

# Beifuß

Artemisia vulgaris



**Blüte:** Juli bis September

**Pflanzenfamilie:** Korbblütler

**Standort:**

Wegränder, Böschungen, Schotterplätze

**Verwechslung:**

Wermut (verwendbar), Blätter des Eisenhuts (giftig!!!)

**Inhaltsstoffe:**

Ätherische Öle, Bitterstoffe, Flavonoide, Inulin, Kampferöl

**Eigenschaften:**

antibakteriell, beruhigend, desinfizierend, durchblutungsfördernd, entspannend, krampflösend, verdauungsanregend, wehentreibend

**Mystik:**

Beifuß zählt zu den ältesten Schutz- und Ritualpflanzen Europas. Er wurde bei Sonnenwendfeuern getragen oder ins Feuer geworfen, um Krankheiten, Unglück und negative Energien fernzuhalten. In der Volksüberlieferung galt er als Pflanze der Übergänge und wurde zur Unterstützung bei Reisen, Geburten und schamanischen Ritualen verwendet. Auch als Räucherpflanze spielte er eine bedeutende Rolle, da sein Rauch reinigen, schützen und die Wahrnehmung für Träume und innere Bilder öffnen sollte. Heute bietet er uns als Räucherpflanze eine Alternative zum weißen Salbei, die Wirkung ist ähnlich.

**Namensherkunft:**

Der botanische Gattungsname Artemisia wird meist auf die griechische Göttin Artemis zurückgeführt, die als Beschützerin der Frauen, Gebärenden und wilden Natur verehrt wurde. Der deutsche Name Beifuß könnte daher stammen, dass die Pflanze früher in die Schuhe gelegt oder an die Füße gebunden wurde, um Wanderer vor Müdigkeit zu schützen.

**Ökologische Bedeutung:**

Die unscheinbaren Blüten werden vor allem durch den Wind bestäubt, bieten jedoch verschiedenen Käfern und anderen Insekten Nahrung und Lebensraum. Beifuß dient zudem zahlreichen Schmetterlingsraupen als Futterpflanze und ist eine wichtige Pionierpflanze auf gestörten Standorten

**Verwechslung:**

Beifuß kann mit anderen Artemisia-Arten verwechselt, dem Wermut aber auch mit dem giftigen Eisenhut. Die Blätter des Beifuß sind oberseits dunkelgrün und unterseits weißfilzig behaart. Der Wermut ist an der Ober- und Unterseite silbrig. Der Eisenhut ist an der Ober- und Unterseite grün.

### **Medizin und Volksmedizin:**

Ähnlich wie der Wegerich ist der Beifuß ein guter Wegbegleiter. Frischer Beifuß ans Bein gebunden und in die Schuhe gelegt, soll müde Füße wieder munter machen. Bei längeren Fußmärschen ist eine Beifußtinktur oder Beifußöl zur Einreibung der Füße aber tatsächlich empfehlenswert.

Beifuß wirkt entkrampfend und fördert die Blutung bei ausbleibender oder schwacher Menstruation. Daher darf er jedoch KEINESFALLS in der Schwangerschaft verwendet werden. Weiters kann er durch seine wärmende Wirkung bei allerlei Beschwerden im Unterleib wertvolle Hilfe leisten. Beifuß ist seit jeher ein Frauenkraut und wurde immer rund um die Geburt verwendet. Zum einen erhöht er die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau (Beifuß unters Kissen), er wurde zur Wehen Anregung getrunken und um den Abgang der Nachgeburt zu fördern. Weiters wurden das Geburtsbett und der Raum damit geschmückt. Die entspannende Wirkung des Beifußes unterstützt bei nervösen Schlafstörungen und hat eine entspannende Wirkung bei verschiedenen Ängsten. Hier verwendet man ihn in Form von Fußbädern, Tees aber auch gefüllten Kräuterkissen.

Beifuß hat eine verdauungsanregende Wirkung und unterstützt die Bauchspeicheldrüse, fördert die Gallensaftproduktion und hilft bei Blähungen. Ebenfalls galt Beifuß als Heilmittel bei Epilepsie.

### **Seelenebene:**

Beifuß unterstützt Menschen dabei, ihren eigenen Weg klarer wahrzunehmen und mutig voranzugehen. Er schenkt Erdung, innere Stärke und Vertrauen in die eigene Intuition. Als Pflanze der Übergänge kann er helfen, Abschied zu nehmen, Altes loszulassen und neue Lebensabschnitte bewusst zu betreten. Seine Energie wirkt zugleich schützend und aktivierend und erinnert daran, der eigenen inneren Stimme zu folgen.

### **Sammeln, trocknen, zubereiten:**

Gesammelt wird der Beifuß kurz vor oder während der Blütezeit.

### **Verwendung in der Küche:**

zarte Blätter und Blütenrispen als Würzkräut - vor allem bei fetten und schwer verdaulichen Speisen, da er den Gallenfluss und die Verdauungssäfte anregt. Das Aroma entfaltet sich erst bei langem Mitkochen. Bis ins 18. Jhd. war der Beifuß jedoch ein beliebtes Würzkräut, ähnlich wie Petersilie.

### Altes Wissen:

Der Beifuß ist eine uralte Pflanze, die in aller Welt hochverehrt wurde. Bei den Indianern hieß der Beifuß „prairie sage“, was bei uns meist mit Salbei übersetzt wurde, was jedoch falsch ist. Bei den verschiedensten Stämmen wurde Beifuß verwendet, um den Zugang zum Heiligen zu öffnen, zur Visionssuche oder wenn man seinem Schutzgeist begegnen wollte. Die Tänzer trugen Gürtel aus Beifuß, um den großen Geist näher zu sein. Bei Ritualen wurde er verwendet, um Schwellen zu übertreten aber auch zur Reinigung von Ritualgegenständen, Jagdwaffen oder den eigenen Körper. Aber auch die Indianerfrauen waren schon eng mit dem Beifuß verbunden und verwendeten ihn bei der Geburt, Frauenleiden oder wenn die Menstruation ausblieb. Cheyennehäuptlingsfamilien brachten nur alle 7 Jahre ein Kind zur Welt, man vermutet, dass auch hier der Beifuß eine Rolle bei der Geburtenregelung spielte.

Interessanterweise wurde der Beifuß auf der ganzen Welt ähnlich verwendet und so wurde er in der chinesischen Heilkunde in der Moxa Behandlung verwendet.

Die germanischen Stämme bezeichneten ihn als Machtwurz, Mugwort auf Englisch. Noch im Mittelalter feierte man ihn als Herbarum Mater, Mutter der Kräuter, Kraut der Mütter. Im angelsächsischen Kräutersegen heißt es:

**„Erinnere Dich, Mugwurz, was du verkündetest,  
was du feierlich festgesetzt hast.  
Una heißt du, Älteste der Kräuter,  
Macht hast du gegen dreißig und gegen drei,  
Macht gegen das fliegende Gift,  
Macht gegen das Übel, das über das Land fährt.“**

**Blüte:** Mai – August

**Pflanzenfamilie:** Rosengewächse

**Standort:**

Sonne bis Halbschatten, überall

**Inhaltsstoffe:**

Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Phytosterine, Tannine, ätherisches Öl, Salicylsäure, Saponine

**Eigenschaften:**

zusammenziehend, blutreinigend, entzündungshemmend, milchfördernd, hormonregulierend, wundheilend, krampflösend, menstruationsfördernd, harntreibend, magenstärkend, stopfend

**Mystik:**

Frauenmantel gilt seit Jahrhunderten als Pflanze des Weiblichen. Er wurde mit Fruchtbarkeit, Schutz und der Wandlung im Leben einer Frau in Verbindung gebracht. Die in den Blättern gesammelten Tautropfen wurden als „Himmelstau“ verehrt und sollten Schönheit, Jugend und Heilkraft verleihen. Frauenmantel wurde bei Segnungen, Frauenritualen und Übergängen wie Menarche, Schwangerschaft und Wechseljahren verwendet.



**Namensherkunft:**

Der botanische Name *Alchemilla* leitet sich vom arabischen Wort „alkimiya“ – Alchemie – ab. Die Tautropfen, die sich in den gefalteten Blättern sammeln, galten den Alchemisten als besonders rein und wurden für die Herstellung des „Steins der Weisen“ verwendet. Der deutsche Name Frauenmantel bezieht sich auf die Form der weich behaarten Blätter, die an den schützenden Mantel einer Frau erinnern.

**Ökologische Bedeutung:**

Die kleinen gelbgrünen Blüten werden von zahlreichen Wildbienen, Schwebfliegen und Käfern besucht. Frauenmantel bietet Insekten Nahrung und trägt zur Artenvielfalt auf naturnahen Wiesen bei.

**Verwechslung:**

Frauenmantel umfasst eine Vielzahl sehr ähnlicher Kleinarten, die selbst von Fachleuten oft schwer zu unterscheiden sind. Verwechslungen mit anderen Pflanzen sind jedoch selten. Charakteristisch sind die rundlichen, fächerartig gefalteten Blätter mit ihrem fein gezähnten Rand sowie die glitzernden Tautropfen, die sich morgens in ihrer Mitte sammeln.

## **Medizin und Volksmedizin:**

Frauenmantel zählt zu den wichtigsten Heilpflanzen der Frauenheilkunde und wurde bereits im Mittelalter von Kräuterkundigen und Hebammen geschätzt. Seine zusammenziehenden und entzündungshemmenden Eigenschaften machen ihn zu einem wertvollen Kraut bei Menstruationsbeschwerden, Weißfluss, Wechseljahresbeschwerden und zur Stärkung des Beckenbodens nach der Geburt.

In der Volksheilkunde wird er zudem bei Endometriose, Eierstockentzündungen, Neigung zu Fehlgeburten sowie Gebärmutter-senkung eingesetzt.

Bei wiederkehrenden Pilzinfektionen werden neben einer Teekur auch Spülungen oder Sitzbäder mit Frauenmantelaufguss empfohlen. Seine Gerbstoffe können zudem bei Durchfall, Fieber und entzündlichen Schleimhauterkrankungen unterstützend wirken. Traditionell galt Frauenmantel auch als blutreinigendes Mittel und wurde bei Krampfadern empfohlen.

Vor allem in den letzten drei bis vier Wochen vor der Geburt wird Frauenmanteltee gerne getrunken, um die Beckenorgane sanft zu stärken und auf die Geburt vorzubereiten.

Nach der Entbindung wird er traditionell zur Unterstützung der Rückbildung, Wundheilung und wegen seiner milchbildenden Wirkung geschätzt.

Die Form seiner rundlichen Blätter erinnert an die Gebärmutter, weshalb Frauenmantel seit jeher als stärkende Pflanze für dieses Organ angesehen wird. In der traditionellen chinesischen Medizin wird ihm eine stärkende Wirkung auf den Yin-Pol zugeschrieben.

Die Guttationstropfen, die sich in den Blättern sammeln, galten früher als Schönheitselixier und wurden von den Alchemisten hoch geschätzt.

## **Verwendung in der Küche:**

Die jungen Blätter und Blüten können in kleinen Mengen Wildkräutersalaten, Smoothies oder Kräuterlimonaden beigegeben werden. Aufgrund ihres leicht herben Geschmacks werden sie jedoch eher sparsam verwendet. Besonders geschätzt wird Frauenmantel als Teekraut



## **Sammeln, trocknen, zubereiten:**

Geerntet wird das blühende Kraut während der Blütezeit von Mai bis September. Die oberirdischen Pflanzenteile werden an einem schattigen, gut belüfteten Ort schonend getrocknet und anschließend lichtgeschützt aufbewahrt.

Frauenmantel wird häufig mit Schafgarbe, Melisse oder Himbeerblättern kombiniert und eignet sich auch zur Herstellung von Tinkturen oder Sitzbädern.



## **Seelenebene:**

Frauenmantel unterstützt Menschen, insbesondere Frauen, in der Rückverbindung mit ihrer ureigenen Kraft.

Er wirkt stärkend auf das weibliche Selbstbild, gibt Halt in Übergangsphasen und fördert das Vertrauen in die eigene Intuition. Energetisch schenkt er Geborgenheit und das Gefühl, beschützt zu sein – wie in einem wärmenden Mantel.

## Frauenmantel

Das Kräutlein treibt ein rundes Blatt,  
wie keines ringsherum es hat.  
Mit zierlich eingekerbtem Rand ist  
für den Tau es angespannt.  
Recht als ein Schälchen hingestellt,  
in welches Perl`auf Perle fällt.  
So hebt es auf des Himmels Tau,  
der niedersinkt auf Flur und Au.  
Manch Elflein gegen Morgen kommt,  
das dürstet, dem zu trinken frommt,  
schöpft aus dem Schüsselchen und spricht:  
Ein bessres Labsal gibt es nicht.  
Johannes Trojan (1837–1915)





**Blüte:** Juni – Oktober

**Pflanzenfamilie:** Korbblütler

**Standort:**

trockene bis mäßig nährstoffreiche Wiesen, Wegränder, Weiden, Trockenrasen, liebt Sonne, mag keine Staunässe

**Inhaltsstoffe:**

Proazulene, Campher, Thujon, Cineol, Eukalyptol, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Cumarin, Mineralstoffe, Natrium

**Eigenschaften:**

entzündungshemmend, entkrampfend, antiseptisch, blutstillend, blutbildend, blutreinigend, anregend, beruhigend, tonisierend, pilzfeindlich, galletreibend, leberschützend, gefäßwandschützend

**Mystik und Brauchtum:**

Augenbraue der Venus – unter diesem Namen findet man die Schafgarbe in den Kräuterbüchern des Mittelalters. Wenn Pflanzen nach Göttinnen benannt sind, so sind es immer Frauenheilkräuter. So gehörte sie auch in die Kräuterbüschel an Maria Himmelfahrt, dem Tag der Göttin, zu ihren Ehren wurden diese Kräuter geweiht. „Heil aller Welt“ wurde die Schafgarbe genannt, so einen hohen Stellenwert hatte sie bei den Menschen. In einem Grab in Shanidar (Iran) hat man in einem 60.000 Jahre alten Grab Blütenstaubkörner von 8 Heilpflanzen gefunden. Diese hatten bestimmt eine wichtige Bedeutung, die Schafgarbe war unter ihnen, um die Toten auf ihrer letzten Reise zu begleiten.

**Namensherkunft:**

Der Gattungsname Achillea geht auf Achilles zurück, den griechischen Helden. Der Legende nach heilte er mit der Pflanze seine verwundete Achillessehne. Millefolium ist lateinisch und steht für „tausend Blätter“ oder „tausendfach beblättert“. „Schafgarbe“ geht vermutlich darauf zurück, dass Hirten beobachteten, dass kranke Schafe das Kraut zur Heilung fressen. „Garbe“ stammt vom althochdeutschen „Garwe“ und bedeutet gesund machen, heilen.

**Ökologische Bedeutung:**

Wie auch die Kamille, bewirkt die Schafgarbe eine Verbesserung des Bodens. Sie heilt verletzte und zerstörte Böden. Aber auch im Kräutergarten ist sie eine wertvolle Begleiterin, da sie den anderen Pflanzen größere Widerstandsfähigkeit verleiht und deren Duft verstärkt.

## **Medizin und Volksmedizin:**

Die Schafgarbe ist eine große Heilerin der Frauen. Sie ist volksheilkundlich Begleiterin bei zu starker, aber auch zu schwacher Regelblutung, bei Unterleibskrämpfen und Ausfluss. Der Tee eignet sich aber auch als Vaginalspülung, entzündungswidriges Sitzbad oder Tamponade. Empfehlenswert ist auch ein Leberwickel mit Schafgarbe, zur Leberentlastung bei Ausleitungskuren oder Chemotherapie, aber auch wenn eine „Laus über die Leber gelaufen“ ist zur Beruhigung und Einschlafhilfe.

„Wer aber im Körperinnern eine Wunde erhielt, der pulverisiere diese Schafgarbe und er trinke jenes Pulver in warmen Wasser“ schrieb Hildegard von Bingen. So wurden früher innere Verletzungen und Blutungen behandelt. Auch heute kann dies noch zur Anregung der Wundheilung nach Operationen unterstützen. Die Kombination aus ätherischen Ölen und Bitterstoffen macht sie aber auch zu einem guten Magen- und Darmmittel. Hier besonders bei Magen- und Darmproblemen, die von Krämpfen begleitet werden oder auch entzündlichen Erkrankungen in diesem Bereich. Durch die enthaltenen Gerbstoffe eignet sie sich auch hervorragend für Naturkosmetik. Gesichtswasser aus Schafgarbe macht schöne, klare Haut. Bei Akne empfiehlt sich ein Dampfbad mit Schafgarbe (aber auch Lavendel oder Kamille). Auflagen und Umschläge sollen auch bei Krampfadern helfen.

Die Einnahme der Schafgarbe sollte nicht länger als 4 Wochen am Stück dauern und eine Überdosierung vermieden werden, da eine Umkehrwirkung eintreten kann. Schafgarbenkraut kann Kontaktallergien auf der Haut auslösen und bei akuter Gastritis, aktiven Magengeschwüren sollte eine Einnahme nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. In der Schwangerschaft sollte keine Anwendung des ätherischen Öls erfolgen.

## **Seelenebene:**

Die Essenz der Schafgarbe ist sehr beschützend und reinigend. Sie reinigt unsere Aura, befreit uns vor belastenden Energien und hüllt uns in einen schützenden Mantel, sodass Einflüsse von außen nicht mehr so leicht an uns herankommen. Sie hilft zentriert zu bleiben und uns abzugrenzen. Sie lehrt uns im eigenen Energiefeld zu verweilen und beschenkt uns mit Sicherheit, Schutz und Reinigung.



## **Verwendung in der Küche:**

Junge Blätter können fein geschnitten in Salaten, Kräuterquark, Smoothies, Aufläufen, Marinaden, Oxymel, Dressings, usw. verwendet werden. Sie haben einen herben Geschmack, daher sollte die Dosierung sparsam erfolgen. Blüten als essbare Dekoration sind hübsch, aber geschmacklich neutral.

## **Interessant:**

Jahrhundertlang galt sie als Pflanze, die Verletzungen heilt, die aus Eisen entstanden. In Frankreich hieß die Schafgarbe „herbe des charpentiers“ – Kraut der Zimmerleute. Diese verletzten sich häufig mit Äxten, Hämmern, Sägen usw.

# Ackerschachtelhalm

Equisetum arvense

**Blüte:** keine

**Pflanzenfamilie:** Schachtelhalmgewächse

**Standort:** Wiesen, Garten,  
feuchte Lehmböden

**Inhaltsstoffe:**

Kieselsäure, Flavone, Bitterstoffe,  
Saponin, Gerbstoffe, Aluminium,  
Ascorbinsäure, Eisen, Kalium, Mangan,  
Schwefel, Zink

**Eigenschaften:**

adstringierend, blutstillend,  
gewebefestigend, kräftigend,  
schleimlösend, wassertreibend

**Volksnamen:**

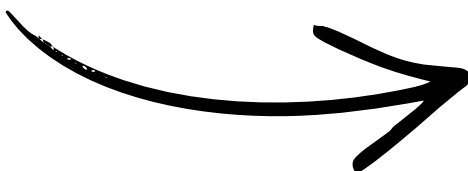
Zinnkraut

**Volks glauben und Brauchtum:**

Der Ackerschachtelhalm, Farne und der  
Bärlapp waren die ersten Pflanzen auf der  
Erde und haben den Planeten bereits vor  
über 400 Millionen Jahren besiedelt!

Damals noch als Bäume, die bis zu 30 m  
hoch waren. Dies konnte durch Funde von  
versteinerten Pflanzenresten belegt  
werden.

Damals kannten die Pflanzen noch keine  
Blüte, sie vermehrten sich ungeschlechtlich  
mit Hilfe von Sporen und das ist bis heute  
so geblieben.



**Verwechslungsmöglichkeit mit anderen  
Schachtelhalmarten, die jedoch NICHT  
verwendet werden dürfen!!!**

Es gibt in Mitteleuropa den:  
Ackerschachtelhalm,  
Sumpfschachtelhalm,  
Waldschachtelhalm,  
Riesenschachtelhalm,  
Winterschachtelhalm,  
Teichschachtelhalm  
und noch einige andere, die vorwiegend  
als Ziergewächse verwendet werden. In  
der Volksheilkunde, Medizin und zur  
inneren Einnahme wird ausschließlich  
der Ackerschachtelhalm verwendet. Alle  
anderen sind giftig bzw. ungenießbar.



## Medizin und Volksmedizin:

Überall wo eine Bindegeweibsschwäche angezeigt ist, wird der Ackerschachtelhalm verwendet. Also für Knochen, Knorpel, Sehnen, Bänder, Zähne, Haare, Nägel. Die Pflanze enthält sehr viel Kieselsäure, diese verhilft das Bindegewebe zu stärken, zu festigen, zu reinigen und sie fördert den Hautstoffwechsel.

Weitere Anwendungsgebiete sind Entzündungen und Beschwerden der Blase und Nieren. Der Schachtelhalm senkt den Harnsäurespiegel und ist somit auch anwendbar bei Rheuma und Gicht.

Der Ackerschachtelhalm fördert aber auch die Blutstillung und regt die Bildung weißer Blutkörperchen an, wodurch die Abwehr gestärkt wird. Aber auch bei Wunden, Ekzemen, Geschwüren, Gerstenkorn, Verbrennungen und Hautausschlägen findet er Anwendung.

**Bei Ödemen, die durch eingeschränkte Herz- und Nierentätigkeit entstanden sind, sollte der Ackerschachtelhalm nicht verwendet werden.**

## Anwendungsmöglichkeiten:

Der Ackerschachtelhalm soll gut zerkleinert werden und mit Wasser kalt angesetzt werden. Mehrere Stunden oder im besten Fall sogar über Nacht. Dadurch werden die Strukturen geöffnet und die Inhaltsstoffe können besser austreten. Anschließend wird der Ansatz erhitzt und ab dem Siedepunkt mind. 20 Minuten gekocht - abseihen und höchstens 3 Tassen Tee pro Tag trinken. Ackerschachtelhalm kann frisch oder getrocknet verwendet werden, als Tee für Sitzbäder und Umschläge, Presssaft oder Tinktur. Es heißt, dass die beste Wirkung bei gleichzeitiger innerer und äußerlicher Anwendung erzielt wird.

## Pflanzensud:

Ähnlich wie Brennnesseljauche stärkt auch ein Sud aus Ackerschachtelhalm unsere Garten- und Gemüsepflanzen. Neben einem verbesserten Wachstum kann es auch vor dem Befall von Mehltau, Pilz und Schädlingen bewahren.

## Haarspülung:

Der Absud (erkalteter Tee) ergibt ein gutes Nachspülmittel nach dem Haarewaschen. Es hilft gegen fettendes Haar und macht es schön locker.

## Verwendung in der Küche:

Da der Ackerschachtelhalm sehr holzig schmeckt, wird er so gut wie nicht in der Küche verwendet. Man könnte ihn jedoch trocknen, zu feinem Pulver mahlen und dieses in die Wildküche einbauen.

Die Sporentriebe sind auch essbar, diese werden wenn sie noch jung und verschlossen sind kurz in der Pfanne angebraten. Geschmacklich erinnern sie an jungen Mais oder Spargel.

## Seelenebene:

Der Ackerschachtelhalm stärkt unser Rückgrat, besonders wenn es uns schwer fällt Entscheidungen zu treffen. So fördert er Mut und Sicherheit, um für uns selbst und unsere Bedürfnisse einzustehen. Er gibt uns Struktur und Disziplin und verhilft uns, unsere Bedürfnisse zu formulieren und auszusprechen. Die beste Pflanze, um aus der ängstlichen Anpassung auszuscheren und für dich einzustehen.

## Putzmittel:

Früher wurde das Kraut zur Reinigung von Zinngefäßen verwendet, daher auch sein Name Zinnkraut.



**Blüte:** Juni – September

**Pflanzenfamilie:** Lippenblütler

**Standort:** Schatten/Halbschatten,  
feuchter Lehmboden

**Inhaltsstoffe:**

Gerbstoffe, Lignine, Rosmarinsäure,  
Cumarin, Triterpene, Vitamine B, C, K

**Eigenschaften:**

blutdrucksenkend, leberschonend,  
antibiotisch, krampflösend

**Volksnamen:**

Kleine Brunelle, Gutheil, Halskraut,  
Allheil

**Namensherkunft:**

Der Name „Braunelle“ leitet sich vermutlich vom mittelhochdeutschen „Bräune“ bzw. „Braune“ ab, was auf frühere Anwendungen bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum hinweist, insbesondere bei der sogenannten „Bräune“ (Diphtherie-ähnliche Erkrankungen mit Belägen im Hals). „Vulgaris“ bedeutet „gemein“ im Sinne von „häufig vorkommend“ und weist auf die weite Verbreitung der Pflanze hin.

**Volksglauben und Brauchtum:**

Die Braunelle zählt leider zu den vergessenen Heilkräutern, sie wurde im Mittelalter häufig als Wundkraut verwendet, doch heute findet sich eher wenig über sie in den Kräuterbüchern. In China wurde sie bereits ca. 200 v. Chr. als Heilkraut geschätzt und ist noch heute von großer Bedeutung. Die Braunelle unterstützt den Leberkreislauf, regt den Stoffwechsel an und dient der inneren Reinigung. Somit reinigt sie den Körper von innen von Giften, Keimen und Belastungen und regt einen tiefen Selbstheilungsprozess an.

**Ökologische Bedeutung:**

Sie ist eine wertvolle Wildpflanze für naturnahe Wiesen und Wegränder. Durch ihre niedrige Wuchsform und Trittsverträglichkeit kann sie auch in häufig genutzten Flächen bestehen und trägt zur Begrünung sowie zur Stabilisierung des Bodens bei. Ihre violetten Lippenblüten bieten über einen langen Zeitraum Nektar für zahlreiche Insekten, besonders für Wildbienen, Hummeln und Schmetterlinge. Auch Schwebfliegen nutzen sie als wichtige Nahrungsquelle.

### **Volksmedizin:**

Oftmals wurde sie eingesetzt bei Wunden jeglicher Art, Fieber- und Erkältungsbeschwerden, Bluthochdruck, Leber- und Gallenblasenbeschwerden, Blutungen, Menstruationsbeschwerden, Mund- und Rachenraumentzündungen, Magen- Darmbeschwerden, Verdauungsproblemen, Halsschmerzen, Wechseljahresbeschwerden, uvm.

### **Aktuelle Forschungen:**

Die enthaltene Rosmarinsäure nutzt die Kosmetikindustrie zum Schutz vor UV-Strahlung. Weiters wurde festgestellt, dass sie eine positive Wirkung gegen Herpesviren hat. Diese Wirkung wurde wissenschaftlich aber erst an Schweinen getestet und es gibt daher noch keine Creme zu kaufen. In Forschungen zeigen sich große Erfolge, dass diese Pflanze bei vielen modernen Erkrankungen eingesetzt werden kann: ADHS, Krebs, Bluthochdruck, Antibiotikaresistenzen, Aids – so ist die Braunelle scheinbar eine besondere Begleiterin der gegenwärtigen Zeit.

### **TCM:**

Als XiaKuCao ist die Braunelle in der TCM bekannt und hochgeschätzt. Sie ist ein wichtiges Heilmittel bei Krebs, Tuberkulose und seit neuerer Zeit auch Aids. Im asiatischen Raum wird die Pflanze zur Stärkung des Lymphsystems verwendet und ist ein bevorzugtes Mittel bei Drüsenschwellungen (Tee/Tinktur). In China zählt die Braunelle zu den gebräuchlichen Küchengewürzen.

### **Seelenebene:**

Die Blütenessenz SELFHEAL ist ein wertvoller Impulsgeber, um die eigene Persönlichkeit mit allen Stärken und Schwächen anzunehmen. Erst dadurch wird Heilung möglich, da eine Ablehnung der eigenen Persönlichkeitsanteile unser Immunsystem schwächt.

So stärkt die Braunelle unsere Selbstheilungskräfte und andere Pflanzen können besser ihre Wirkung entfalten.

Weiters kann die Blütenessenz unterstützen, sich von schädlichen Abhängigkeiten zu verabschieden. Die Essenz oder Räucherung führt durch den Prozess des Erkennens und „Hinsehen“, löst Tränen und verdrängte Gefühle und erlöst damit, was nicht unserem Heil entspricht. Sie schenkt Mut und innere Stärke und führt uns zurück zu unserer Seelenaufgabe. Sobald wir diese gefunden haben, sind wir auf dem Weg der seelischen Heilung.

### **Verwendung in der Küche:**

Wildgemüse für Suppen, Aufläufe, Butter, Salate, Tee. Getrocknete Teile können in einer Mühle als Gewürz verwendet werden. Aufgrund ihrer Bitterkeit nur in geringen Maßen verwenden.





# Wilde Möhre

Daucus carota



**Blüte:** Juni – September

**Pflanzenfamilie:** Doldenblütler

**Standort:** Wiesen, Wegränder, Böschungen, Brachflächen und trockene Ruderalstandorte

**Inhaltsstoffe:**

Ätherisches Öl, Carotinoide, Flavonoide, Furanocumarine, Bitterstoffe, Mineralstoffe

**Eigenschaften:**

verdauungsfördernd, entwässernd, stoffwechselanregend, krampflösend, hautunterstützend, leicht harntreibend

**zweijährige Pflanze,**

**Rosette im 1. Jahr, Blüte im 2. Jahr**

**Namensherkunft:**

Die Wilde Möhre ist die Urform der heutigen Karotte. Der Gattungsname *Daucus* geht vermutlich auf das griechische „daiein“ (wärmen, erhitzen) zurück und weist auf die leicht wärmenden Eigenschaften der Pflanze hin. Der deutsche Name „Möhre“ ist altgermanischen Ursprungs und bezeichnet allgemein Wurzelgemüse.

**Ökologische Bedeutung:**

Sie zählt zu den wertvollsten Insektenpflanzen unserer Wiesen. Ihre offenen Dolden bieten Wildbienen, Käfern, Schwebfliegen und Schmetterlingen reichlich Nahrung. Sie dient zudem zahlreichen Raupenarten als Futterpflanze und trägt wesentlich zur Artenvielfalt extensiv genutzter Wiesen bei.

**Verwechslung:**

Die Wilde Möhre kann mit anderen Doldenblütlern verwechselt werden, darunter auch hochgiftige Arten wie Schierling oder Hundspetersilie. Daher ist es wichtig, sie sicher zu bestimmen: Wichtige Erkennungsmerkmale sind der typische Möhrengeruch beim Zerreiben der Blätter, häufig befindet sich in der Mitte der Dolde eine dunkelrote bis schwarze Blüte, gefiederten Hüllblüter, usw. Jedoch nur sammeln, wenn du sie zu 100% bestimmen kannst.

**Mystik:**

Es gibt viele Geschichten und Sagen rund um die wilde Möhre, vor allem zu ihrer Blüte.

Königin Annes Spitze (Queen Anne's Lace):

In der englischen Folklore wird die feine, spitzenartige Blüte mit Königin Anne von Dänemark in Verbindung gebracht. Die Legende besagt, dass die Königin sich während des Stickens in den Finger stach und der Blutstropfen in die Mitte der weißen Spitze fiel.

Die Lieblingsspeise der Zwerge: In alten Sagen und Kräuterbüchern wurde die Wilde Möhre oft als „Vogelnest“ bezeichnet. In den Alpenregionen glaubte man, dass sie die Lieblingsspeise der Zwerge ist. Knabberten diese an den Wurzeln, sollen sie zum Dank oft ein Goldstück hinterlassen haben

### **Volksmedizin:**

Die Wilde Möhre wird traditionell als sanfte Heilpflanze für Verdauung und Stoffwechsel genutzt. Sie gilt als leicht entwässernd und unterstützend bei Blasen- und Nierenbeschwerden sowie bei Völlegefühl und leichter Krämpfneigung. Früher wurde sie auch Säuglingen bei Ernährungsmangel oder Vitamin-A Mangel verabreicht. Sie unterstützt auch die Konzentrationsstärke, Immunabwehr und Sehkraft.

Ihre Samen wurden früher auch zur Förderung der Menstruation eingesetzt und als Verhütungsmittel.

Für Heilzwecke verwendet man die Früchte oder die Wurzel.

### **Verwendung in der Küche:**

Die junge Wurzel der Wilden Möhre ist essbar und erinnert geschmacklich an die kultivierte Karotte. Auch die Blätter können in kleinen Mengen als Würzkräut verwendet werden, ebenso die Samen als aromatisches Gewürz. Die Blüten eignen sich zur Dekoration von Speisen oder für Wildkräuterteas.



### **Seelenebene:**

Die Wilde Möhre hilft dabei, sich zu erden und die eigene Mitte wiederzufinden. Sie unterstützt Menschen, die sich verzettelt haben oder den Kontakt zu ihren Wurzeln verloren haben. Ihre Kraft erinnert daran, dass Stabilität und Wachstum aus einer guten Verbindung zur Erde entstehen. Sie stärkt das Vertrauen in den eigenen Weg und fördert Klarheit sowie innere Ausrichtung. Der Fokus lautet Zentrierung auf das Wesentliche, die Dinge im Leben auf den Punkt zu bringen.



### **Sammeln und Trocknen:**

Geerntet werden die jungen Wurzeln im ersten Jahr, die Blätter im Frühjahr und die Samen im Spätsommer. Die Samen werden an einem luftigen Ort nachgetrocknet und dunkel aufbewahrt.

Die Samenstände der wilden Möhre eignen sich wunderbar zur Deko im Zimmer aber auch als Ansatz in einem wilden Kräuternessig.



# Johanniskraut

*Hypericum perforatum*



**Blüte:** Juni – August,  
um die Sommersonnwende

**Pflanzenfamilie:** Johanniskrautgewächse

**Standort:**

Trockene bis mäßig frische Wiesen,  
Böschungen, Wegränder und lichte Wälder;  
bevorzugt sonnige, nährstoffarme bis mäßig  
nährstoffreiche Standorte.

**Inhaltsstoffe:**

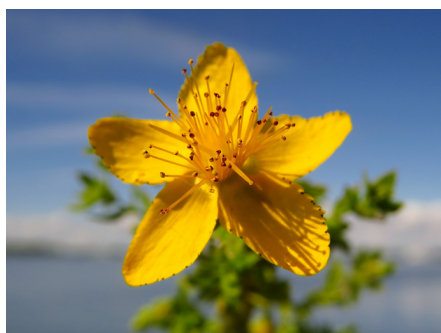
Hypericin, Hyperforin, Flavonoide,  
Gerbstoffe, ätherisches Öl, Bitterstoffe

**Eigenschaften:**

stimmungsaufhellend, nervenstärkend,  
ausgleichend, entzündungshemmend,  
wundheilend, krampflösend,  
schmerzlindernd

**Mystik:**

Johanniskraut galt seit alters her als  
Licht- und Sonnenpflanze. Es wurde in  
Häusern aufgehängt oder unter das Dach  
gesteckt, um Blitzschlag, Unheil und böse  
Geister abzuwehren. In der Johannismacht  
sammelte man die Pflanze und trug sie als  
Schutzamulett bei sich. Sie sollte Licht in  
dunkle Zeiten bringen und Traurigkeit  
vertreiben.



**Namensherkunft:**

Der Name Johanniskraut bezieht  
sich auf den Gedenktag von  
Johannes dem Täufer am 24. Juni,  
um den die Pflanze meist in voller  
Blüte stehen. "Perforatum" im lat.  
Namen bedeutet „durchlöchert“  
und verweist auf die zahlreichen  
Öldrüsen in den Blättern, die  
gegen das Licht betrachtet wie  
kleine Löcher erscheinen.

**Ökologische Bedeutung:**

Die leuchtend gelben Blüten bieten  
zahlreichen Wildbienen, Schweb-  
fliegen und Käfern Nahrung.  
Verschiedene Schmetterlings-  
raupen nutzen Johanniskraut als  
Futterpflanze. Seine lange Blüte-  
zeit macht es zu einer wichtigen  
Nektarquelle im Hochsommer.

**Verwechslung:**

Johanniskraut kann mit anderen  
Johanniskrautarten verwechselt  
werden. Das Echte Johanniskraut  
erkennt man an den gegen-  
ständigen, punktiert durch-  
scheinenden Blättern sowie an den  
schwarzen Punkten an Blüten und  
Knospen. Zerreibt man eine Blüte  
zwischen den Fingern, tritt ein  
rötlicher Farbstoff aus.

## **Medizin und Volksmedizin:**

Schon in der Antike wurde Johanniskraut bei Verletzungen, Verbrennungen und nervösen Beschwerden eingesetzt. Auch in den Schriften von Hildegard von Bingen und Paracelsus findet sich die Pflanze wieder. Heute gehört Johanniskraut zu den am besten untersuchten Heilpflanzen bei leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen, nervöser Erschöpfung, innerer Unruhe und saisonalen Stimmungstiefs.

Äußerlich wird Johanniskrautöl traditionell bei Muskelverspannungen, Prellungen, Nervenschmerzen, Sonnenbrand und schlecht heilenden Wunden verwendet.

**Die Einnahme von Johanniskraut kann jedoch die Wirkung zahlreicher Medikamente beeinflussen, beispielsweise von hormonellen Verhütungsmitteln, Blutverdünnern oder bestimmten Herzmedikamenten. Zudem kann die Haut lichtempfindlicher werden.**

### **Sammeln, trocknen, zubereiten:**

Geerntet werden die oberen blühenden Triebspitzen zur Hauptblütezeit um die Sommersonnwende. Sie werden ausgebreitet an einem schattigen, gut belüfteten Ort getrocknet.

Für einen Tee 1–2 Teelöffel des getrockneten Krautes mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und 2–3 Tassen täglich trinken.

Bekannt ist vor allem das Johanniskrautöl, auch Rotöl genannt. Dazu werden frische Blüten in hochwertigem Pflanzenöl eingelegt und mehrere Wochen in der Sonne ausgezogen, bis sich das Öl tiefrot färbt. Auch Tinkturen werden häufig verwendet.

Die stimmungsaufhellende Wirkung von Johanniskraut entwickelt sich meist erst nach einer regelmäßigen Anwendung über mehrere Wochen.

### **Verwendung in der Küche:**

Eine kulinarische Verwendung spielt heute kaum eine Rolle. Vereinzelt werden die Blüten zur Dekoration von Speisen oder für Kräuteransätze genutzt. Im Mittelpunkt steht jedoch die heilkundliche Anwendung.

### **Seelenebene:**

Johanniskraut wird als Pflanze des inneren Lichtes betrachtet. Es kann Menschen unterstützen, die sich erschöpft, mutlos oder von dunklen Gedanken beschwert fühlen. Es schenkt Zuversicht, Wärme und die Fähigkeit, wieder Hoffnung und Freude wahrzunehmen. Seine Kraft erinnert daran, dass selbst nach langen Schattenzeiten das Licht zurückkehrt.

## Johanniskrautöl, so wie ich es mache...

Für die Herstellung eines Rotöls verwende ich blühendes Johanniskraut, möglichst zu einem Zeitpunkt, an dem bereits viele Blüten geöffnet sind. Geerntet werden die oberen etwa 10 cm langen Triebspitzen. Für den Auszug nutze ich die gesamte Pflanze – geöffnete Blüten, geschlossene Knospen, Samenstände, Blätter und Stängel. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich wertvolle Inhaltsstoffe nicht ausschließlich in den Blüten befinden.

Anschließend wird das Kraut zerkleinert und ich gebe es in ein weithalsiges Glas, drücke es mit einem Mörserstab leicht an und besprühe es anschließend mit etwa 40-prozentigem Alkohol. Nach einer Ziehzeit von ungefähr zehn Minuten wird das Pflanzenmaterial mit hochwertigem Olivenöl vollständig bedeckt. Das gut verschlossene Glas stelle ich für einige Tage an einen sonnigen Platz. Nach etwa einer Woche kommt es zurück in die Küche, wo der Ansatz weitere drei Wochen bei Zimmertemperatur ziehen darf.

Zum Schluss wird das Öl abgeseiht und dunkel gelagert. Ein gelungenes Johanniskrautöl hat eine tiefrote Farbe angenommen und trägt die Kraft des Sommers in sich.



# Mädesüß

Filipendula ulmaria



**Blüte:** Juni – September

**Pflanzenfamilie:** Rosengewächse

**Standort:**

feuchter Boden, Ufer, Sonne - Halbschatten

**Inhaltsstoffe:**

ätherische Öle, Salicylsäure, Vanillin,  
Terpene, Gerbstoffe, Schleimstoffe,  
Vitamin C

**Eigenschaften:**

schmerzlindernd, schweißtreibend,  
harntreibend, blutstillend, juckreizlindernd,  
magenschützend

**Volksname:**

Wiesenkönigin, Spierstaude, Metkraut,  
Honigkraut

**Mystik:**

Auch wenn in alten Kräuterbüchern das Mädesüß kaum vorkommt, so war es eine Pflanze, die den Kelten, Germanen und Druiden heilig war. Es zählte neben Eisenkraut, Mispel und Wassermintze zu den unheilabwehrenden Pflanzen der Druiden. Im England des 15. Jhdts. wurde ebenfalls Mädesüß auf den Boden verstreut, beim darüber laufen entfaltete sich der Duft. Dieses sollte das Herz heiter stimmen und die Sinne erfreuen, natürlich half es auch andere unangenehme Düfte zu überdünken. Nach alter Sitte reiben manche Imker heute noch einen neuen Bienenstock mit Mädesüß aus, um den Bienen ihr zuhause gemütlich zu machen.

**Namensherkunft:**

Es gibt viele Geschichten, woher der Name Mädesüß kommt. Mit dem süßen Duft eines Mädchens hat er wohl weniger zu tun, eher vielleicht mit dem süßen Duft der Mahd (mähen). Die Pflanze wurde von den Germanen auch zum süßen und haltbar machen von Met verwendet, auch daher kann der Name sich ableiten. Die Pflanze wurde früher auch Spierstaude oder Spirea genannt, dies leitet sich vom griechischen „speira“ das Gewinde, Spirale bedeutet, ab. Das bezieht sich auf ihre spiralförmig gewundenen Früchte. Aber auch ihre Verwendung zum Flechten von Girlanden. Die Blütenstände wurden zu Kränzen geflochten und sollten als Hochzeitschmuck Glück bringen. Den lat. Namen Filipendula erhielt die Pflanze aufgrund ihrer kleinen Knöllchen, die wie an Fäden an den Wurzeln hängen. Lateinisch „filum“ = Faden und „pendulus“ = hängend. Diese wurden früher sogar gegessen. Ulmaria kommt daher, da die Blätter angeblich denen der Ulme ähneln. Wie ihr seht, sind die Geschichten des Namensursprungs vielschichtig.

## Medizin und Volksmedizin:

In alten Kräuterbüchern findet man über das Mädesüß nicht sehr viel. Bis ins 15. Jhdt. hinein wird es kaum erwähnt. Die Griechen verwendeten vor allem die Wurzel der Pflanze als Heilmittel bei Ruhr, Durchfall oder Tollwut. In anderen Ländern legte man nach dem Biss eines tollwütigen Tieres auch Mädesüß auf die Wunde auf. Erstmals Erwähnung fand die Pflanze bei Hieronymus Bock (1489-1554). Er beschrieb die Wurzel heilsam gegen rheumatische Erkrankung, Durchfälle und als harntreibendes Mittel.

Im Jahre 1839 wurde aus dem Mädesüß erstmals Salicylsäure isoliert. Die Weiterentwicklung einer weniger nebenwirkungsreichen Substanz führte zur Entwicklung der Acetylsalicylsäure. A steht für die Acetylgruppe des Präparats, so war es von A-Spirea zu A-spirin kein weiter Weg mehr. Heute ist Aspirin das meistverwendete Medikament weltweit. Somit ist das Mädesüß, sowie auch die Weide der natürliche Vorläufer des Aspirins.

Das Mädesüß findet heute noch Anwendung bei allen Krankheiten, die im „Feuchten“ entstehen. Also bei Erkältungen, Grippe mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen und rheumatischen Beschwerden der Gelenke und Muskulatur. Da die Pflanze auch viele Schleimstoffe enthält, ist es für Menschen mit empfindlichen Magen besser verträglich als Schmerztabletten.

**WICHTIG:** Menschen, die kein Aspirin vertragen, Blutverdünnungsmittel einnehmen, eine Überempfindlichkeit ggü. Salicylsäure haben, DÜRFEN auch kein Mädesüß verwenden!

In erster Linie enthalten die Blüten, in vollem Reifezustand, Salicylsäure. Die klassische Anwendung ist daher ein Tee aus den Blüten. Diese schmecken auch besser (süßer) als das ganze Mädesüßkraut, was aber auch verwendet werden kann. Wichtig ist die richtige Dosierung, da bei einer Überdosierung der Geschmack zu intensiv wird und Kopfschmerzen verursachen kann.

Eine Tinktur mit Mädesüß wird in der Volksheilkunde als Einreibung bei rheumatischen Beschwerden verwendet aber auch bei grippeähnlichen Beschwerden verwendet. Der Tee kann auch bei stressbedingten Magenschmerzen unterstützen.

### **Ökologische Bedeutung:**

Mädesüß liefert wenig Nektar, aber sichert sich als besonders reichhaltige Pollenpflanze zahlreiche Besucher. Als Bestäuber finden sich Bienen, Fliegen, Schwebfliegen und Käfer ein. In Deutschland sind etwa 14 Arten von Schmetterlingen weniger an den Blüten als am Grün als Raupenfutter interessiert. Dazu gehören das Kleine Nachtpfauenauge, der Mädesüß-Perlmutterfalter und der Faulbaum-Bläuling.



### **Verwendung in der Küche:**

Ganz junge Blätter können in Maßen fein geschnitten in Salaten, Kräuterquark, Smoothies, Aufläufen usw. verwendet werden. Da diese aber einen sehr intensiven Geschmack haben, der durchaus auch arzneilich schmeckt, ist eine abgewogene Dosierung wichtig.

Die Blüten eignen sich zum Aromatisieren von Wasser, Sirup, Wein, Sahne uvm. Hierzu werden die Blüten mind. 5 Stunden in die entsprechende Flüssigkeit eingelegt. Vor allem in Frankreich werden die Blüten des Mädesüß zum Aromatisieren von Süßspeisen verwendet. Sie haben einen süßen Mandel-Vanillin-Geschmack.

### **Seelenebene:**

Das Mädesüß begleitet Prozesse bei Menschen, die großen Seelenschmerz erleiden. Wenn die Seele so sehr leidet, dass der Körper zu schmerzen beginnt.

### **Sammeln, trocknen, zubereiten:**

Geerntet werden hauptsächlich die Blüten, im Juli und August. Aber auch das blühende Kraut (ersten 20 cm) können gebündelt und getrocknet werden. Am besten an einem trockenen, sonnigen Vormittag sammeln und zuerst draußen liegen lassen. Es befinden sich viele Tierchen in den Blüten.