiden Sie die häufigsten Fehler.

Allzu viel ist ungesund: Kräuter, die in kleinen Mengen gesundheitsfördernd wirken, können in hoher Dosierung äußerst schädlich, ja giftig sein. Bei schwereren Leiden sollten Sie Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker halten – egal, was Sie einnehmen wollen.

Tee ist die gängigste und einfachste Form der Zubereitung. Tees können Sie sowohl aus einer einzigen Pflanze als auch aus einer Kräutermischung zubereiten.

Richtig zubereitete Tees enthalten eine optimale Menge an Wirkstoffen. Ein zu starker Tee kann unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen. Wenn nicht anders empfohlen, genießen Sie Kräutertees ungesüßert zwei- bis dreimal täglich nach dem Essen. Eine Ausnahme sind appetitanregende Tees.

Aufguss Dazu übergießen Sie das zerkleinerte Sammelgut mit kochendem Wasser und lassen den Tee rund zehn Minuten ziehen. Der

Aufguss sollte, nachdem Sie ihn abgeseiht haben, sofort verwendet werden.

Rinden, Wurzeln und bestimmte Samen werden abgekocht zubereitet. Das Sammelgut zunächst kalt ansetzen und anschließend fünf bis zehn Minuten lang kochen.

Auszug Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe sich nur kalt lösen oder bei denen sich durch das Überbrühen unerwünschte Inhaltsstoffe lösen, werden mit einem Auszug trinkfertig gemacht. Dazu das Kraut für etwa sechs Stunden in kaltes Wasser legen, abseihen und dann auf Trinktemperatur aufwärmen.

Tinktur Um Heilpflanzen für längere Zeit aufzubewahren, ist Destillation das Verfahren der Wahl. Setzen Sie die Pflanze mit Alkohol im Verhältnis ein Pflanzenteil zu fünf Teilen Alkohol in einem schließenden Gefäß an. Lassen Sie den Topf einige Wochen stehen und filtern Sie den Inhalt ab. Tinkturen werden äußerlich verdünnt (z. B. für Umschläge) verwendet.

Sirup erhalten Sie, wenn Sie die frischen Blätter schichtweise in ein verschließbares Glas einlegen und jede Lage mit Zucker bestreuen. Die Schichten werden mit Steinen beschwert und das Glas verschlossen. Es kommt an einen

gleichmäßig warmen Ort und bleibt dort rund drei Monate. Danach wird der Sirup ausgepresst, aufgekocht und in beschriftete Flaschen abgefüllt.

Öl Wenn Sie das frische Kraut mit einem guten Öl ansetzen (z. B. kaltgepresstes Olivenöl), so entsteht ein Kräuteröl. Lassen Sie den Ansatz zwei bis drei Wochen in der Sonne destillieren und filtern Sie ihn dann ab.

Saft Aus frischen Kräutern stellen Sie mit einer Pflanzenpresse einen Kräutersaft her. Ein dafür geeignetes frisch gepflücktes Kraut wird gereinigt, zerkleinert und sorgfältig ausgepresst. Als Erfrischungsgetränk können Sie den Saft mit Wasser verdünnen.

Frisch Nur wenige Menschen wissen, dass Heilpflanzen vor allem frisch gepflückt die größte Wirkung auf das Wohlbefinden haben.

Löwenzahn, Bärlauch, Brennnessel oder junge Erdbeerblätter fein gehackt unter Joghurt gemischt, aufs Butterbrot oder als Salat werden Ihnen nach einem düsteren Winter frische Lebenskraft verleihen – Kräuterkraft.





Das Kräutermenü

Frisch und duftend
für vier Personen.

GRÜNE SUPPE

Aroma für den Appetit.
Die Suppe mit dem Schlagobers aufkochen. Gehackte Kräuter dazugeben und aufkochen lassen. In einem Mixer mit der kalten Butter vermischen. Salzen, pfeffern, servieren.

2 EL Schnittlauch
2 EL junge Brennesselblätter
2 EL Bärlauch
2 EL Petersilie
4 EL Sauerampfer
1/4 l Schlagobers
0,6 l Rindsuppe
4 EL kalte Butter
Salz, Pfeffer

QUINOA MIT PILZEN

600 g kleine Champignons
400 g Hühner- oder Putenfilet
2 EL Öl
300 g Quinoa (südamerikanisches Getreide, in Bioläden erhältlich)
600 ml Tomatensaft (gesalzen)
2-3 EL getrockneter Lavendel
1/8 l Schlagobers

Der Duft von Lavendel gibt dem Gericht die besondere Note.

Die Champignons, wenn nötig, halbieren. Fleisch im Schnellkochtopf scharf anbraten. Quinoa, Champignons,

Tomatensaft und Lavendel einrühren. Deckel schließen und erhitzen, bis sich ein Ring zeigt. Dann die Herdplatte herunterschalten und bei schwacher Hitze (2 Ringe) ca. 15 Minuten fertig kochen (ca. 45 min im normalen Topf). Topf öffnen, Schlagobers einrühren, servieren.

LÖWENZAHNSALAT

Ein einfaches, aber originelles Rezept aus Frankreich.

Löwenzahn verlesen, kalt abbrausen, abtropfen lassen, trockentupfen. In einer Salatschüssel anrichten. Wenig salzen, viel pfeffern. Speck feinwürfelig schneiden und mit dem Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze in 10 Minuten knusprig braten. Essig angießen, umrühren. Diese Saufße über die Blätter gießen, durchmischen, servieren.

300 g frische Löwenzahnblätter
150 g Räucherspeck
2 EL Olivenöl
2 EL Weinessig
Salz, Pfeffer

PFEFFERMINZMOUSSE

Ein erfrischendes und exklusives Dessert.

Das Eigelb und den Zucker im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Diese Masse dann in Eiswasser weiterrühren, bis sie cremig ist. Die Gelatine in kal-

4 Eigelb
80 g Zucker
5 Blatt weiße Gelatine
1/4 l Schlagobers
Pfefferminz- und Melissenblätter
8 EL Pfefferminzlikör oder -sirup
4 EL Zitronensaft
200 g Brombeeren, Zucker
Pfefferminzblüten zum Garnieren

tem Wasser einweichen, ausdrücken und bei wenig Hitze verflüssigen. Dann unter die Creme rühren.

Schlagobers mit Kräuterblättern steif schlagen. Likör oder Sirup vorsichtig unterheben. Vorsichtig mit der leicht abgekühlten Creme mischen. Drei Stunden in den Kühlschrank stellen, bis das Mousse fest ist. Brombeeren putzen, waschen, sehr gut abtropfen lassen, pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Zitronensaft vermischen. Nach Geschmack süßen. Mit einem in heißes Wasser getauchten EL aus dem Mousse Nockerl schneiden. Danach das Fruchtpüree servieren und mit Blättern garnieren.



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
www.redcross.or.at