



Hirtentäschel

Capsella bursa-pastoris



Blüte: März – Oktober
(ganzjährig in milden Wintern)

Pflanzenfamilie: Kreuzblütler

Standort:

Wegränder, Äcker, Gärten,
Schuttplätze; bevorzugt nährstoff-
reiche, lehmige Böden; anpassungs-
fähig, sonnige bis halbschattige Plätze

Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe,
Cholin, Acetylcholin, Kaliumsalze,
ätherisches Öl, Senfölglykoside

Eigenschaften:

blutstillend, gefäßverengend,
entzündungshemmend, leicht harntreibend,
menstruationsregulierend,
zusammenziehend

Mystik:

Das Hirtentäschel galt seit jeher
als Schutz- und Frauenpflanze.
Seine Fähigkeit, Blut zu stillen,
wurde symbolisch auch auf
seelische Wunden übertragen. Es
steht für Halt, Begrenzung und das
Bewahren der eigenen Kraft. Seine
unscheinbare Erscheinung erinnert
daran, dass oft im Stillen große
Stärke liegt.



Namensherkunft:

Der Name Hirtentäschel bezieht
sich auf die charakteristische
Form der kleinen, herzförmigen
Schötchen, die an eine Tasche
erinnern, wie sie früher Hirten bei
sich trugen. Der botanische Name
„bursa-pastoris“ bedeutet
ebenfalls „Tasche des Hirten“.

Ökologische Bedeutung:

Hirtentäschel ist eine wichtige
Pionierpflanze und besiedelt
schnell offene Böden. Es dient als
Nahrungsquelle für verschiedene
Insekten und ist durch seine lange
Blütezeit ein verlässlicher
Begleiter im Jahreslauf.

Verwechslung:

In der Rosettenphase kann das
Hirtentäschel mit anderen
Kreuzblütlern verwechselt werden.
Spätestens an den typischen
herzförmigen Früchten ist es
jedoch eindeutig zu erkennen. Eine
Verwechslung ist meist
unproblematisch, da viele
Kreuzblütler essbar sind, jedoch
nicht die gleiche Wirkung besitzen.



Medizin und Volksmedizin:

Hirtentäschel ist in der Volksmedizin eine der wichtigsten Pflanzen zur Blutstillung. Es wird traditionell bei Nasenbluten, kleinen Wunden und besonders bei zu starken Menstruationsblutungen eingesetzt. Innerlich als Tee getrunken soll es bei leichten inneren Blutungen oder Hämorrhoiden unterstützen. Äußerlich kam es als Umschlag auf Wunden und Hautausschläge. Vor allem in der Geburtshilfe wurde es genutzt, um Blutungen zu stillen. Das Hirtentäschel wurde bereits in der Antike verwendet, Hildegard v. Bingen empfahl es bei blutenden Wunden und Unreinheiten und auch Pfarrer Kneipp setzte es bei Frauenleiden ein. Da es überall verfügbar ist hat es eine lange Tradition in der Volksmedizin „des kleinen Mannes“. Verantwortlich für seine Heilwirkungen sind Flavonoide, Kaliumsalze, Tyramin und Acetylcholin, die tonisierend auf die Gebärmutter- und Blutgefäße wirken. Durch seine gefäßverengenden und zusammenziehenden Eigenschaften unterstützt es den Körper dabei, Blutungen zu regulieren. Auch bei leichten Kreislaufbeschwerden oder niedrigem Blutdruck fand es Anwendung.

Vorsicht: In der Schwangerschaft oder bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten sollte das Hirtentäschel nicht verwendet werden.

Sitzbad:

Ein Sitzbad mit einem intensiven Teeaufguß des Hirtentäschels kann bei Hämorrhoiden unterstützen.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Gesammelt wird das gesamte Kraut während der Blütezeit an trockenen Tagen. Für einen Tee 1–2 Teelöffel des getrockneten Krauts mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Seelenebene:

Hirtentäschel hilft, die eigene Energie zu bewahren und klare Grenzen zu setzen. Es unterstützt dabei, sich zu sammeln, wenn etwas „zu viel“ geworden ist – körperlich wie emotional.

Tinktur:

Eine Tinktur wirkt intensiver als der Tee. Diese wird bei zu starker Regelblutung oder Zwischenblutung eingesetzt, da sie den Unterleib unterstützen kann. Ebenfalls findet sie Anwendung bei Zahnfleischbluten oder anderen kleineren Wunden.

Verwendung in der Küche:

Die jungen Blätter können fein geschnitten in Salate, Suppen oder Kräuterquark gegeben werden. Sie schmecken mild würzig mit einer leichten Schärfe. Optisch und geschmacklich sind sie durchaus eine Alternative zu Rucola. Auch die kleinen Schötchen sind essbar und können als zarte Würze verwendet werden.



Spitzwegerich

Plantago lanceolata

Blüte: Mai - September

Pflanzenfamilie: Wegerichgewächse

Standort:

Sonne bis Halbschatten, überall

Inhaltsstoffe:

Aucubin, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Kieselsäure, Chlorophyll, Schleimstoffe, Catalpol

Eigenschaften:

blutreinigend, heilend, kühlend, hustenlindernd, harntreibend, zusammenziehend

Volknamen:

Lungenblatt, Rossrippe, Heufressa

Verwechslung:

mit anderen Wegericharten

Aucubin unterstützt den Körper dadurch, dass es entzündlich, reizlindernd, antibiotisch und immunstärkend wirkt. Es hemmt Entzündungen und wirkt dem Wachstum von Mikroorganismen entgegen. **Catalpol** wirkt ähnlich wie Aucubin. Beide Inhaltsstoffe sind hitzebeständig bis 180 Grad und wasserlöslich, dennoch kommt es beim trocknen und erhitzen zu Verlusten, so dass es am besten aus der frischen Pflanze gewonnen wird.

Namensherkunft:

Die Endsilbe „rich“ ist abgeleitet vom germanischen „rik“ = Herrscher oder Fürst. Der Wegerich ist also ein Beherrscher, er beherrscht die Wege und besonders jene, die ins Totenreich führen. Die Germanen bestatteten ihre Toten auf grasigen Wegen, und die Pflanzen, die dort wuchsen, galten als Verkörperung der verstorbenen Seelen. Alle Naturvölker bezogen die Seelen ihrer Ahnen mit in ihr Leben, sie konnten Unglück bringen, wenn sie ruhelos waren. Aber vor allem konnten sie auch Glück bringen, helfen und heilen – sie waren immer gegenwärtig.

Der lat. Name Plantago leitet sich von „planta“=Fußsohle ab, weil er als Trittpflanze dort gedeiht, wo der Boden durch Fußspuren oder Wagenräder verdichtet wurde. In Nordamerika war ursprünglich nur der Mittlere Wegerich beheimatet, durch die Besiedelung des „weißen Mannes“ kam auch der Breitwegerich ins Land. Die indigenen Völker nannten ihn den „Fußabdruck des weißen Mannes“.



Was die Alten wussten:

Und du Wegerich, Mutter der Pflanzen,
offen nach Osten, mächtig im Innern:
über dich knarrten Wagen,
über dich ritten Frauen,
über dich schrien Bräute,
über dich schnaubten Farren (Stiere).

Allen widerstandest du
und setzest dich entgegen,
so widerstehe auch du
dem Gift und der Ansteckung
und dem Übel, das über
das Land dahin fährt.

(Zauberspruch 9-Kräuter Segen,
in diesem wurde er an 2. Stelle nach dem
Beifuß genannt)



Medizin und Volksmedizin:

Alle drei Wegericharten sind heilkräftig, am häufigsten wird der Spitzwegerich verwendet. Jedoch besitzen der Breitwegerich und der Mittlere Wegerich besonders viele antibiotische Stoffe, so dass es sich bei Tee oder Hustensaft immer lohnt auch hiervon ein paar Blätter hinzuzugeben.

Der Spitzwegerich gilt vor allem als Lungenheilpflanze. Kieselsäure festigt das Lungengewebe, Schleimstoffe schützen die gereizten Schleimhäute und mildern die Schmerzen beim Husten und Durchatmen, die antibakteriellen Stoffe bekämpfen schädliche Bakterien, ohne den Körper zu schwächen, Gerbstoffe festigen die Schleimhäute.

Außerdem wirkt der Spitzwegerich entzündungshemmend, seine Inhaltsstoffe beschleunigen die Blutgerinnung, er wirkt krampflösend auf die Atemwege und als Radikalfänger. Angewendet wird er vor allem bei: Katarrhen der Atemwege, Reizhusten, fiebrigen Lungen- und Bronchialleiden, Unterstützung bei Asthma und Lungentuberkulose. Aber er ist auch ein hervorragendes Mittel zur Blutreinigung, bei Ausschlägen, Bindegewebsschwäche, schwachem Magen und Magersucht.

Wer sich das Rauchen abgewöhnen will, soll probieren täglich Tee oder frischen Spitzwegerich Saft zu trinken und zusätzlich homöopathisch (Tabaco) zu behandeln.

Bei Insektenstichen oder Wunden werden vorrangig die frischen Blätter verwendet. Diese werden zerrieben, aufgelegt und evtl. mit einer Binde fixiert. Im zweiten Weltkrieg wurden mangels Antibiotika viele Wunden mit Spitzwegerich therapiert. Er kann folglich auch bei offenen Wunden verwendet werden.

Die Samen des Spitz- aber vor allem Breitwegerichs eignen sich als Ersatz für Flohsamen und sorgen für eine geregelte Verdauung.

Ökologische Bedeutung:

Die kleinen weißen Staubbeutel werden von pollensuchenden Insekten wie Honigbienen, Hummeln und anderen Wildbienen fleißig gesammelt. Nektar gibt es dagegen nur wenig abzustauben. Das Blattgrün dient einigen Schmetterlingsarten, wie dem Scheckenfalter als Raupenfutter.



Verwendung in der Küche:

Spitzwegerich eignet sich als hervorragende Gemüsepflanze. Die jungen Blätter können in Suppen, Aufläufen, Spinat, Smoothie, Pesto usw. verwendet werden. Sie haben einen leichten Geschmack nach Champignons, jedoch sind sie auch etwas bitter. Daher sollten sie sparsam dosiert oder mit anderen Wildkräutern gemischt werden. Aufgrund der starken Längsadern werden die Blätter quer zu den Adern kleingeschnitten. Besonders schmackhaft sind die noch verschlossenen Blütenköpfe, leicht in Butter angebraten.



Seelenebene:

Der Spitzwegerich wirkt energetisch besonders auf Menschen, die ihren täglichen Anforderungen niedergedrückt, hilflos und aussichtslos reagieren. Diesen fällt es schwer ihren Alltag zu bewältigen und fühlen sich ermattet, trübselig und innerlich zertreten – es fehlt der Durchhaltewillen. Hier unterstützt der Spitzwegerich feinstofflich und vermittelt Stärke, Selbstsicherheit und die Kraft, sich dem Leben wieder zu stellen.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Die Blätter des Spitzwegerichs können gesammelt und getrocknet werden, jedoch ist dies nicht immer ganz einfach. Zum einen müssen die Blätter möglichst schnell getrocknet werden. Zum anderen werden diese aufgrund von Knick- oder Druckstellen oftmals braun oder schwarz. Diese Blätter müssen entsorgt werden! Zum einfacheren Trocknen können die Blätter auch auf eine Schnur aufgefädelt werden. Durch das enthaltene Aucubin schimmelt die Pflanze nicht, dies ist besonders hilfreich bei kalten Ölauszügen, Frischsaftzubereitungen oder Schichtsirup.

Teezubereitung:

Um die lungenstärkende Wirkung zu erlangen, muss der Tee mindestens 10 Minuten ziehen. Möchte man vor allem die Schleimstoffe nutzen, bei Reizhusten oder trockenem Husten wird der Spitzwegerich mit kaltem Wasser aufgegossen und mind. 2 Stunden, am besten über Nacht ausgezogen. Abschließend abseihen und leicht erwärmen.

Erdkammersirup mit Honig

Glas ca. 1 cm hoch mit klein geschnittenen Wegerichblättern befüllen. Mit Honig bedecken, anschließend wieder Wegerich, Honig, Wegerich, die letzte Schicht sollte Honig sein. Das Glas verschließen und anschließend ca. 3 Monate bei Dunkelheit und gleichbleibender Temperatur aufbewahren. Am besten ca. 50 cm tief im Garten vergraben – Stelle kennzeichnen!!



Breitwegerich



Spitzwegerich



Mittlerer Wegerich



Taubnessel

Lamium album

Blüte: März - Oktober

Pflanzenfamilie: Lippenblütler

Standort:

schattige - halbschattige Plätze,
humoser, lockerer Boden

Inhaltsstoffe:

Schleimstoffe, Saponine, äther. Öle,
Gerbstoffe, Flavonoide

Eigenschaften:

schleimlösend, entzündungshemmend,
schmerzlindernd, krampflösend,
antibakteriell, zusammenziehend,
juckreizstillend

Verwechslung:

Brennnessel - im Frühjahr, wenn die
Taubnessel noch nicht blüht

Volksnamen:

Falsche Brennnessel, Ackernessel,
Blindnessel, Bienensaug



Was die Alten wussten:

Die Alten haben vorrangig die Brennnessel als männliche und die Taubnessel als weibliche Nessel gesehen. So wurde diese schon früh als Heilpflanze für weibliche Leiden verwendet und bewährt sich hierzu bis heute.

Die weiße Taubnessel galt als Heilmittel für die jungen Mädchen, die weiße Göttin, die rote Taubnessel für die blutende Frau, die rote Göttin, und die Goldnessel für die alte Weise, die schwarze Göttin, auch als Begleitung in den Wechseljahren.

Volksglauben und Brauchtum:

Um einen Dieb zu zwingen, die gestohlenen Dinge wieder herauszugeben nimmt man einen Topf mit Deckel, schöpft dreimal unter Gebeten aus fließendem Wasser. Aber nur ein wenig, nimmt dieses Wasser heim und stellt den Topf auf den Herd. Man gibt ein Stückchen Brot und etwas Taubnessel dazu und lässt alles kochen, dabei spricht man: „Dieb oder Diebin, bring meine gestohlenen Sachen herbei, du seist Knab´ oder Mägdlein, Dieb, du seist Weib oder Mann, ich zwing dich in Gottes Nam`.



Medizin und Volksmedizin:

In der Volksmedizin wurden die Taubnessel vor allem für Husten-beschwerden, Bronchial- und Lungenleiden verwendet. Ebenso aber auch bei Magen- Darm-problemen.

Sie ist ein gutes Mittel zur Behandlung bei Neigung zu übermäßigem Weißfluss sowie nach Antibiotikabehandlungen und Pilzkuren. Sie hilft der Schleimhaut sich zu regenerieren.

Anwendung: nur die Blüten für Tee, Scheidenspülung, Sitzbäder, Dampfbad

Weitere Anwendungsgebiete sind Verbrennungen aber auch Pflegemittel für die Schönheit bei pubertärer bzw. hormonbedingter Akne, fettenden Haaren.

Hildegard von Bingen war ein großer Fan der Taubnessel, sie glaubte daran, dass diese Kraft auf den Menschen übertragen werden kann, „wer sie genießt, lacht gern, denn ihre Wärme, die auf die Milz einwirkt, erheitert das Herz“.

In der TCM heißt die Taubnessel übersetzt „Kraut der lächelnden Mutter“.



Seelenebene:

Die Taubnessel verhilft uns, unsere sanftmütige Seite wiederzuentdecken und weise und in Ruhe unseren Weg zu wählen und zu gehen. Vor allem die rote Taubnessel verbindet uns mit unserer Schoßraumkraft, dem Urgrund allen Seins. Sie erinnert uns an unsere Schöpferkraft, die Leben gebären kann, Heilung schenkt und uns mit unserer weiblichen Urkraft verbindet.

Die Goldnessel ist eine besondere Begleitpflanze für alle Frauen, die sich im Wechsel befinden oder diesen überschritten haben. Sie verhilft beim Wiedererkennen der weibl. Natur und dem Leben der natürlichen Zyklen.

Tiere:

Die Taubnessel hat sich komplett der Bestäubung durch Hummeln verschrieben.

Jede Taubnessel hat eine andere Blütenkelchform, bei den meisten gelangen jedoch nur die Hummeln an den süßen Nektar, der tief unten im Blütenkelch sitzt.

Mit ihrer waagrechten Unterlippe bilden die Blüten ein bequemes Sitzbrett für Hummeln. Die grünen Punkte und Striche sind Honigmale, die den Hummeln den Weg zeigen. Die seitlichen Lappen haben genau die richtige Entfernung, damit der Kopf und die Brust der dicken Hummel dazwischen Platz haben. Die saugende Hummel sorgt so nebenbei für die Bestäubung, sie drückt mit der Rückseite gegen Staubbeutel und Narbe.

Nur die Honigbiene lockt manchmal der süße Duft und sie beißt einfach Löcher in die Blütenröhre, um an den Honig zu kommen – für eine Bestäubung sorgt sie



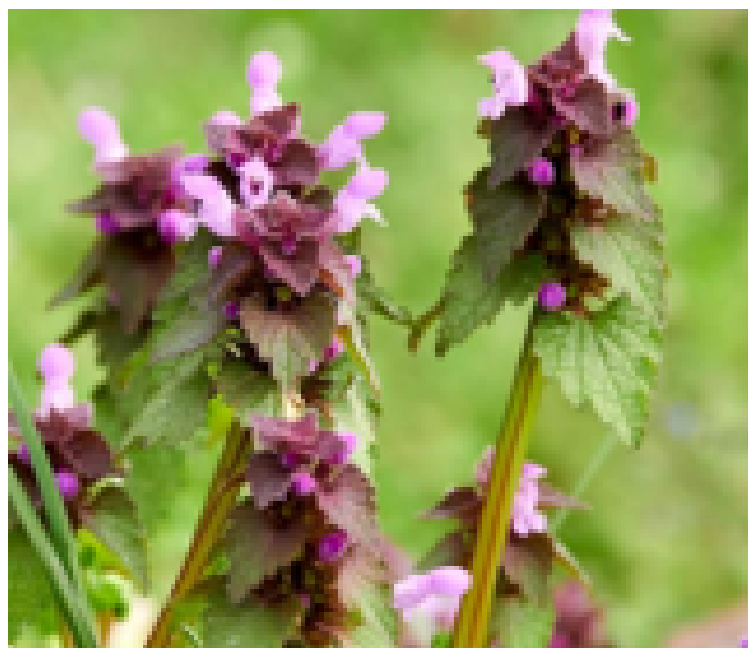
_____ hier jedoch nicht.

Verwendung in der Küche:

Die jungen Blätter bzw. jungen Triebe können im Frühjahr als Spinatersatz verwendet werden. Eine Delikatesse sind „Gebackene Taubnesseln“ hierzu werden die gesamten Stiele durch einen dünnen Pfannkuchenteig gezogen und in heißem Öl von beiden Seiten herausgebacken. Gepulverte Blüten sind ein Küchengewürz für Gemüse, Suppen und Fleischgerichte. Die frischen Blüten sehen im Salat nicht nur schön aus, sie schmecken auch besonders köstlich



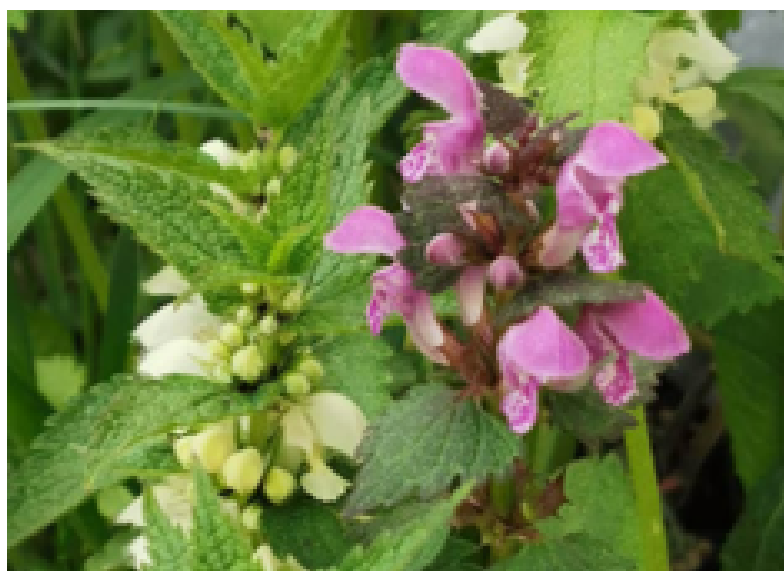
Goldnessel



Purpurrote Taubnessel



Silberblättrige Goldnessel



Weiße u. gefleckte Taubnessel



Stängelumfassende Taubnessel



Holunder

Sambucus nigra



Blüte: Mai – Juni

Pflanzenfamilie: Moschuskrautgewächs

Standort: sonnig-halbschattig,
nährstoffreich, kalkhaltig, humos

Inhaltsstoffe:

ätherische Öle, Bitterstoffe, Carotinoide,
Flavonoide, Glykoside, Kalium, Vitamin A,
Vitamin B, Vitamin C

Eigenschaften:

schweißtreibend, blutreinigend, husten-
lindernd, schleimlösend, fiebersenkend,
schmerzstillend, entspannend,
entzündungshemmend, antibakteriell,
harntreibend, nieren- und blasenwirksam,
immunstärkend, kräftigend

Volksnamen:

Holler, Holder, Fliederbeere

Über den Holunder:

Der Holunder ist eine uralte Heilpflanze und Ausgrabungsfunde weisen darauf hin, dass er schon in der Steinzeit für Heilzwecke genutzt wurde. Auch die Ärzte der Antike nutzten den Holunder als abführendes, harntreibendes Mittel. Nur Hildegard v. Bingen war von ihm wenig angetan, wahrscheinlich haftete ihm damals noch zu viel vom heidnischen Brauchtum an. Der Holunder galt jedoch als die Hausapotheke des einfachen Volkes und es wurde der Ausspruch geprägt: „Ein Holunder am Haus erspart den Arzt!“ Die Menschen früher verwendeten alle Teile des Holunders.

Seelenebene:

Der Holunder ist ein Schwellenbaum und öffnet uns die Tore zur Anderswelt/Unterwelt. Die erdende Kraft des Holunders verbindet uns stark mit unserer eigenen Seelenkraft und unserer Seelenaufgabe. Die Blütenessenz unterstützt uns mit Hilfe der lichtvollen Leichtigkeit, unsere eigene Tiefe und Weisheit wiederzuentdecken. Der Holunder unterstützt uns in unserem Prozess, Altes und Vergangenes endgültig loszulassen und inneres Gleichgewicht und Harmonie wieder herzustellen.



Sammelzeit: Holunderblüten im Mai/Juni, die Beeren ab Mitte August bis Ende September. Wichtig ist, die Blüten dürfen NICHT gewaschen werden da sonst das Aroma verloren geht.

Verwechslungsmöglichkeiten: roter Holunder, Zwergholunder/Attich (GIFTIG!)

Medizin/Volksmedizin:

Die moderne Phytotherapie konzentriert sich auf die (wissenschaftlich belegte) schweißtreibende Wirkung der Blüten bei Erkältungskrankheiten. In der Volksheilkunde jedoch wird der Holunder auch bei vielen anderen Krankheiten verwendet:

Blüten: Bronchitis, Schnupfen/Heuschnupfen, Schlafstörungen, Nervosität und zur allgemeinen Immunstärkung, Harnwegsentzündungen, Augenschwäche, Rheuma, Gicht,...

Beeren: allgemeinen Immunstärkung, Ischias- und Nervenschmerzen, Darmreinigung, virale Infekte, Bluthochdruck, Halsschmerzen,...

Blätter: Anregung Nierentätigkeit, Entgiftung und Entschlackung, frische Blätter gequetscht bei Verbrennungen oder Frostbeulen,...

Über die Holunderbeeren:

Die Holunderbeeren enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Kalium und Eisen. Mehrere Studien bestätigen ihre zellschützende, antivirale, immunstimulierende, antidiabetische und entzündliche Wirkung. Daher lagen unsere Vorfahren nicht falsch, wenn sie zur Erkältungszeit heiße Holundersuppe aßen.

Wie auch die anderen Heckenpflanzen enthält der Holunder einen besonders hohen Wert an Antioxidantien und ist daher ein guter Radikalfänger. Die Holunderbeeren müssen gekocht verarbeitet werden, die rohen Beeren führen zu Durchfall und Magenproblemen.

Giftstoffe:

In Blättern, Rinde und unreifen Beeren ist der Giftstoff Sambunigrin enthalten, das sich erst ab einer Temperatur von 76,3 Grad zersetzt. Ungekocht und in größeren Mengen verzehrt, kann es zu Übelkeit und Erbrechen führen. Von unseren Vorfahren wurde auch die Rinde als Entgiftungs- und Reinigungsmittel verwendet. Wird sie von unten nach oben geschält, wird sie zu einem Brechmittel. Wenn sie jedoch von oben nach unten geschält wird, zu einem Abführmittel. Sie enthält jedoch größere Mengen Blausäure, weshalb auf eine Selbstbehandlung damit verzichtet werden sollte.



Geschichten und Mythen:

Der Name Holunder geht auf die germanische Muttergöttin Holda zurück. Sie schützte das Leben der Pflanzen und Tiere und konnte die Menschen von Krankheiten heilen. Holda oder Holla bedeutet so viel wie hold oder heilen. Die eigentliche Bedeutung war jedoch „Die Leuchtende oder Die Strahlende“. Sie war eine lichtbringende Muttergöttin, eine weise und gütige Frau, die den Menschen auf Erden gleichzeitig die Güte von Mutter Erde und das strahlende Licht des Himmels näherbrachte. Als dreifache Göttin symbolisierte sie alle Zyklen des menschlichen Lebens und der Natur: jugendliche Frühjahrgöttin (Holla/Hulda), fruchtbare Sommergöttin (Freya) und alte Wintergöttin (Perchta/Hel). Die Göttin Holda wohnte im Holunderbaum und wachte über Haus, Hof und Äcker.

Nach altem Volksglauben konnte Holunder negative Einflüsse von außen fernhalten, Negatives von Haus/Hof und Stall anziehen und in die Erde ableiten. Zudem glaubte man, dass durch Opfergaben unter den Busch, Krankheiten von den Menschen genommen werden konnte. Der Hollerbusch war den Menschen daher so heilig, dass er nie geschnitten wurde und an jedem Haus war ein Holunder zu finden. Vor dem Hollerbusch zog der Bauer seinen Hut. Im alten England trugen die Bestatter zum Schutze vor Geister und Dämonen immer ein Holunderholz bei sich. In Amerika sind noch heute viele Friedhöfe mit Holunder zur Abwehr von bösen Geistern bepflanzt. Von der Geburt bis zum Tod begleitete der Holunder die Menschen. Oftmals wurde die Nachgeburt unter dem Hollerbusch vergraben, damit Frau Holle das Kind gut ins Leben geleitete. Das Sarg wurde mit einem Holunderstecken vermessen und ein Stück Holunder wurde immer in den Sarg eingearbeitet, damit Frau Holle den Toten gut in die Anderswelt geleitete.

Linde

Tilia

Blüte: Juni – Juli

Pflanzenfamilie: Malvengewächse

Standort: Vereinzelt in Mischwäldern, meist als Alleebaum oder Dorfbaum

Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl, Farnesol, Schleimstoffe

Eigenschaften:

schweißtreibend, reizmildernd, hustenlindernd, krampflösend, beruhigend, schlaffördernd, blutverdünnend, harntreibend



**300 Jahre kommt sie,
300 Jahre steht sie,
300 Jahre geht sie.**

Unterscheidung:

Bei der Winterlinde ist die Blattunterseite kahl und mit rotbraunen Härchenbüscheln versehen. Sie blüht im Juni – Juli (ca. 2 Wochen später als die Sommerlinde). Sie trägt 5 – 11 hängende Blütchen.

Bei der Sommerlinde ist die Blattunterseite leicht behaart und mit weißen „Bärten“ versehen. Sie blüht im Juni. Sie trägt 3-5 hängende Blütchen.

Winterlinde



Sommerlinde

Was die Alten wussten:

Die Linde ist ein heiliger Baum, Wohnsitz der Göttin Freya, der Schutzherrin der weiblichen Gerechtigkeit. Er gilt als heiliger Schutzbaum der Germanen, der die reine Wahrheit ans Licht kommen ließ. Ihr Duft stimmte Richter milde und die streitenden Parteien versöhnlich. Unter der Linde versammelten sich die Menschen zu Tanz und Spiel, zum Singen und Feiern, Geschichtenerzählen und Abhalten von Gerichten. Dieser Baum hat Liedermacher und Dichter inspiriert.



Medizin und Volksmedizin:

Die Linde lindert viele Erkrankungen und wird häufig als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungen eingesetzt. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Lindenblütentee die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt. Der hohe Schleimgehalt wirkt entzündungshemmend sowie reiz- und schmerzstillend bei trockenem Reizhusten. Lindenblüten wirken jedoch auch beruhigend und helfen beim Einschlafen. In Frankreich baden Migränepatienten gerne im Lindenblütenbad. Äußerlich angewendet unterstützt die Linde zur Reizlinderung bei Juckreiz der Haut und gestresster Haut, bei Brandwunden, Sonnenbrand, Abszessen, Entzündungen oder als Augenkompressen bei entzündeten, müden Augen.

Volksglauben und Brauchtum:

Die Linde ist ein heiliger Baum, Wohnsitz der Göttin Freya, der Schutzherrin der weiblichen Gerechtigkeit. Er gilt als heiliger Schutzbaum der Germanen, der die reine Wahrheit ans Licht kommen ließ. Ihr Duft stimmte Richter milde und die streitenden Parteien versöhnlich. Unter der Linde versammelten sich die Menschen zu Tanz und Spiel, zum Singen und Feiern, Geschichten erzählen und Abhalten von Gerichten. Dieser Baum hat Liedermacher und Dichter inspiriert.

Seelenebene:

Die Linde ist ein dem Menschen zugeneigter Baum mit einem liebenswürdigen Baumwesen. Sie unterstützt uns, unser Herz weit und freizumachen und offen für die Liebe zu sein. Mit ihrem weiblichen und mütterlichen Wesen schenkt sie uns Wärme und Schutz und öffnet uns für die süßen Seiten des Lebens. Sie harmonisiert Beziehungen und heilt Wunden, die durch Verlassenheits- und Einsamkeitsgefühle entstanden sind. Sie unterstützt uns im herzlichen und respektvollen Umgang mit unserem Umfeld.

Teedroge:

Eine der bekanntesten und wichtigsten Anwendungsformen der Linde ist der Lindenblütentee. Hierzu sollen die Lindenblüten spätestens 3 Tage nach dem Aufblühen gesammelt werden. Diese werden mitsamt dem Hochblatt geerntet und im Halbschatten, luftig getrocknet und in luftdichten Gläsern dunkel aufbewahrt. Lindenblüten lassen sich gut mit anderen Pflanzen kombinieren und als Tee getrunken werden, jedoch nicht länger als 2 Wochen am Stück. Nach ca. einem Jahr haben sich die Inhaltsstoffe im Sammelgut verflüchtigt und sollten neu gesammelt werden.

Verwendung in der Küche:

Alle Teile der Linde sind essbar und vor allem aus den Blättern und Blüten lassen sich viele Köstlichkeiten zaubern. Im jungen Stadium sind die Lindenblätter noch sehr zart und weich und eine wunderbare Zutat in Salaten und Pestos. Der Duft der Lindenblüten lässt sich in Sirupen konservieren aber auch in Sahne, die dann weiterverarbeitet werden. Aber auch Lindenblütenwein und Liköre sind nicht nur medizinisch, sondern auch kulinarisch ein Highlight.

Blüte: März – Juni

Pflanzenfamilie: Lippenblütler

Standort: Garten, unter Hecken,
Wald und Waldränder

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe,
Kalium und andere Mineralstoffe,
Saponine, Vitamin C

Eigenschaften:

entzündungshemmend, wundheilend,
schleimlösend, trocknend, zusammenziehend

Volknamen:

Donnerrebe, Erdefeu, Kranzkrout,
Soldatenpetersilie, Zaungucker

Verwendung in der Küche:

Blätter, Triebe und Blüten sind essbar und in der Küche in Salaten, Gemüse, Kräuterbutter, Aufläufen aber auch in Süßspeisen verwendbar. Aufgrund des intensiven Geschmacks, sollte jedoch sparsam dosiert werden. Der Volksname Soldatenpetersilie weist auf die frühere Verwendung als Würzkrout hin. In der 9 Kräuter Suppe darf der Gundermann natürlich nicht fehlen, aber auch in deftigen Speisen ist er bekömmlich, da er die Fettverdauung fördert.



Was die Alten wussten:

Zu Beginn der Christianisierung waren alle Heilpflanzen verboten, die nicht in der Bibel erwähnt oder aus Ländern stammten, wohin die Apostel gewandert waren. Zu groß war die Angst, vor den Machtpflanzen der heidnischen Schamanen. Hildegard v. Bingen jedoch verehrte diese grüne Kraft, die sie Viriditas nannte: „Es ist eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese Kraft ist heilsam“. Von der Gunderrebe war sie ebenso überzeugt und meinte, dieser wäre mehr warm als kalt und trocken, sodass ein Mensch der matt ist und dem die Vernunft entschwindet, Gunderrebe in Mus oder Suppen kochen soll.

Der Legende nach litt Petrus an heftigen Zahnschmerzen, während er mit Gott einen Spaziergang machte und deswegen ständig schimpfte. Da sprach der Herr:
„Nimm drei Gunderreben und lasse sie im Mund umschweben!“

In England war der Gundermann zum Bierbrauen so beliebt, dass sie ihre Bierschenken Gill-Houses nannten, Gill ist die engl. Bezeichnung für Gundermann.

Volksmedizin:

Das Wort Gund bedeutete im germanischen Sprachgebrauch Eiter, so ist seine größte Heilkraft bis heute in seinem Namen enthalten.

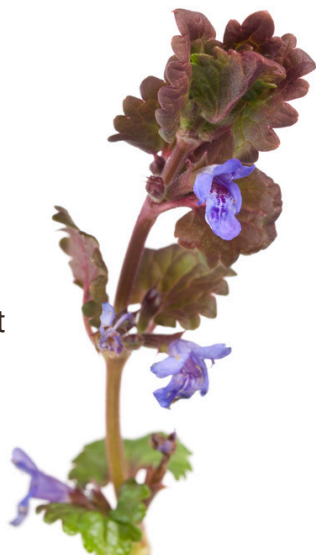
In der Volksmedizin und auch heute noch in der Naturheilkunde werden mit Gundermann Krankheiten mit Eiter, eitrige Wunden, Ausfluss oder Auswurf behandelt, die oft sehr langwierig sind. Aber auch bei Mandelentzündung, Blasen- und Nierenkrankheiten, chronischem Schnupfen und Husten, Ohrensausen und Verschleimung der Lunge findet er Anwendung.

Der Gundermann ist auch ein gutes Mittel zur Ausschwemmung von Schwermetallen, wie Blei oder auch Amalgam. In der Vergangenheit wurde Gundermanntee als Präventionsmaßnahme gegen Bleivergiftung von Malern oder Büchsenmachern getrunken. Ätherische Öle, der Hauptwirkstoff des Gundermanns, sind nur schwer wasserlöslich. Daher ließ man den Gundermann früher in heißer, fetter Milch ausziehen. Am besten wird die Pflanze frisch, als Kräutersaft oder Tinktur, verwendet.



Tiere:

Äußerlich kann der Gundermann für alle Tiere verwendet werden, innerlich eingenommen vertragen ihn jedoch nicht alle Tiere, so ist er besonders für Pferde giftig.



Seelenebene:

Der Gundermann hat einen starken Bezug zu den oberen Chakren, vor allem zu unserem dritten Auge, dass er zu öffnen vermag. So stärkt er unsere Hellsichtigkeit und vor allem die Verbindung zu den Naturwesen. Auf körperlicher aber auch auf seelischer Ebene heilt der Gundermann alte Wunden, die schlecht heilen mögen. Er vertreibt böse Geistwesen und zieht wohlwollende, unterstützende und beschützende, positive Energien an.



Geschichten und Mythen:

Wie die Brennnessel, der Holunder und auch das Gänseblümchen ist der Gundermann eine sehr den Menschen zugewandte Pflanze und wächst am liebsten rund um Haus und Hof. Man sagt, dass in ihm die wohlwollenden Haus- und Hofgeister leben, diese Orte beseelt sind und unter besonderem Schutz stehen. Zu besonderen Anlässen, zur Walpurgisnacht oder Sommersonnwende, flochten sich Frauen Kränze aus Gundermann ins Haar, um sensibler und auch hellsichtiger zu werden. Angeblich konnten diese Frauen damit sämtliche Hexen erkennen. Der Gundermann war aber auch eng mit dem Milchzauber verbunden, so wurde im Frühjahr, wenn die Kühe wieder auf die Weide gingen, die erste Milch durch einen Kranz aus Gundermann gemelkt. So rieben die Melker auch das Melkgeschirr mit Gundermann aus oder spülten es mit Gundermanntee, damit kein Unhold die Milch verhexen konnte.



Wiesenlabkraut

Galium mullogo

Blüte: Mai - September

Pflanzenfamilie: Rötengewächse

Standort:

Wiesen, Waldränder (Sonne bis Halbschatten)

Inhaltsstoffe:

äther. Öle, Flavonoide, Gerbstoffe

Höhe:

ca. 20 - 80 cm

Verwechslung:

andere Labkräuter

Eigenschaften:

krampflösend, harntreibend, wundheilend,

hautreinigend, nervenberuhigend,

drüsenanregend, krebsfeindlich,

blutreinigend



Klettenlabkraut

Galium aparine



Blüte: Mai - September

Pflanzenfamilie: Rötengewächse

Standort: Waldränder, unter Büschen, eher schattig

Inhaltsstoffe: äther. Öle, Flavonoide, Gerbstoffe

Höhe: ca. 200 cm

Verwechslung: andere Labkräuter

Eigenschaften:

krampflösend, harntreibend, wundheilend,

hautreinigend, nervenberuhigend,

drüsenanregend, krebsfeindlich,

blutreinigend

Medizin und Volksmedizin:

Im Gegensatz zum echten Labkraut, wurden in der Medizin bzw. auch Volksmedizin das Wiesenlabkraut bzw. Klettenlabkraut kaum verwendet. In den letzten Jahren gab es jedoch Untersuchungen im osteuropäischen Raum und die gefundenen Inhaltsstoffe der Pflanzen bestätigen die Anwendung bei Harnwegsinfektionen, zur Lymphanregung und es werden krebshemmende Effekte vermutet. Für Heilzwecke wird vorrangig das blühende Kraut frisch oder getrocknet verwendet.



Verwendung in der Küche:

Die jungen Triebe schmecken am besten im Frühjahr, vor der Blüte. Mit ihrem milden, leicht säuerlichen, maisartigen Geschmack können Salate, Smoothies, Suppen, Saucen, Gemüsegerichte, etc. zubereitet werden. Beim Klettenlabkraut empfiehlt sich unbedingt, es vorab zu dünsten. Je näher es zur Blütezeit geht, desto faseriger werden die Stängel. Doch die duftenden Blütenrispen eignen sich hervorragend zum Aromatisieren von Getränken und zur Herstellung von Sirup oder Gelee.



Seelenebene:

Labkräuter unterstützen uns auf feinstofflicher Ebene, eine positive Sicht auf die Dinge und das Leben zu entwickeln. Es fördert unser Vertrauen, die Zuversicht und hilft gegen negative Gedanken und Sorgen. Es lässt das Negative und alles, was uns nicht guttut abfließen.

Volksglauben und Brauchtum:

In der germanischen Heilkunde spielten diese Pflanzen eine große Rolle als Frauenkräuter, sie gehörten zu den sogenannten Bettstrohkrautern so wie auch der Waldmeister, das echte Labkraut, Quendel, Dost und Johanniskraut. Diese wurden in Matratzen und Kissen gestopft, um Gebärende und Neugeborene vor Krankheit und bösem Zauber zu schützen. Ursprünglich hieß es Freyas Bettstroh, später hat Maria die Rolle der germanischen Göttin übernommen und es wurde das Marienbettstroh daraus.





Echtes Labkraut

Galium verum

Blüte: Juli - August

Pflanzenfamilie: Rötengewächse

Standort:

sonnige Magerwiesen

Inhaltsstoffe:

äther. Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Aucubin, Labferment, Kieselsäure

Höhe:

ca. 20 - 80 cm

Verwechslung:

andere Labkräuter

Eigenschaften:

krampflösend, harntreibend, wundheilend, hautreinigend, nervenberuhigend, drüsenanregend, krebsfeindlich, blutreinigend



Verwendung in der Küche:

Im echten Labkraut findet sich ein Gerinnungsenzym, welches bei der Käseherstellung zugesetzt werden kann. Anstatt künstlicher Bakterienkulturen oder Kalbslab, wird ein starker Pflanzenabsud der ganzen Pflanze verwendet. Die Blüten verleihen dem Käse eine goldene Farbe, Bsp. Englische Chesterkäse.

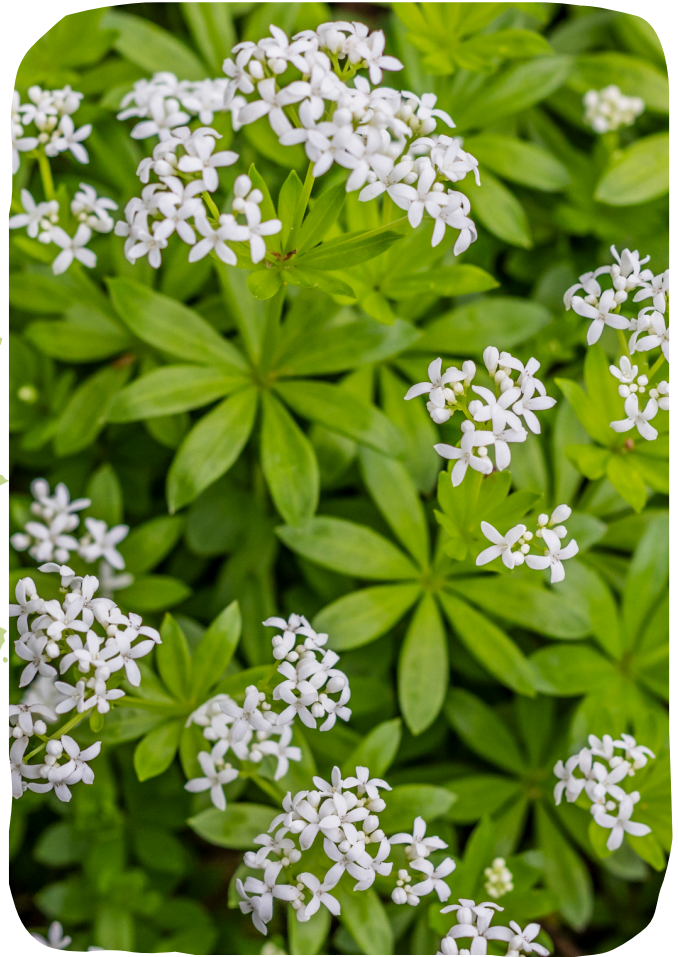
Medizin und Volksmedizin:

Aufgabe des Lymphsystems ist es Gifte und Abfallstoffe aus dem Körper zu schwemmen, (alle) Labkräuter unterstützen diese Ausscheidung der Gifte über den Urin. Das echte Labkraut wurde in der Volksmedizin vielfältig verwendet bei Erkrankungen der Harnwege, geschwollenen Knöcheln, Krämpfen, Epilepsie, Drüsenbeschwerden, Nierenleiden, Stimmungsaufhellung (Alternative zu Johanniskraut), schlecht heilenden Wunden, krebsigen Geschwüren (vorrangig Brustkrebs, Hautkrebs), Sonnenbrand, Blutstillung bei Wunden, etc.

- Blüte:** April - Juni
- Pflanzenfamilie:** Rötengewächse
- Standort:** schattige - halbschattige Laub- und Mischwälder
- Inhaltsstoffe:** äther. Öle, Flavonoide, Gerbstoffe
- Höhe:** ca. 20 cm
- Verwechslung:** andere Labkräuter

Eigenschaften:

krampflösend, harntreibend, wundheilend, hautreinigend, nervenberuhigend, drüsenanregend, krebsfeindlich, blutreinigend



Medizin und Volksmedizin:

Waldmeister macht ein frohes Herz und heilt vielerlei Altersleiden. Er verströmt in getrocknetem Zustand einen intensiven Duft und eignet sich bestens als Zugabe in Schlafkissen.

Für die Frischanwendung verwendet man den Waldmeister VOR der Blüte, getrocknet kann er auch mit der Blüte verwendet werden. Unbedingt auf Dosierung achten und sparsam verwenden. Eine Tasse Waldmeistertee kann Kopfschmerz lindern, zu viele Tassen lösen Kopfschmerz aus.

