

Bärlauch

Allium ursinum

Blüte: April - Juni
Pflanzenfamilie: Amaryllisgewächse

Standort:
Schatten, feuchter Boden, Auen- und
Laubwälder

Inhaltsstoffe:
Allicin, Flavonoide, Saponine, Vitamin C,
Eisen

Eigenschaften:
reinigend, harntreibend, blutdrucksenkend,
antiseptisch

Volksnamen:
Hexenzwiebel, Waldknoblauch,
Bärenlauch

Verwechslung:
Blätter mit Aaronstab, Maiglöckchen oder
Herbstzeitlose (alle 3 sind sehr giftig!!!)



Was die Alten wussten:

„Sonne von Süden fiel auf den Felsen, und dem Grund entsprang der grüne Lauch“ heißt es in der Edda, der Germanischen Volksmythologiesammlung über den Ursprung des Lauchs.

„Eine der stärksten und gewaltigsten Medizinen in des Herrgotts Apotheke“ und „ewig Kränkelnde, Skrophulöse und Bleichsüchtige, die aussehen, wie wenn sie schon im Grabe gelegen und von den Hennen wieder hervorgeschart worden wären, sollen den Bärlauch verehren wie Gold, denn sie werden nach seinem Genuss aufblühen wie ein Rosenspalier oder aufgehen wie Tannenzapfen in der Sonne und wieder vollständig gesund und frisch werden – nach längerem Gebrauch dieser herrlichen Gottesgabe“

Kräuterpfarrer Künzle (1857 -1945)

Namensherkunft:

„Allium“ wird mit Lauch übersetzt, „Ursinum“ kommt vom lat. „Ursus“ = der Bär

Pflanzen in deren Namen der „Bär“ auftaucht, wurden von alten Völkern stets als mächtige, heilkräftige Pflanzen angesehen.



Medizin und Volksmedizin:

Er wurde zur Frühjahrskur verwendet aufgrund seiner blutreinigenden Wirkung. Aber auch bei Magen/Darmstörungen, zur Unterstützung des Gefäßsystems, Bluthochdruck, Cholesterinsenkung und der Verdauung verwendet.

Bärlauch ist eine Eisenpflanze und unterstützt den Organismus als Einschleuserpflanze, um die Eisenresorption zu erleichtern.

Bärlauch wirkt gegen Bakterien, Viren, Pilze und Würmer. Das Allicin wirkt stark antibakteriell und keimhemmend, speziell auf die Bakterienflora des Darms. Daher besonders empfehlenswert zur Darm-sanierung nach einer Behandlung mit Antibiotika.

Mit seinen schwefelhaltigen Substanzen unterstützt der Bärlauch zudem den Körper, giftige Schwermetalle schneller auszuscheiden. Ebenfalls unterstützt er bei chronisch, stoffwechselbedingten Hauterkrankungen aber auch bei Bronchialerkrankungen, da das ätherische Öl zu 10% durch die Lunge ausgeschieden wird.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Bärlauch reich an antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffen ist. Sein Adenosin Gehalt ist 20x höher als im Knoblauch und er erweitert die peripheren Gefäße, erhöht die Fließgeschwindigkeit des Blutes und der Lymphe und beugt somit Herzinfarkt, Thrombosen und Arteriosklerose vor. Leider wird Bärlauch in der Schulmedizin noch viel zu wenig eingesetzt, obwohl es bereits Präparate gibt.



Seelenebene:

Das Wesen des Bärlauchs steht für Expansionskraft, Dynamik, Macht, Einfachheit.

Volks glauben & Brauchtum:

Zwei Tiere waren es, die unsere Vorfahren besonders beeindruckten – der Bär und der Wolf. Die Menschen waren noch stark mit dem magischen Denken verwoben, in dem der Mensch von der Magie der Tiere und Pflanzen wusste. Der Bär galt bei unseren Vorfahren als fruchtbarkeitsförderndes Krafttier, das symbolisch für ein kraftvolles Urwesen stand, das die Stärke und Macht hatte den Winter zu brechen und neue Fruchtbarkeit hervorzubringen. Der Bär als Fruchtbarkeitstier ist noch heute in unserem Wort ge-bär-en enthalten. Solche Zauberpflanzen wurden bei den Germanen an bestimmten heiligen Tagen als Kultspeise gegessen und galten als besonders heilkräftig.

Kaiser Karl ordnete im 8. Jhd. an, neben anderen Pflanzen auch den Bärlauch in den Garten zu pflanzen.



Verwendung in der Küche:

Bärlauch wird in der Regel immer frisch verwendet, getrocknet oder eingefroren verliert er an Wirkstoffen und Aromen. Das frische Kraut für Salate, Suppen, Pesto, Essig, Öl, Paste uvm.

Es können alle Teile des Bärlauchs verwendet werden, die Zwiebel als Knoblauchersatz, die Blätter, Blüten, Knospen und auch die grünen Samen.

Erkennungsmerkmale des Bärlauch



- Das Bärlauchblatt ist vorne glänzend und hinten matt
- Jedes Blatt treibt einzeln aus und hat einen eigenen Stängel
- Die Blätter sind eher weich
- Der Blattstängel ist nicht ganz rund, eher 3-eckig
- Die Blattader knackt, wenn man sie umknickt
- Die Blätter hängen eher nach unten
- Wächst in Au- und Laubwäldern, feuchter Standort
- Knoblauchgeruch, jedoch ist dies kein sicheres Zeichen, da dieser an den Fingern hängen bleibt.

Der Bärlauch und seine giftigen Doppelgänger

	<i>Bärlauch</i>	<i>Maiglöckchen</i>	<i>Herbstzeitlose</i>
Blattaustrieb	Februar/März	Mitte April	März
Blüte	weiß, Einzelblüten sternförmig	weiß, glockenförmig	sechs violette Blätter, zu Röhre verwachsen
Blütezeit	März bis Mai	April bis Juni	Sept. bis Okt.
Geruch	nach Knoblauch	nicht nach Knoblauch	nicht nach Knoblauch
Blattform	breit-oval	breit-oval	länglich-oval
Blattunterseite	matt	glänzend	glänzend
Blattanordnung	direkt aus Stängel wachsend	zwei Blätter am gleichen Stängel, stängelumfassend	ungestielt aus Rosette wachsend
Wurzel	Zwiebel	waagrecht	Zwiebelknolle ca. 20cm tief

Die Unterscheidungsmerkmale von Bärlauch, Maiglöckchen und Herbstzeitlose auf einen Blick.

Foto dpa-infografik GmbH/dpa - Quelle www.bnn.de

Brennnessel

Urtica

Blüte: Mai bis Juli

Pflanzenfamilie: Brennnesselgewächse

Standort:

Auf stickstoffreichen und feuchten Böden und in Wäldern.

Inhaltsstoffe:

Chlorophyll, Eisen, Flavonoide, Gerbstoffe, Histamin, Kieselsäure, Mineralstoffe, Provitamin A, Vitamin A, B, C u.v.a.

Eigenschaften:

blutreinigend, blutstillend, blutbildend, stoffwechsellanregend, entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, pilzhemmend

Verwechslung:

Große/Kleine Brennnessel und Taubnessel

Ökologie:

Futterpflanze für über 50 Schmetterlingsarten wie z. Bsp. der kleine Bär, der kleine Fuchs, Admiral, Tagpfauenauge- viele von ihnen ernähren sich ausschließlich von der Brennnessel.

Für Haustiere ein Stärkungs- und Heilmittel. Für die Wintermonate lohnt es sich einen Vorrat an getrockneten Kraut und Samen anzulegen und diesen an Hühner, Gänse, Enten, Pferde und Hunde zu verfüttern. Dies hat eine stärkende Wirkung auf sie, lässt das Fell seidiger und glänzend werden und beugt rheumatische Erkrankungen vor.



Was die Alten wussten:

„Niemals kann sich Böses bilden, wenn wir unsere gute Brennnessel nicht nur ehren, sondern in regelmäßigen Abständen uns ihre wunderbare Kraft in Form von Tee einverleiben“ (Maria Treben)

„Hätte die Brennnessel keine Stacheln, wäre sie schon längst ausgerottet worden, so vielseitig sind ihre Tugenden!“ (Kräuterpfarrer Künzle)

Bei den Germanen hieß die Brennnessel auch Donnernessel, sie war dem Gewittergott Donar geweiht und sollte bei Unwettern schützen.

Die Druiden aber auch die Ärzte im Mittelalter legten Brennnesselzweige in den Urin des Patienten, war dieser am nächsten Tag noch frisch stand es gut um den Patienten, war er verwelkt war alles verloren.



Medizin und Volksmedizin:

Hippokrates zählte im 5 Jhdt. vor Christus 61 medizinische Anwendungen. Vor allem wirkt sie blutreinigend, blutstillend (Histamin), blutbildend (Eisengehalt). Besonders im Frühjahr schätzt man die stoffwechsellanregende Wirkung. Dadurch stärkt sie Nägel, Haare und Bindegewebe. Auch bei Hautproblemen und Heuschnupfen kann sie eine Hilfe sein. Sie wirkt auch entzündungshemmend und hemmt das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen. Ihre ausgleichende Wirkung ist positiv für Blutdruck und kräftigend auf unseren Organismus (nach Krankheiten oder chronischen Zuständen).

Sie löst Giftstoffe, Toxine und Belastungen aus dem Körper, reinigt damit auch unsere Harnorgane (Blasenentzündungen) und unterstützt dadurch bei der Behandlung von Rheuma und Gicht. Die Brennnessel neutralisiert freie Radikale in unserem Körper und kann damit das Krebsrisiko senken. Ebenfalls senkt sie den Blutzuckerspiegel, treibt durch ihre reinigende Wirkung die Frühjahrsmüdigkeit aus und kräftigt den Körper

Die Wurzeln werden bei Prostataerkrankungen verwendet.



Seelenebene:

Stärkung des eigenen ICHS, um in der eigenen Mitte zu bleiben. Sie bringt uns ins Gleichgewicht und zeigt, was gut für uns ist und was wir nicht mehr brauchen. Sie stärkt die Selbstannahme und ist eine Begleiterin, um auch einmal „Nein“ zu sagen.

„Bevor du mir weh tust, tu ich dir weh!“

Volksglauben & Brauchtum

Die Brennnessel war stark mit dem Aberglauben verbunden, so wurden an bestimmten Tagen im Jahr Brennnesseln am Dachboden ausgelegt um vor Blitzeinschlag zu schützen. In der Nacht zur Sommersonnenwende wurden zum Schutz von Hof und Stall Brennnesselbündel über Stallfenster und Türen gehängt. In der Walpurgisnacht wurde ein Brennnesselbündel in den Misthaufen gesteckt um Hexen fernzuhalten. Kultspeise, am Johannistag gab es Brennnesselpfannkuchen gegen Nixen- und Elfenzauber, Neujahr Brennnesselkuchen zum Segen für ein gutes neues Jahr. Auch nach der Christianisierung blieb sie wichtig, Gründonnerstag Brennnesselspinat für ein gutes Erntejahr. Es war eine der ersten grünen Mahlzeiten im Jahr.

Auch Hildegard von Bingen (1098-1179) setzte die Brennnessel als Allround-Heilmittel ein. Der Maler Albrecht Dürer (1471-1528) verehrte sie als von Gott geschenkte Pflanze. Er malte ein Bild, in dem ein Engel mit der Brennnessel in der Hand zu Gott flog.



Verwendung in der Küche:

Oberer Trieb der Pflanze als Wildgemüse für Suppen, Aufläufe, Spinat, Brot, Tee, Smoothies, u.v.m. Die reifen Samen haben eine stark kräftigende und aphrodisierende Wirkung. Früher wurde sie zur Kräftigung von alten, schwachen Menschen verwendet, heute feiert sie ein Comeback als Alternative zu Chia Samen.

Bellis perennis

Blüte: März – November

Pflanzenfamilie: Korbblütler

Standort: Rasen und Gärten

Inhaltsstoffe:

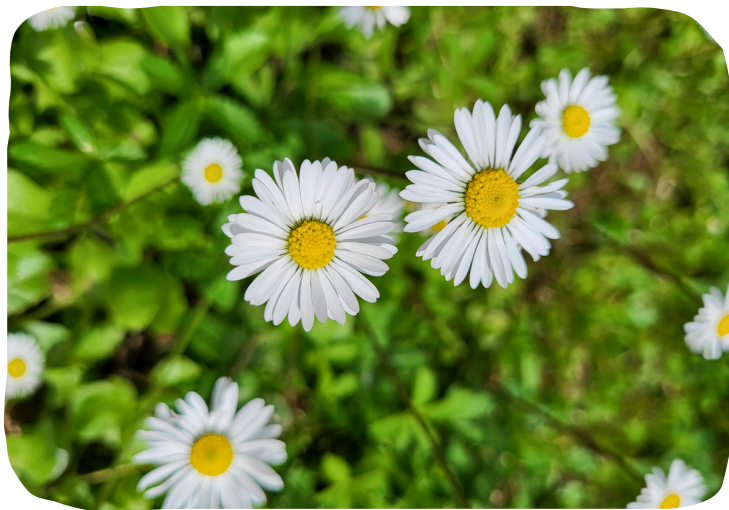
Saponine, Bitterstoffe, Vitamine, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Mineralstoffe, Ätherisches Öl, Flavonoide

Eigenschaften:

blutreinigend, schleimlösend, wassertreibend, stoffwechsellanregend, leicht abführend, leicht schmerz- und krampfstillend.

Volksnamen:

Augenblume, Gänseliese, Maßliebchen, Tausendschön, engl. Daisy



Namensherkunft:

Der lateinische Name "Bellis perennis" bedeutet übersetzt „ausdauernd schön“

Homöopathie:

Bellis perennis findet Anwendung bei Augenschwäche aber auch bei Blutergüssen, Rheumatismus, Überanstrengung und Schockzuständen nach Unfällen.

Was die Alten wussten:

Bei den germanischen Stämmen war das Gänseblümchen dem Sonnengott Baldur geweiht. Der sich öffnende Blütenkelch verkündete die Anwesenheit Baldurs, diese Assoziation ist nicht von der Hand zu weisen, denn das Gänseblümchen lebt in Einklang mit dem Gestirn.

„Wenn du mit einem Fuß auf 7 Gänseblümchen trittst, dann ist Frühling“, so heißt es in England und so läutet das Gänseblümchen allerorts den Frühling ein.

Der Kräuterpfarrer Künzle empfahl, eine Prise Maßliebchen soll man jeder Mischung für Kindertee beifügen. Es hat es in sich, Kindern, die trotz guter Kost nicht gedeihen wollen, auf die Beine zu helfen.

Medizin und Volksmedizin:

Bereits in alten Kräuterbüchern findet das Gänseblümchen Erwähnung, es fand Verwendung bei Leberbeschwerden, chronisch katarrhischen Leiden der Bronchialschleimhaut, Hauterkrankungen, Muskelzerrung, Blutergüsse, uvm.

Auch heute ist es noch so, dass aufgrund der Saponine das Gänseblümchen ein schleimlösendes Mittel ist und bei Husten als Tee getrunken wird. Vor allem Kinder haben eine enge Verbindung zum Gänseblümchen und es zeigt gute Wirkung, da es ein so sanftes Mittel ist.

In der Homöopathie wird sie als die kleine Arnika bezeichnet und findet ähnliche Wirkungsansätze bei allen Beschwerden die mit tieferen Gewebeschichten, Verletzungen oder Überlastung zu tun haben.

Seelenebene:

Das Wesen des Gänseblümchens symbolisiert Reinheit, Ordnung, Klarheit, Unversehrtheit, Unschuld und Kindlichkeit und ist daher eng mit unserem inneren Kind verbunden. Es unterstützt bei allen Themen, bei der wir Unrecht erlitten haben. Es fördert wieder in Fröhlichkeit und Leichtigkeit ins Leben zu finden.



Volks glauben & Brauchtum

Nach der Legende ist das Gänseblümchen durch die Tränen Marias entstanden, die sie auf der Flucht nach Ägypten weinte. Dort wo die Tränen die Erde berührten, wuchs das Gänseblümchen.

Das Gänseblümchen steht seit jeher für Fruchtbarkeit und Neubeginn und so heißt es, dass man die ersten 3 Gänseblümchen, die man im Frühjahr findet mit dem Mund abbeißen und verschlucken soll, so bliebe man das ganze Jahr über gesund.



Verwendung in der Küche:

Blätter, Knospen und Blüten sind essbar und schmecken jeweils ganz unterschiedlich. Man verwendet diese für Suppen, Aufstriche, Salat, Deko, Tee, usw.

Giersch

Aegopodium podagraria

Blüte: Juni – August

Pflanzenfamilie: Doldenblütler

Standort: Schatten/Halbschatten,
nährstoffreicher Boden

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Bitterstoffe, Eiweiß,
Carotin, Flavonoide, Mineralstoffe,
Provitamin A, Vitamin C, Kalzium,
Magnesium und Phosphor

Eigenschaften:

entgiftend, blutreinigend, harnsäure-
treibend

Volksnamen:

Erdholler, Dreiblatt, Geißfuß, Gichtkraut,
Wilder Holunder, Zipperleinskraut



Was die Alten wussten:

In den meisten Kräuterbüchern sucht man vergebens nach medizinischen Anwendungen zum Giersch. Jedoch wurde die Pflanze bereits im Mittelalter als Heilmittel gegen Gicht und Herzgefäßerkrankungen verwendet. Der Gebrauch des Giersch als Gichtmittel geht bis in die Urgeschichte zurück. Untersuchungen zeigen, dass bereits die Neandertaler kräuterkundig waren und u.a. den Giersch verwendet haben.

Nicholas Culpeper schreibt in seinem ersten Kräuterbuch (1649), dass der Giersch die Gicht und Ischias Schmerzen, also Gelenkschmerzen und andere kalte Leiden, zu heilen vermag – schon das „bei sich tragen“ des Heilkrauts lindert die Schmerzen und schützt vor Befall.

In der Klostermedizin wurde der Giersch außerdem auch zur Behandlung von Husten, Schnupfen, Blasenentzündungen angewendet.

Namensherkunft:

Die wissenschaftliche Bezeichnung Aegopodium podagraria bedeutet: Podagraria = das Podagra heilend, Podagra = Gicht. Aegopodium bedeutet griech. aigos = Ziege, podos = Fuß, eine Anspielung auf sein Äußeres, das mit etwas Fantasie an einen Ziegenfuß erinnert.

Der Giersch gehört zur Familie der Doldenblüter – eine riesige Pflanzenfamilie, bei denen es auch einige äußerst giftige Verwandte gibt.

- Wurzelgemüse** – Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake, Gemüsefenchel
- Gewürzkräuter** – Dill, Kümmel, Anis, Liebstöckel, Koriander, Kerbel, Petersilie
- Heilkräuter** – Engelwurz, Meisterwurz, Sanikel
- Giftkräuter** – Gefleckter Schierling, Wasserschierling, Hundspetersilie, Kälberkropf

Medizin und Volksmedizin:

Wie schon erwähnt, wird man in Kräuterbüchern nur schwer fündig, wenn man nach Anwendungen für den Giersch sucht. Doch bereits die Mönche machten sich seine Wirkung zunutze und bauten ihn eifrig in den Klostergärten an. Sie waren doch durch die kalten Klostermauern von Gicht und Arthrose geplagt. Der Giersch verschaffte ihnen Linderung.

Daher hat der Giersch nach wie vor seine Berechtigung, viele Menschen leiden an Übersäuerung und auch hier ist der Giersch die erste Wahl, um Abhilfe zu schaffen. Am besten empfiehlt sich die innere und äußere Anwendung des Giersch als Heiltee und kaltes Kataplasma (Breiumschlag aus der Pflanze).

Bei Insektenstichen kann er ähnlich wie der Spitzwegerich als erste Hilfe Maßnahme verwendet werden, auch bei Sonnenbrand und Verbrennungen kann er unterstützen.

Seelenebene:

Der Giersch besitzt eine überbordende Lebenskraft, mit der er uns auch auf Seelenebene unterstützen kann. Er hilft uns mit Gelassenheit über den Dingen zu stehen, um sich vor allem in Beziehungsthemen Überblick zu verschaffen.



Über den Giersch:

Kein anderes Wildkraut wird von Gärtnern mehr verabscheut als der Giersch. Auch bekannte Kräuterkundige erwähnen den Giersch kaum als Heilkraut, jedoch berichten sie über ihre verzweifelten Versuche den Giersch im Garten in Zaum zu halten. Dies gelingt jedoch kaum, da er unterirdisch riesige Rhizome bildet und an jedem abgebrochenen Bruchstück sprießt eine Pflanze nach. Daher sollte man sich am besten mit der Pflanze anfreunden und ihn als nachwachsendes Dauergemüse in den Speiseplan integrieren.

Giersch enthält 4 x so viel Vitamin C wie eine Zitrone und 15 x so viel Vitamin C wie Kopfsalat.



Verwendung in der Küche:

Junge Blätter für Saucen, Pestos, Gemüsegerichte, Aufläufe, Kräuterbrot, Kräutersalz, Spinat, Salat, Limonaden uvm. Überall wo Petersilie verwendet wird, passt auch Giersch hervorragend. In der 9 Kräutersuppe darf der Giersch natürlich auch nicht fehlen. Auch die Blüten und Samen können als Deko bzw. Würze verwendet werden.



Löwenzahn

Taraxacum officinale

Blüte: März – Juni

Pflanzenfamilie: Doldenblütler

Standort: fast überall, sogar zwischen Pflastersteinen, Stickstoffzeiger

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, Mineralstoffe, Kalzium, Kalium, Schleimstoffe, Spurenelemente, Kieselsäure, Vitamine, Inulin, Gerbstoffe, Carotinoide, Flavonoide, Saponine, Fructose Kautschuk

Eigenschaften:

gallebildend, gallenflussfördernd, nierenanregend, leberstärkend, immunstärkend, stoffwechselanregend, antirheumatisch

Volksnamen:

Das französische »pissenlit« klingt stilvoller als der deutsche »Bettbrunzer«, sagt aber in beiden Sprachen das gleiche aus.

Augenblume, Pusteblume, Saublume, Milchkräut, Butterblume wird der Löwenzahn bei uns auch noch genannt.



Das Leben des Löwenzahns:

Das englische Sprichwort „Familiarity breeds contempt“ (zu viel Vertrautheit führt zu Geringschätzung) passt zum Löwenzahn wie zu fast keiner anderen Pflanze.

Die gelben Wiesen ab Mitte April verheißt uns den Sommer und dennoch sind es meist nur Kinder, die den Löwenzahn zu Blumensträußen pflücken.

Er ist als Massenunkraut verschrien, vom Gärtner verteufelt, von den meisten wenig geschätzt. Obwohl er so ein Kraftpaket ist.



Im Garten:

Egal wie oft der Löwenzahn ausgerissen wird, er treibt immer wieder aus und so ist seine Wuchsform von einer enormen Anpassung geprägt und hat absolut nichts Starres an sich. Je nach Standort und Umweltbedingungen variiert er tausendfach von fast ovalen zu spitz gezähnten Blättern und von wenigen Zentimetern Wachstum bis fast zur Kniehöhe. Im Frühjahr blüht er ausgiebig, doch selten länger als einen Tag je Blüte und wenn die Sonne länger als 12 Stunden scheint, stellt er die Blühphase ein. Die Pfahlwurzel der Pflanze dringt tief ins Erdreich ein und überlebt somit auch Trockenphasen, ohne zu welken. Er ist eine gute Begleitpflanze zu Erdbeeren, die vielen Samen bieten Nahrung für Kleinvögel und wuchert er doch zu sehr, eignet sich auch gut als Pflanzenjauche.

Medizin und Volksmedizin:

Der Löwenzahn gilt als „Ginseng des Westens“, dieser wirkt gegen bleierne Müdigkeit und regt die Produktion von Glückshormonen an. Ein Tee aus Wurzeln, Blüten und Blättern kurmäßig (3 Tassen pro Tag/3–4 Wochen lang) angewandt wirkt stark harntreibend, blutreinigend, nierenanregend und leberstärkend (verbessert Darmtätigkeit, regt Leber, Galle, Nieren und Blase an).

Diese Kur ist besonders im Frühjahr empfehlenswert, da überschüssige Harnsäure aus Blut und Gewebe ausgeschwemmt wird und sich somit das Wohlbefinden verbessert und der Stoffwechsel wieder in Fluss kommt. Als Begleiterscheinung können sich auch Arthrosen, Rheuma, Ischiasbeschwerden, Bandscheibenprobleme und das Hautbild verbessern, der Haarwuchs wird angeregt, uvm. Besonders effektiv gilt eine Saftkur (2–3 EL), kann aber auch als Tee oder Tinktur eingenommen werden.

Vorsicht, bei Verschluss der Gallenwege, Eiteransammlung in der Gallenblase und Darmverschluss darf der Löwenzahn nicht kurmäßig angewendet werden.

Verwendung in der Küche:

Blätter, Knospen, Blüten und Wurzel – es sind alle Teile essbar. Blätter und Blüten werden im Frühjahr verwendet, da die Blätter vor der Blüte noch nicht so bitter schmecken und zart sind. Die Wurzel wird im zeitigen Frühjahr aber besser noch im Herbst (Inulin!) von Ende August bis Oktober gegraben und verwendet. Die Verwendung des Löwenzahns in der Küche ist vielfältig: Salat, Gemüse, Suppe, Likör, Saft, Kaffeesatz (Muckefuck), Gelee, Süßspeisen usw.



Astrologie:

Die Ärzte des Mittelalters wie Paracelsus und Culpeper haben Pflanzen den verschiedenen Planeten zugeteilt und die Heilwirkung dadurch abgeleitet. Der Löwenzahn ist vorrangig dem Jupiter zugeordnet. Der Jupiter steht für reiche Ernte, gutes Essen, Wein und Bier und ist in seinem negativen Aspekt für Fettleibigkeit und Gelbsucht verantwortlich. Diese Wirkung billigt auch die heutige Wissenschaft, die die Pflanze aufgrund der Bitterstoffe als leberwirksam und wirksam bei Fettleibigkeit einstuft. Bis Anfang der 60 Jahre importierten die USA jährlich 100.000 Pfund Löwenzahnwurzel, um Lebertonika herzustellen.

Aber auch die Planeten Sonne (Stimmung, Solarplexus – Lebenskraft), Mond (Milchwarzen, Milchfluss), Venus (Liebeszauber) und Mars (roter Stängel – Galle) haben ihren Anteil an dieser Pflanze.

Seelenebene:

Die enorme Wandlungsfähigkeit der Pflanze lässt nicht nur körperlich, sondern auch auf Seelenebene Stockungen und Erstarrungen im Leben auflösen und unser Sein wieder in Fluss zu bringen. Tief mit Mutter Erde verwurzelt, den Kopf gen Vater Sonne gerichtet – verankert zwischen Erde und Himmel – schenkt der Löwenzahn den Mut im rechten Moment loszulassen, um Freiheit und Leichtigkeit wiederzufinden. Er hat als Räucherung eine stark reinigende Wirkung und verhilft uns, in unserer Kraft zu bleiben/zu kommen.

Als besondere Delikatesse gilt der Löwenzahnhonig aus den Blüten oder die falschen Kapern, aus den Knospen des Löwenzahns. Der bittere Geschmack lässt sich mildern, wenn man die Blätter ein paar Stunden vor der Verwendung in Salzwasser einlegt.



Vogelmiere

Stellaria media

Blüte: Februar – November

Pflanzenfamilie: Nelkengewächse

Standort:

Sonnig bis halbschattig, auf nährstoffreichen, lockeren Böden – gern in Gärten, an Wegrändern und auf Äckern.

Inhaltsstoffe:

Vitamin C, Kalium, Eisen, Magnesium, Kieselsäure, Flavonoide, Saponine, Gerbstoffe, ätherisches Öl

Eigenschaften:

stoffwechselanregend, entzündungshemmend, wundheilend, schleimlösend, kühlend, antiviral

Volksnamen:

Hühnerdarm, Maudarm, Sternmiere,

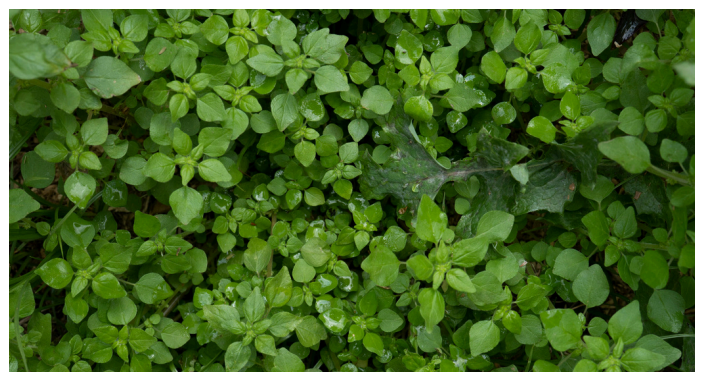
Namensherkunft:

Der Name Vogelmiere verweist auf ihre Beliebtheit bei Vögeln, vor allem bei Hühnern, Kanarienvögeln und Finken, die sie gerne fressen. Das lateinische *Stellaria* bedeutet „Sternchen“ – eine Anspielung auf ihre kleinen, weißen, sternförmigen Blüten. *Media* heißt „die Mittlere“ und beschreibt ihre Wuchsform: nicht ganz kriechend, aber auch nicht aufrecht.



Was die Alten wussten:

Die Vogelmiere war in alten Zeiten ein Sinnbild für Lebenskraft und Erneuerung. Sie kündigt den Frühling an und galt als „Speise der Göttervögel“. In der Volksmedizin wurde sie „Sternkraut“ genannt – wer sie aß, so hieß es, nehme Licht und Klarheit in sich auf. Im Frühjahr wurde sie als reinigendes Kräutlein gegessen, um das alte Blut zu vertreiben und neue Kraft zu schöpfen. Aber auch als Wetterprophetin wurde sie u. a. in England geschätzt, sind die Blüten offen, so wird es in den nächsten 4 Stunden Sonne geben.



Medizin und Volksmedizin:

In der Volksheilkunde wurde dieses Kraut früher sehr geschätzt und geriet dann jedoch in Vergessenheit.

Erst der Kräuterpfarrer Künzle machte dieses Kraut wieder populär. So gilt die Vogelmiere als Kraut der Reinigung und Erneuerung. Sie unterstützt den Stoffwechsel und hilft bei Frühjahrsmüdigkeit, Schlankheitskuren, übermäßigem Milchfluß, Leberthemen, Augenentzündung, Hautproblemen (Ekzeme, Neurodermitis, Schuppenflechte, schlecht heilende Wunden, etc.).

Im Mittelalter wurde das Kraut in Gänse- oder Igelfett gekocht und bei Hauterkrankungen verwendet, u.a. auch bei Krätze. Die Vogelmiere enthält einen hohen Anteil an Chlorophyll und gehört somit zu den blutreinigenden und mineralienreichen Wildkräutern für die Frühjahrskur (wie auch Brennnessel, Löwenzahn und Brunnenkresse).



Verwendung in der Küche:

Die Vogelmiere ist ein echtes Wildgemüse und zählt zu den nahrhaftesten heimischen Kräutern.

Ihr Geschmack ist mild, frisch und erinnert an junge Erbsen oder Mais. Sie passt hervorragend in Salate, Kräuterquark, Smoothies oder als Pesto. Früher wurde sie auf Märkten in Bündeln als Suppengrün verkauft und in Nordindien wird sie noch immer als Gemüse angeboten. Ebenso nutzte man sie als Hausmittel und als Futterpflanze für Geflügel und Kaninchen – sie stärkt und vitalisiert

Ökologische Bedeutung:

Die Vogelmiere ist eine zähe Überlebenskünstlerin – sie wächst fast das ganze Jahr über, sogar unter einer Schneedecke. Als Pionierpflanze schützt sie den Boden vor Erosion, hält ihn feucht und belebt ihn durch ihre feinen Wurzeln. Ihre Blüten sind wertvolle Nahrungsquellen für frühe Insekten und werden von diesen bestäubt. Bleiben die Insekten aus, kümmert sich die Vogelmiere selbst um ihre Bestäubung.

Die Samen der Vogelmiere dienen vielen Vogelarten als Futter, in der Erde können sie bis zu 60 Jahre schlummern und dennoch wieder austreiben. Im Laufe des Jahres gehen 5-6 Generationen der Pflanze hervor – jede erzeugt zwischen 10.000 – 20.000 Samen.



Seelenebene:

Die Vogelmiere zeigt uns, wie kraftvoll Sanftheit sein kann. Sie wächst leise, unscheinbar und doch voller Vitalität – selbst im Winter. Sie erinnert uns daran, dass Heilung und Wachstum oft dort beginnen, wo wir sie am wenigsten erwarten und unterstützt, dich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren.



Die Vogelmiere eignet sich nicht so gut zum trocknen und wird vorrangig frisch verwendet.



Eine Verwechslung ist vor der Blüte mit dem giftigen Achergauchheil möglich. Dieser hat jedoch einen kantigen Stängel und orange Blüten.

Blüte: März - April
Pflanzenfamilie: Weidengewächs
Standort: feuchter Boden, Sonne

Inhaltsstoffe:
Gerbstoffe, Flavonoide, Myricedin,
Schleimstoffe, Pektin, Sterole, Anthocyane,
Gallussäure, Salicin

Eigenschaften:
entzündungshemmend, wassertreibend,
antibakteriell, fiebersenkend, keimtötend,
zusammenziehend, blutstillend, schmerz-
lindernd, nervenstärkend

Namensherkunft:

Der botanische Namen Salix leitet sich von „sal“ für nahe und „lis“ für Wasser ab. Weide lässt sich mit dem lateinischen „viere“ für binden, flechten in Verbindung setzen. Dies zeigt die Namensgebung aufgrund der biegsamen Zweige, die schon früher zum Flechten von Körben und Alltagsgegenständen verwendet wurden.



Heilkräftig sind alle Weiden,
die bekanntesten sind:

- Salweide** – Salix caprea
- Silberweide** – Salix alba
- Trauerweide** – Salix alba tristis
- Bruch/Knackweide** – Salix fragilis
- Korbweide** - Salix viminalis (am heilkräftigsten)



Was die Alten wussten:

Die Weide gehört gemeinsam mit dem Apfelbaum, der Erle und dem Kirschbaum zu den Mondbäumen, die in früheren Zeiten als Bäume der großen Mutter hohes Ansehen genossen und nach der Christianisierung zu Geister- und Hexenbäumen gemacht wurden. Daher hat die Weide bis heute im Volksglauben keinen guten Ruf. Angeblich hat sich Judas in ihr erhängt, demzufolge sie nun einen Makel trägt. Mit Weidenzweigen machen Hexen den Hagel und überhaupt leben angeblich Hexen und Dämonen in ihrem hohlen Stamm. Andererseits ist die Weide Teil des Palmbuschens und somit Lebensrute.

Die Kelten feierten zur Weidenblüte das Fest der Wiedergeburt der Natur (Ostara), um die Fruchtbarkeit der Erde zu erhalten, wurden Weidenzweige in die Felder gesteckt. Sie sahen in der Weide auch die drei Lebensalter der Frau vereint, die junge in den Zweigen, die Mutter in der immerwährenden Fruchtbarkeit und die alte, im morschen Holz wieder selbst verjüngt.

Medizin und Volksmedizin:

Weiden helfen mit Krankheiten umzugehen, die durch Kälte und Nässe entstehen (Fieber, Erkältung, Kopfschmerzen, etc.). Der Hauptbestandteil, der hier unterstützt ist, das Salicin, das im Körper durch Oxidation zu Salicylsäure wird. Im Jahr 1898 gelang die synthetische Herstellung dieses Stoffes – Aspirin. Dieses wirkt zwar sehr rasch, beschert aber oftmals Magenprobleme und Sodbrennen. Die Weidenrinde enthält eine ausgewogene Mischung verschiedener Inhaltsstoffe, die weniger Nebenwirkungen hervorrufen.

Wer gegen Salicylate allergisch ist, muss auch auf Weidenrinde verzichten!



weibliche Blüte der Sal-Weide



wännliche Blüte der Sal-Weide

Ökologische Bedeutung:

Die Weide steht bevorzugt in Auen und an fließenden Gewässern, auf alle Fälle mag sie es feucht. Es gibt ca. 500 verschiedene Weidenarten, in unseren Gegenden kennt man an die 30 heimische Arten. Jedoch ist die Weide sehr vermehrungsfreudig und kreuzt sich gerne, so dass auch für Experten eine eindeutige Bestimmung schwierig ist.

Die Weidenarten blühen bereits sehr zeitig im Jahr, oftmals wenn noch Schnee liegt, und so stehen sie den Bienen, Hummeln und Fliegen als erste Nahrung zur Verfügung. **Daher steht die Weide, wenn sie blüht auch unter Naturschutz, da die Bienen sehr auf ihren Blütenstaub angewiesen sind.**

Die Weide ist zweihäusig, das heißt es gibt Weidenmänner und Weidenfrauen. Es sind die Männchen, die den honiggelben Blütenstaub tragen. Die weiblichen Fruchtblüten entwickeln sich erst später und lassen es mit ihren weißen Flockenschirmen auch im späteren Frühling nochmal schneien.

Die Weide hat einen unermüdlichen Lebenswillen, selbst wenn der Sturm sie fällt, wurzelt sie von der Krone wieder in den Boden und lässt neues Leben entstehen.



Seelenebene:

Wem die innere Ruhe fehlt, wer unausgeglichen ist und gestaute Wut in sich trägt, dem hilft die Weide. Sie kühlt und erfrischt. Sie kann aber auch melancholisch stimmen und oft nur schwer zu formulierende Sehnsüchte auslösen. Sie lässt einen in die Ferne schweifen. Verhärteten, in sich zurückgezogenen und verbitterten Menschen ist die Weide oft eine große Hilfe. Sie löst und erweicht. Sie erneuert. (Renato Strassmann)

Weidenrinde:

Verwendet wird die Rinde der 2–3-jährigen Ruten (fingerdick), diese wird geschält und die Rinde in 3-5 cm große Stücke geschnitten. Diese wird getrocknet und in einem dunklen Gefäß aufbewahrt.

Gesammelt wird die Rinde im zeitigen Frühjahr, bevor die Blätter austreiben, am besten im Februar – März.

Weidenrindentinktur:

2 Handvoll frisch geschnittene Rinde in ein Glas geben und mit Alkohol übergießen. Ansatz mind. 4 Wochen stehen lassen, täglich bewegen. Abfiltern und in dunkle Flaschen füllen. Bei Fieber, Kopf- oder Zahnschmerzen 3 x täglich 10 – 15 Tropfen einnehmen.

Praktische Nutzung:

Die Weide ist sehr biegsam, sie gehört zu den Weichholzarten. So wurde sie von den Korbflechterinnen und Besenbindern von jeher genutzt. Früher wurden ganze Betten und andere Möbelstücke aus Weide gefertigt.



Weidenrindentee:

Bei chronischen Schmerzen wird der Tee über einen längeren Zeitraum eingenommen. Am besten 2x täglich eine Tasse zur selben Uhrzeit. Hierzu wird die Rinde in einem Mörser fein zerrieben. Pro Tasse werden 2 TL Rinde kalt angesetzt und 8 Stunden stehen gelassen. Anschließend zum Kochen bringen und max. 5 Minuten ziehen lassen.

Bei Erkältungen, vor allem zu Beginn, empfiehlt sich Weidenrindentee ergänzt durch schweißtreibende Holunder- oder Lindenblüten.

Da die Gerbstoffe zu Reizungen der Magenschleimhaut führen können, daher bitte Tee immer vorsichtig dosieren und nicht nüchtern einnehmen!

Bachblüten:

Die Blüte der Weide heißt Willow und ist die 38. Bachblüte. Sie ist die Blüte des Schicksals.

Mit ihr lernt man das eigene Schicksal anzunehmen, ohne darüber zu jammern und zu klagen, wird aber auch angeregt, der Meister des eigenen Schicksals zu werden.