Abschlussarbeit

Kräuterausbildung Wild und Weise

2026

Thema:

Die Wildkräuter vor meiner Wohnungstür, dem „Biotop“ in der Nähe und welche brauche ich für meine Gesundheit (insbesondere Bluthochdruck)

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung
2. Die Kräuter vor meiner Wohnungstür

2.1 kleiner Terrassengarten

2.2. Wiese

3. Die Kräuter in meinem Biotop in der Nähe

3.1. rechts vom Bachlauf

3.2. links vom Bachlauf

4. Verwendung der Kräuter und meine persönlichen Erfahrungen ihrer Wirkung auf meine Gesundheit (insbesondere Bluthochdruck)

1. Einleitung

Was hat mich zur Teilnahme am Kräuterkurs Wild und Weise bewogen?

Nach meinem Umzug 2024 nach Hutthurm, Leoprechting war ich auf der Suche nach etwas das mir Spaß und Freude macht und bin über Facebook/Instagram auf die Herbstkräuterwanderung von Sabine Ott aufmerksam geworden und habe daran teilgenommen.

Danach habe ich noch weitere Kurse von Sabine besucht.

Im Jahr 2025 sind wir dann mit der Brennnessel gestartet, und Sabine hat den Kurs gemacht obwohl nur wenige Teilnehmer waren.

2025 war ein schwieriges Jahr sowohl für Sabine als auch für mich, weshalb mehrere Kurse nicht stattfanden. Als Sabine im Herbst wieder starten konnte kam dann die Möglichkeit im Jahr 2026 einem Jahreskurs mit der Ausbildung zur Kräuterfrau zu machen. Kurzentschlossen habe ich mich dafür angemeldet. Außerdem habe ich dieses Jahr auch noch am Baumkurs teilgenommen.

2. Die Kräuter vor meiner Wohnungstür

2.1. Kleiner Terrassengarten



Von den Samen die wir am 1. Kurswochenende erhalten haben, haben folgende gekeimt:

Sauerampfer, gewöhnlicher Beifuß, Gartenmelde rot

Mal sehen ob diese auch nächstes Jahr nochmal kommen.

Des Weiteren wuchsen dort:

- Vogelmiere in den Erdbeerpflanzen

  Davon habe ich oft eine Handvoll abgeschnitten oder gerissen und gegessen. Den Rest vor dem 1. Frost habe ich abgeschnitten und kleingeschnitten eingefroren. Eignet sich gut für Vogelmieren-Omelett, etc.

- Waldmeister (gekauft)

  Einen Teil habe ich getrocknet, die Pflanze versuche ich zu überwintern

- Ringelblumen

  Aus den Blüten habe ich eine Tinktur angesetzt und die anderen habe ich immer wieder getrocknet zur Verwendung für Öl Auszug und Salbe

- Johannisbeeren rote und schwarze

  Habe ich in Kübeln kultiviert. Die wenigen Beeren aus dem ersten Jahr habe ich getrocknet. Im Frühjahr möchte ich Gemmomittel aus der schwarzen Johannisbeere machen

- Diverse Küchenkräuter: Basilikum, Petersilie, Liebstöckel (Maggikraut), Minze, Schnittlauch

  Die Kräuter habe ich teilweise getrocknet oder kleingeschnitten eingefroren.

- Kapuzinerkresse

  Blüten und wenige Kapern habe ich getrocknet. Von weiteren Blüten und Blättern habe ich eine Tinktur angesetzt, teilweise mit Meerrettich. Der Fluidi aus Kapuzinerkresse von Margarethe Vogl hat mir geholfen die ersten Grippesymtome zu überwinden.

- Taglilien

  Waren leider schon verblüht als ich gelernt habe, dass man sie essen kann

- Rosen und Lavendel

  Lavendelblüten habe ich getrocknet, waren dieses Jahr sehr wenige. Die Rosen waren leider nicht Bio, sodass ich erst ein paar Jahre warten muss bis ich diese ernten kann. Eine gute Freundin hat mir aber Rosenwasser gemacht und viele Blütenblätter zum Trocknen geschenkt. Rosenwasser möchte ich für Lotion verwenden und die Blätter für Tee und zum Räuchern.

- Aroniabeere

  Die wenigen Beeren aus diesem Jahr habe ich getrocknet.

2.2. Wiese vor meiner Haustür



Wiesenstreifen ca. 1 m breit Rasen vom Mähroboter gemäht

Dort habe ich nachfolgende Wildpflanzen gesammelt:

- Löwenzahn

  Nach meinem Aha-Erlebnis mit Irmi Kaiser bin ich jeden Tag an dem ich zuhause war an der Rasenkante entlanggegangen und habe meine Löwenzahn Blätter, Knospen und Blüten gegessen, bis er gemäht wurde. Danach hatte ich nur noch Blätter. Diese habe ich auch noch gegessen und getrocknet. Habe auch Löwenzahnsirup, Löwenzahnbutter süß und salzig gemacht.

- Gänseblümchen

  Das Gänseblümchen ist immer als erstes zu finden sowohl im Frühjahr als auch nach jedem Grasschnitt. Im Frühjahr habe ich mit der Gänseblümchensalbe gestartet. Hat mir sehr gut getan und auch meine Freundinnen haben sich darüber gefreut. Den Rest des Jahres habe ich sie öfter als Deko verwendet und auch ein Glas voll getrocknet.

- Schafgarbe

  Auch die Schafgarbe wächst in Hülle und Fülle an meinem Wiesenrand und sie wuchs auch noch in diesem trockenen Sommer, manchmal auch mit rosa Blüten. Das Jahr vorher habe ich Sie noch nicht gesehen. Ich habe einiges getrocknet für Tee und auch eine Tinktur angesetzt.

- Spitzwegerich

  Spitzwegerich habe ich hauptsächlich getrocknet. Die Spitzwegerich Salbe und der Rollstift aus unserem Kurs haben mir sehr gut getan und bei allen Mückenstichen zuverlässlich geholfen. Diese werde ich jetzt selbst herstellen.

- Rotklee

  Rotklee habe ich nur wenig gefunden. Diese Blüten habe ich getrocknet. Für Tee reicht es.

- Braunelle

  Die Braunelle habe ich dieses Jahr sehr spät entdeckt und der Rasenmäher kam mir oft zuvor.

- Giersch

  Giersch habe ich eigentlich erst im Herbst sehr viel gefunden nach den ersten Regenfällen in diesem trockenen Sommer. Giersch Eier habe ich öfter gemacht und Giersch eignet sich auch gut zur Verwendung in Brot und Semmeln.

3. Die Kräuter in meinem „Biotop“ in der Nähe

3.1. Rechts vom Bachlauf



Der Bereich zwischen Zaun und Bachlauf wird zeitweise gemäht. Dadurch wachsen hier immer frische Brennnessel, Mädesüß, Labkraut etc. Aber auch Spitzwegerich, Schafgarbe, Giersch u.a. wachsen am Zaun entlang.

Direkt am Bachlauf wachsen hauptsächlich nachfolgende Pflanzen:

- Brennnessel

  Brennnessel wachsen hier in Hülle und Fülle vom Frühjahr bis zum Herbst. Im Herbst kann man auch gut Brennnesselsamen ernten. Habe die Brennnessel oft verwendet. Sowohl frisch als auch gekocht und getrocknet: Brennnesseljauche, Brennnesselbad, Brennesselspinat, Brennnesselhaarspray, Wildkräutersemmeln und –brot mit Brennnessel etc.

- Mädesüß

  Mädesüß habe ich getrocknet und Tinkturen angesetzt. Außerdem habe ich Mädesüß Creme (Süßspeise) und Mädesüß Wildkräuter Dessert gemacht.

- Springkraut

  Habe Samen gesammelt.

- Labkraut sowohl das klebrige als auch das echte

  Das klebrige Labkraut wächst viel zwischen den Brennnesseln und ist schwer zu ernten. Hab’s erst im Laufe des Kurses kennengelernt. Abseits der Brennnessel habe ich im Herbst auch das echte Labkraut gefunden.

3.2. links vom Bachlauf



Hier wächst vieles was ein neu entstandenes Wäldchen zu bieten hat und auch viele der bereits genannten Wildkräuter wie Brennnessel, Giersch, Spitzwegerich, Breitwegerich, usw.

Des Weiteren habe ich dort nachfolgende Pflanzen gesammelt:

- Holunder

  Hier sind viele Holundersträucher. Ich habe in Frühjahr Blüten gesammelt und getrocknet. Die Ernte der Holunderbeeren im Herbst habe ich leider nicht geschafft.

- Heckenrose oder Hagebutte

  Es gibt hier auch viele Heckenrosen. Ich hoffe die Vögel haben mir noch ein paar Hagebutten übriggelassen, weil ich bisher nicht zum Ernten gekommen bin.

- Brombeeren

  Im Frühjahr habe ich die jungen Blätter gesammelt und getrocknet als Grundlage für Teemischungen.

- Himbeeren

  Wie bei den Brombeeren habe ich auch hier die jungen Blätter gesammelt und getrocknet als Grundlage für Teemischungen.

- Vogelbeeren

  Vogelbeeren habe ich viele gepflückt und Apfel-Vogelbeeren-Marmelade gemacht. Den Rest habe ich eingefroren.

- Birke

  Im Frühjahr habe ich junge Birkenblätter gesammelt und getrocknet. Werden auch zu Teemischungen hinzugefügt.

- Fichte

  Im Frühjahr habe ich etliche Fichtenzweige mit Fichtenwipferl gesammelt. Aus den Fichtenwipferl habe ich Wipferlhonig hergestellt. Hat mir bei meiner ersten Grippe dieses Jahr bereits viel geholfen. Die älteren Nadeln habe ich getrocknet. Können als Baummehl in Brot verwendet werden oder gemahlene, getrocknete Nadeln als Badezusatz. Auch Fichtennadelbutter habe ich gemacht.

- Goldnessel

  Hier habe ich auch einen großen Fleck mit Goldnesseln auch als Gold Taubnesseln bezeichnet gefunden. Einfach wunderschön anzusehen.

4. Verwendung der Kräuter und meine persönlichen Erfahrungen Ihrer Wirkung auf meine Gesundheit (insbesondere Bluthochdruck)

Im Frühjahr bin ich mit viel Vorfreude in den Jahreskurs gestartet. Bin bereits vor dem ersten Kurswochenende am Bach in der Nähe entlanggelaufen um zu sehen ob die Brennnessel schon wachsen und gepflückt werden können. Habe daraus Brennnessel Haarspray gemacht. Im Bach und am Bachrand wuchs wunderschön das Scharbockskraut. Aber leider blühte dieses schon, so dass es nicht mehr zum Verzehr geeignet war. Des Weiteren habe ich noch Gänseblümchensalbe gemacht und auch verschenkt. Alle einschließlich mir waren begeistert davon.

Dann kam das erste Kurswochenende und am Sonntag dann das große Aha-Erlebnis mit der Kräuterfrau Irmi Kaiser. Zunächst war die Brennnessel das große Thema. Diese habe ich auch viel verwendet in diesem Jahr.

Getrocknet für Tee

Gekocht für ein Brennnesselvollbad und ein Brennnesselfußbad

Brennnesselspinat

Kleingeschnittene Brennnessel in Wildkräutersemmeln und -brot

Brennnessel-Haarspray

Brennnesseltinktur aus Blättern

Brennnesselsamen getrocknet

Brennnesseltinktur aus der Brennnessselwurzel (angesetzt)

Unser nächstes Thema war der Löwenzahn. Welches Erlebnis! Wir haben ein schönes Löwenzahnblatt, eine Löwenzahnknospe mit Stiel und eine Löwenzahnblüte mit Stiel gepflückt und dann gemeinsam in dieser Reihenfolge gegessen. Alle haben mitgemacht. Allein hätte ich das niemals gemacht. Diese kleine Kur habe ich dann über einen längeren Zeitraum weitergemacht und die Anzahl der Blüten täglich erhöht. Mehr als 5 Stück aufwärts und rückwärts habe ich allerdings nicht geschafft. Dann kam ich immer wieder aus dem Takt. Die Kur habe ich gemacht bis die Wiese vor meiner Haustür gemäht wurde.

Die Wirkung auf meine Verdauung war sehr gut. Mein Körper wurde richtig durchgereinigt und in Verbindung mit Bärlauch Sole kam ich seit langem ohne Bluthochdrucktabletten aus. Erst dadurch habe ich gemerkt wieviel Nebenwirkungen die Tabletten haben. Meine Schlafqualität hat sich total verbessert, keine geschwollenen Beine am Abend. Dadurch hat sich auch meine seelische Stimmung und mein gesamtes körperliches Wohlbefinden gebessert.

Was habe ich daraus gelernt? Zuerst brauche ich eine funktionierende Verdauung mit täglichem Stuhlgang, dann ist auch mein Blutdruck in Ordnung.

Nach der Löwenzahnkur kam ich wieder etwas aus dem Takt. Des Weiteren hat mich auch der sehr heiße Sommer stark ausgebremst. Habe dann viel herumexperimentiert.

Auch den Wasser Trick von Irmi Kaiser habe ich das ganze Jahr über verwendet.

Dieser funktioniert wie folgt:

Trinkwasser in einem Topf aufkochen und dann mindestens für eine Stunde weiterköcheln.

Das so behandelte Wasser kann der Körper besser verwerten. Morgens und vormittags sollte nur solches Wasser getrunken werden. Dieses habe ich auch immer für mein Morgenritual verwendet.

Morgenritual: 1 Haferl/Glas 200 – 300 ml abgekochtes Wasser erwärmen und mit verschiedenen Zugaben, z. B. Zitronensaft von einer halben Zitrone, Bio Rosinen, 2 Teelöffel Weißdorn Oxymel und ein bisschen Honig, Bärlauch Sole, schluckweise trinken.

Im weiteren Jahreslauf habe ich dann täglich eine Handvoll Vogelmiere, frisch gepflückt, gegessen um täglich etwas Grünes zu mir zu nehmen.

Für die Verdauung habe ich eine 3 Wochen Kur mit der von uns mit Irmi Kaiser hergestellten Tinktur aus Brennnessel, Löwenzahn, Gundermann und Schlehenblüten gemacht. Ich habe 2 x 15 Tropfen morgens und abends mit einen Glas Wasser eingenommen. Die Wirkung war gut für meine Verdauung. Mache diese Kur jetzt ein weiteres Mal, solange bis die Tinktur aufgebraucht ist und werde dann selbst eine ähnliche herstellen.

Für meine Verdauung habe ich folgenden Brei entwickelt, der bei mir besonders gut wirkt (ersetzt eine halbe bis Ganze Mahlzeit):

1 reife Banane kleingeschnitten in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken

Saft von einer halben bis ganzen Zitrone dazugeben und Bananen weiter mit der Gabel zerdrücken

Dann 1 Teelöffel Leinsamen geschrotet, ½ Teelöffel Zimt, 1 Teelöffel Flohsamenschalen dazugeben und mit den Bananen vermischen (Seit ein paar Tagen gebe ich auch 1 Teelöffel Hagebuttenpulver (gekauft) dazu.

Jetzt mit Milch (vorwiegend Pflanzenmilch) verflüssigen

1 Becher griechischer Joghurt oder probiotischen Joghurt dazu

Und für die Geschmacksverbesserung etwas rohen Honig.

Als weiteren Baustein zur Verbesserung meines Blutdrucks kommt noch die Bewegung an der frischen Luft, die allen Kräuterfrauen ins Blut übergegangen ist.

5. Schlussworte

Was habe ich in diesem Kräuterjahr für meine Gesundheit gelernt?

Hoher Blutdruck ist von vielen Faktoren abhängig und die medizinische Lösung in Form von Tabletten hat nur viele Nebenwirkungen und löst nicht das Problem.

Ohne eine gut funktionierende Verdauung mit täglichem Stuhlgang geht gar nichts.

Ein weiterer Faktor ist die tägliche regelmäßige Bewegung in Form von Spaziergängen.

Auch die psychische Verfassung ist von Bedeutung.

Ebenso ein guter Schlaf.

Alle Faktoren kann man durch die Verwendung von Kräutern stimulieren und verbessern.

Ich werde weiterhin viele Kräuter und ihre Wirkung auf meinen Körper ausprobieren, solange bis ich mit meinem Blutdruck zufrieden bin.