Kräuter & Wald

(Jänner – März)

Die Natur wird still. Alles richtet sich nach innen.
Der weiße, reine Schnee deckt die Erde zu und umhüllt die Natur mit seinem Mantel.
Draußen ist es kalt geworden, das Leben zieht sich zurück.
Wir Menschen bleiben in den Häusern, die Tiere ziehen sich in ihre Höhlen zurück,
und die Pflanzenkraft ruht vor allem in den Wurzeln.

Im Winter können wir aus den Kräuterölen und den Wurzeln Salben machen und die gesammelten Heilpflanzen im Tee genießen.

Die Wildfrüchte vom Herbst spenden viel Vitamin C und stärken damit unsere Abwehrkräfte. Lebendig und grün bleiben Tannen, Fichten und Wacholder, die dem Winter ihre Stirn bieten.

Inhaltsverzeichnis

1. Pflanzen im Quartal ……..……..Seite 2-7
2. Frühblüher Übersicht……...Seite 8
3. Ätherische Öle…….Seite 9-10
4. Wurzeln ……...Seite 11-12
5. Kräutertopf …….Seite 13-14
6. Salbenherstellung ……...Seite 15
7. Zubereitung von Wildkräuter im Quartal……Seite 15-16

1. Pflanzen im Quartal:

Januar

Mistel (*Viscum album*)

Pflanzenbeschreibung: Die Mistel ist ein Halbschmarotzer, der auf Bäumen wächst. Sie bezieht die benötigte Flüssigkeit und Nährstoffe aus den Bäumen, auf denen sie wächst, kann aber durch ihre grünen Blätter selbst Photosynthese betreiben. Bäume, die von vielen Misteln bewachsen sind, leiden darunter und sterben schließlich ab. Aber die Misteln wachsen langsam und vereinzelte Misteln können einem großen Baum nicht viel anhaben. Bestimmte Baumarten werden bevorzugt von Misteln bewachsen, beispielsweise Pappeln, Apfelbäume, Tanne und Robinien. Andere Baumarten wie Birnbaum, Eberesche, Kiefer, Linde und Weiden werden nur ab und zu von Misteln bewachsen und sehr selten wächst die Mistel auch auf Eichen, wo sie als besonders heilkräftig gilt. Die Misteln senken ihre Wurzeln durch die Rinde des Wirtsbaumes hindurch in die Cambiumschicht und bis hinein ins Holz. Dort verankern sie sich und ziehen aus den Säften des Baumes Flüssigkeit und Nährstoffe. Die Zweige der Mistel sind hellgrün und verzweigen sich immer wieder. Dadurch entsteht nach und nach eine Kugelform. An den äußersten Enden der Zweige wachsen jeweils zwei gebogene Blätter, die sich gegenüberstehen. Die Blätter sind länglich und verkehrt eiförmig, d.h. das dicke Ende ist außen. Ab Ende Februar blühen die Misteln. Männliche und weibliche Blüten wachsen auf getrennten Pflanzen. Beide Blüten sind leicht gelblich und duften schwach nach Orange, was viele Insekten anlockt. Die weiblichen Blüten sind kaum einen Millimeter hoch und die männlichen Blüten haben mehrere Staubbeutel. Ab September reifen die weißen Beeren. Die Beeren sind sehr klebrig und enthalten einen Samen.

Achtung! Die Mistel ist in Deutschland geschützt und darf nicht gesammelt werden!

Heilwirkung: Bluthochdruck, Herzschwäche, beschleunigter Puls, Arteriosklerose, Ödeme, Fieber, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Magenschwäche, Bauchspeicheldrüsenschwäche, Diabetes (leichte Formen), Gallenschwäche, Nervenschwäche, Kopfschmerzen, Schwindel, chronische Arthrosen, chronisches Rheuma ,Gelenkentzündung, Wechseljahrsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Gebärmutterschmerzen, Gebärmutterblutungen, Gebärmuttergeschwülste, Weißfluss, Epilepsie, Heuschnupfen ,Krampfadern, Ekzeme, Geschwüre, eitrige Wunden, Krebs (therapiebegleitend)

Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Zweige

Sammelzeit: Spätherbst, Winter und Frühling

Anwendung:

Innerlich als Tee: Misteltee wird immer als Kaltauszug angesetzt. Im kalten Wasser lösen sich die schwach giftigen Stoffe (z.B. das Glykosid Viscalbin und Viscotoxin) nicht auf und daher ist der Kaltauszug der Mistel ungiftig. Auch die Heilwirkung der Mistel soll durch Erwärmen gemindert werden. Der Tee wird in erster Linie zur Senkung des hohen Blutdrucks angewandt; er hilft auch bei Herzschwäche und Arteriosklerose. Bei niedrigem Blutdruck kann Misteltee den Blutdruck sogar steigern, was auf den ersten Blick wie ein Widerspruch klingt. Aber da die Regulierung des Blutdrucks über eine Normalisierung des Kreislaufs und eine Stärkung des Herzens erfolgt, leuchtet es schließlich ein, daß die Mistel sowohl gegen zu hohen als auch gegen zu niedrigen Blutdruck helfen kann. Der Misteltee steigert auch Verdauung und Stoffwechsel, sodaß sie bei Beschwerden der Verdauungsorgane und Stoffwechselstörungen eingesetzt werden kann. Durch die Stoffwechsel-Wirkung hilft die Mistel gegen rheumatische Beschwerden. Sie stärkt auch die Nerven und kann daher Kopfschmerzen und Schwindel lindern. Durch die Nervenstärkung kann sie auch bei Epilepsie helfen und die Anfälle seltener machen. Auch gegen die Neigung zu wiederholten Fieberkrämpfen bei Kindern soll die Mistel helfen. In den Wechseljahren kann die Mistel die typischen Wechseljahrsbeschwerden lindern. Auch gegen Menstruationsbeschwerden hilft die Mistel und durch ihre blutstillende Eigenschaft kann sie auch Gebärmutterblutungen stoppen. Das macht die Mistel zu einer wertvollen Heilpflanze nach Geburten, denn sie kann den Wochenfluss abkürzen und abschwächen.

Teezubereitung:

- Pro Tasse wird ca. 1 TL bis 1 EL Kräuter mit kaltem Wasser übergossen.
- Tasse zudecken, damit eventuelle ätherische Öle nicht entweichen können.
- Kaltauszug über Nacht ziehen lassen (bzw. 8 bis 12 Stunden).
- Morgens wird abgeseiht.
- Dann wird der Kaltauszug vorsichtig bis auf Trinktemperatur erwärmt.
- Anschließend in kleinen Schlucken trinken.

Äußerlich als Tee

Den Mistel-Kaltauszug kann man als Umschlag oder für Bäder äußerlich anwenden. Er hilft gegen Krampfadern und Unterschenkelgeschwüre. Auch Ekzeme können durch Mistelbehandlungen behandelt werden. Mistel-Umschläge kann man auch zur Linderung rheumatischer und neuralgischer Schmerzen auflegen. Auch gegen Arthrose helfen äußerliche Mistelbehandlungen. Gegen Heuschnupfen kann man Misteltee schnupfen.

Aufguss und Absud

Gegen Rheumatismus, Ischias und Nervenentzündungen nehmen Sie eine halbe Handvoll getrocknete Pflanzen pro Liter Wasser für Verbände und Kompressen.
Eine Mistelkur gegen Herz- und Kreislaufbeschwerden
Geben Sie einen Teelöffel Mistelblätter und -zweige in eine Tasse kaltes Wasser, lassen Sie dies über Nacht stehen, dann auf ca. 40 Grad
erwärmen und dann absieben.
Trinken Sie davon pro Tag
3 Wochen lang 3 Tassen,
2 Wochen lang 2 Tassen
und 1 Woche lang 1 Tasse.
Soll auch bei Wechseljahresbeschwerden helfen.

Eine Mistelsalbe bei Durchblutungsstörungen und Erfrierungen

Verrühren Sie 50 g Mistelbeeren und Salbengrundlage zu einer Salbe. Erfrorene Stellen werden damit eingerieben.

Ein Anti-Blutungstee
Mischen Sie Mistelzweige mit 3-mal so viel Salbei, und setzen Sie dies für 12 Stunden kalt an. Danach absieben, erwärmen und trinken. Dieser Tee hilft bei einer zu starken Periodenblutung.

Arterienverkalkung
Teemischung aus 3 Teilen Mistel, je 2 Teile Schachtelhalm und Weißdornfrüchte. Dreimal täglich 1 Tasse trinken.

Feber:

Scharbockskraut (Ranunculus ficaria)

Pflanzenbeschreibung:
Die Blätter sind gestielt und leicht rund bzw. herzförmig, die Ränder sind leicht gesägt oder gezahnt. An der Oberseite glänzen sie fettig.Im Frühjahr findet man im Schatten der Bäume in lichten Wäldern und in Parks das Scharbockskraut mit seinen leuchtend gelben Blüten. Und obwohl das Scharbockskraut eigentlich relativ unspektakulär aussieht, wirkt es wie eine Vitaminspritze auf uns, denn in der Pflanze sind hohe Mengen an Vitamin C enthalten

Heilwirkung: Nicht überdosieren! Frühjahrsmüdigkeit, Vitamin C Mangel, Hautunreinheiten, Hämorrhoiden (Sitzbad), Warzen

Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Brutknospen, Wurzel

Sammelzeit: Frühling: März bis April

Anwendung:

Achtung!
Die Blätter des Scharbockskrauts sollten nur vor der Blüte und nicht in großen Mengen eingenommen werden. Sie enthalten eine kleine Menge giftige Scharfstoffe, die beim Aufblühen vermehrt vorhanden sind.

Frische Blätter Scharbockskraut-Blätter können im Wildpflanzensalat in kleinen Mengen gegessen werden. Da sie viel Vitamin-C enthalten, helfen sie gegen Vitamin-C Mangelerscheinungen und Frühjahrsmüdigkeit. Der Geschmack der Blätter ist würzig, scharf und etwas herb, was sie zu einer guten Würze im Wildkräutersalat macht. Man kann die kleingehackten Blätter auch auf Brot oder im Kräuterquark verwenden.

Getrocknete Blätter aus getrockneten Scharbockskraut-Blättern kann man einen Tee kochen, der innerlich eingenommen gegen Hautleiden, u.a. Hautunreinheiten hilft. Zusätzlich kann man diesen Tee für Waschungen verwenden. Als Sitzbad kann Scharbockskraut-Tee gegen Hämorrhoiden helfen. Bei getrockneten Blättern sind die giftigen Wirkstoffe abgebaut.

Zubereitung und Anwendung

- 3 gehäufte Teelöffel Scharbockskraut
- ¼ Liter kaltes Wasser

Übergieße das Scharbockskraut mit dem Wasser. Erhitzen den Tee langsam bis zum Sieden und seihe den Satz ab. Man trinkt den Tee schluckweise über den Tag verteilt.

Wurzelknollen Da die Wurzelknollen ähnlich wie Feigwarzen aussehen, wurden sie traditionell gegen Warzen verwendet. Der scharfe Saft der Wurzelknollen kann Warzen tatsächlich quasi wegätzen.

März

Beinwell (*Symphytum officinale*)

Pflanzenbeschreibung

Der Beinwell liebt feuchten Boden und ist daher besonders häufig an Wasserläufen oder in Senken zu finden. Die mehrjährige Wurzel ist außen schwarzbraun und innen weißlich. Schon früh im Jahr streckt er seine rauen haarigen Lanzen aus der Erde. Er überrascht durch seine Schnellwüchsigkeit und ist eine der ersten Pflanzen, die buschig ins Auge fallen. Nach wenigen Wochen wachsen Stengel aus den Blättern, die schon Ende April die ersten Blüten bekommen. Die Blüten sind violett oder weißlich-gelb und hängen in kleinen Trauben nach unten.

Heilwirkung: Verletzungen des Bewegungsapparates, Abszesse, Arthritis, Arthrose, Asthma, Blaue Flecken, Blutarmut, Bluterguss, Brandwunde, Bronchitis, Diabetes mellitus, Durchfall, Eiternde Wunden, Ekzeme, Furunkel, Gastritis, Gelenkschmerzen, Geschwüre, Geschwulst, Gichtknoten, Grippe, Insektenbiss, Insektenstich, Ischias. Juckreiz, Hämorrhoiden, Hautjucken, Hautrisse, Hautschäden, Hornhaut, Knochenbruch, Knochenhautentzündung, Krampfadern, Lungenentzündung, Magenschleimhautentzündung, Muskelkater, Nasennebenhöhlenentzündung, Narbenschmerzen, Nierenerkrankung, Offenes Bein, Phantomschmerzen, Psoriasis, Quetschungen, Rheuma, Schlecht heilende Wunden, Schleimbeutelentzündung, Schmerzen, Schnittwunden, Schuppenflechte, Sehnenscheidenentzündung, Spinnenbiss, Unterschenkelgeschwüre, Varizen, Venenentzündung,

Verbrennungen, Verdauungsbeschwerden, Verhärtung der Brustdrüsen, Verrenkung, Verstauchung, Zu starke Menstruation

Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Wurzeln

Sammelzeit:
Blätter: April bis Mai
Wurzeln: Spätherbst oder zeitiges Frühjahr

Anwendung: Äußerlich Knochenbrüche und stumpfe Verletzungen. Traditionell wird Beinwell bei Knochenbrüchen eingesetzt, um das Zusammenwachsen der Knochen zu fördern und den Schmerz zu lindern. Die Wirkstoffe des Beinwells fördern die Kallusbildung bei der Knochenheilung. Eine Schiene beziehungsweise einen Gipsverband kann Beinwell natürlich nicht ersetzen. Im Bereich Bewegungsapparat wird der Beinwell fast gegen jede Art von Beschwerden eingesetzt. Man verwendet ihn traditionell gegen Verstauchungen, Verspannungen, Arthrose und diverse andere Probleme.

Wundheilung: Die Wurzel enthält beim Beinwell die meisten Wirkstoffe. Daher ist es vor allem die Wurzel, die als Heilmittel Anwendung findet. Am besten und intensivsten ist es, wenn man frische Wurzeln zur Verfügung hat. Trockene Wurzeln können aber auch verwendet werden, sie sind sogar die offiziell als Heilmittel anerkannte Form des Beinwells. Man kann auch die Blätter verwenden. Sie wirken ähnlich aber nicht so stark wie die Wurzel.

Umschläge: Mit Beinwelltee getränkte Baumwolltücher kann man auf verletzte Körperteile auflegen. Man kann auch einen Salbenumschlag anwenden. Dazu trägt man die Beinwell-Salbe messerrückendick auf und bedeckt die Stelle mit einem Tuch. Für einen Breiumschlag zerkleinert man frische Wurzeln oder Blätter, bis ein Brei entsteht. Diesen Brei trägt man auf die betroffene Körperstelle auf und bedeckt es mit einem Tuch. Alle Umschläge kann man eine bis mehrere Stunden einwirken lassen.

Umschläge bei Quetschungen, bei Blutergüssen, bei Verstauchungen oder bei einer Sehnenscheidenentzündung.

Volkstümliche Anwendungen: Auf Wunden aufgelegt, wirken die Blätter schmerzstillend.

Der Beinwell sollte nur für 4 - 6 Wochen im Jahr verwendet werden, da aufgrund seiner giftigen Inhaltsstoffe ansonsten Nebenwirkungen nicht auszuschließen sind. Bitte denke auch daran, daß Zubereitungen mit Beinwell nur auf intakte Haut aufgetragen werden dürfen, da ansonsten die giftigen Inhaltsstoffe in die Blutbahn gelangen könnten.

Beinwellöl:

Ein solches Öl kann man verwenden, wenn man unter Rheuma, einem Muskelkater, Schuppenflechte, Arthrose, Zellulitis oder unter allgemein schlaffer Haut leidet. Gib dazu die Beinwellblätter in einen Topf und das Öl dazu. Das Öl wird dann bis auf ca. 60 Grad erhitzt, der Ofen wird dann ausgeschaltet und der Topf für mehrere Tage stehen gelassen, so daß das Öl die Wirkstoffe aus den Blättern zieht. Schließlich siebt man das Öl durch und füllt es in eine dunkle Flasche. Bei Bedarf wird das Öl auf die betroffenen Körperstellen aufgetragen.

Eine Teemischung aus gleichen Teilen Beinwell und Thymian löst festsitzenden Husten, besonders bei älteren Menschen. Man gibt etwas Honig bei, das schmeckt besser und tut der Lunge ebenfalls gut.

Für Umschläge bei einem Knochenbruch

10 g Arnika und 10 g Beinwellwurzel.

Man gibt 1 Teelöffel der Teemischung in eine Tasse kochendes Wasser, 5 Minuten ziehen lassen, dann ab sieben. Trinke den Tee dreimal pro Tag, man könnte zusätzlich Umschläge damit auflegen.

Tee gegen Magengeschwüre

je 10 g Beinwellwurzeln, Vogelknöterich, Spitzwegerich, Sanikelblätter, und Ringelblumen.

Gib einen Teelöffel der Teemischung in eine Tasse kochendes Wasser, abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen, dann ab sieben. Trinke jeden Tag 3 Tassen davon.

Eine Beinwellsalbe

Diese Salbe hilft zum Beispiel bei Arthrose, Gelenkschmerzen, Sportverletzungen, Nervenschmerzen, Tennisarm, Bandscheibenschäden, Ischias, Knochenbruch, Knochenverletzungen, Brandwunden, desinfizierten Wunden, Verstauchungen, Knochenhautentzündung.

Schneide 200 g frische und gereinigte Beinwellwurzeln klein und gib sie die in einen Liter Olivenöl. Erhitze das Öl in einem Wasserbad, lasse es dann für eine Woche stehen. Danach ab sieben und das Öl in einer dunklen Flasche lagern. Dieses Öl an sich ist schon heilkräftig, wird aber auch für die Salbe gebraucht. Gibt ca. 8 ml des Öles in ungefähr 4 g Bienenwachs, schmelze das Wachs dann in einem Wasserbad auf und verrühre beides. Dann in ein kleines Döschen füllen und abkühlen lassen. Den Deckel erst nach dem Abkühlen aufschrauben, damit sich Wasserdampf nicht in der Dose sammelt, was zu einer Schimmelbildung führen würde.

Beinwell - Auszug

Hierfür werden 100 g der Wurzel in einem Liter ca. 10 Minuten gekocht. Dies kann man anschließend abseihen und der Auszug kann warm für Umschläge angewandt werden.

"Bei schmerzenden Gichtknochen koche man 3 EL Beinwellwurzeln und 2 EL Klettenwurzeln in einem Liter Wasser auf, dann 5 Minuten lassen, danach abseihen. Mit der Flüssigkeit alle 2 Stunden einen Umschlag auf die schmerzenden Körperstellen auflegen."

Darmgeschwüre
Beinwell 10 g, Hirtentäschel 10 g, Sanikel 10 g
Zubereitung und Gebrauch: 1 Eßlöffel der Mischung auf 1 Tasse als Aufguß ; morgens nüchtern 1 Tasse.

Schmerzen bei Verletzungen
100g der Beinwell-Wurzel in einem Liter Wasser 10 Minuten kochen, danach ab sieben. Damit werden warme Umschläge gemacht.

Beitrag Ela

2. 12 Frühblüher im Überblick

Die Zahl in den Klammern gibt die Reihenfolge des Findens an.
Von links nach rechts, von oben nach unten sind das:

1. Hohler Lerchensporn, violette Form
2. Buschwindröschen
3. Veilchen
4. Hohler Lerchensporn, weiße Form
5. Wald-Gelbstern
6. Leberblümchen
7. Frühlings-Adonisröschen
8. Küchenschelle
9. Echtes Lungenkraut
10. Scharbockskraut
11. Seidelbast
12. Märzenbecher

3. Ätherische Öle

Das Thymianöl

Das griechische Wort "thymus" bedeutet so viel wie "Mut", und das war wohl auch der Grund dafür, daß man den im antiken Griechenland den Soldaten Thymian in Form eines Kranzes auf das Haupt legte, wenn sie in den Krieg zogen. Der Thymian kam aus der Mittelmeergegend im 11. Jahrhundert zu uns. So war es zum Beispiel Hildegard von Bingen, die als eine der ersten über die heilende Wirkung des Thymians schrieb. Auch heute noch wird der Thymian zum Beispiel bei Husten eingesetzt, aber natürlich ist er auch ein Gewürz, das unsere Nahrung schmackhafter und bekömmlicher macht. Das ätherische Öl des Thymians gewinnt man durch eine Wasserdampfdestillation, es duftet sehr würzig und intensiv. Thymian ist antimikrobiell, reinigend, antiparasitär, antifungal, desinfizierend, antiviral. Thymianöl hilft bei Bronchitis, Gefäßerkrankungen, bei Alzheimer, bei Husten, bei Hepatitis, bei Herzerkrankungen, bei Reizhusten, bei Infektionskrankheiten. Thymianöl belebt, hilft so bei Erschöpfung oder auch nach langen Krankheiten. Das Thymianöl ist aber auch antiseptisch, es löst Krämpfe und Verschleimungen, es steigert die körpereigene Abwehrkraft, es fördert die Durchblutung, es steigert den Appetit und ist gut für die Verdauung. Zudem hat es eine den Blutdruck steigernde Wirkung.

Anwendung
Akne, Asthma, ausbleibende Menstruation, Blasenentzündungen, Bronchitis, Erkrankungen der Ausscheidungsorgane, Erkrankungen der Verdauungsorgane, Erschöpfung, Fußpilz, Husten, Keuchhusten, Kreislaufbeschwerden, Lustlosigkeit, Schnupfen, Sportverletzungen, zur Vorbeugung gegen Erkältungen und bei Wunden.

Anwendungsgebiete von Thymianöl

Innere Anwendung von Thymian
Angst, Arthritis, Blutarmut, Blutdrucksteigernd, Erkältung, Erschöpfung, Immun- und Nervenschwäche, Intelligenzanregend, Kapillarzirkulation Krampflösend, Kreislaufstörung, Magen- und Darminfekt, Magenstärkend, Menofördernd, Nervenschmerzen, Rheuma, Schlaflosigkeit, Schleimösend, Schwäche, Tuberkulose, Verdauung, Wurmtreibend

Äußere Anwendung von Thymian
Gurgelmittel bei Halserkrankung - und Zahnfleischentzündung, Pur auf Herpesbläschen, Pickel und Insektenstiche, Ungeziefer, In Duftlampe bei Infektgefahr, Als Waschungen bei Akne, Stärkend, Appetitanregend, Durchblutungsfördernd, Schleimlösend , Krampflösend, Husten , Bronchitis, Keuchhusten, Antiseptisch, Steigert die Abwehrkräfte bei Infektionskrankheiten, wirkt antirheumatisch.

Einreibung
Bei Husten und Keuchhusten sollte man die Brust damit einreiben. Diese Mischung kann auch als Massageöl gegen Muskelverspannungen verwenden. Zutaten: 5 Tropfen Thymian auf 20 ml Sonnenblumenöl.

Inhalationen
Auch Kopfdampfbäder sind eine bewährte Behandlung bei Atemwegsinfektionen jedweder Art.
Zutaten: 2 - 3 Tropfen Thymianöl auf 2 l siedendes Wasser.

Körper Öl
Stärkt und schützt bei aufkommender Erkältung, wenn man damit die Füße kräftig massieren und die Nierengegend einreiben.
Zutaten: Je 3 Tropfen Thymian und Ingwer sowie je 2 Tropfen Angelika und Patschuli auf 30 ml Sesamöl

Würzöl
Rezept für Soßen und vegetarische Gerichte:
Zutaten: 8 - 10 Tropfen Thymianöl auf 100 ml Sonnenblumenöl, einige Tage ziehen lassen.

Vorsicht

Bei Überdosierung sind toxische Reaktionen möglich!
Vorsicht bei Schilddrüsenüberfunktion und hohem Blutdruck!
Nicht bei Epilepsie einsetzen!
Vorsicht bei Verwendung als Badezusatz, Hautirritationen sind möglich!
Nicht über eine längere Zeit innerlich anwenden, da leberschädigend.

Thymianöl kann die Haut sehr stark reizen, man sollte deshalb unbedingt die Dosierungsanleitung einhalten.
Während einer Schwangerschaft oder bei hohem Blutdruck darf das Öl nicht verwendet werden.

Beitrag Sirona

4. Wurzeln

Wurzelernte

Erntezeitpunkt

Wurzeln erntet man in der dunklen Jahreszeit, in einer Zeit, in der sich die Pflanze in die Erde zurückgezogen hat. Die Inhaltsstoffe der Heilpflanzen wandern in ihre Wurzeln, als Nährstoffspeicher.

Verantwortungsvoll ernten

Respektvoll mit den Pflanzen umgehen. Um den Fortbestand der Pflanze zu sichern, nicht alle Pflanzen vor Ort ernten. Und bitte vorher immer mit Pan Absprache halten und auch etwas für ihn dalassen!

Wie gräbt man Wurzeln?

Mit einem Spaten oder einem kleinen Grabewerkzeug lockert man die Erde auf und beginnt die Wurzel freizulegen. Je nach Größe der Wurzel dauert es eine Weile, bis sie sich zeigt. Nun wird sie aus der Erde gehebelt und von der anhaftenden Erde befreit. In einem Korb oder einem Leinenbeutel gelegt und nach Hause transportiert

Nach der Ernte

Waschen und Säubern

Unter fließendem lauwarmem Wasser gründlich abwaschen. Danach mit einer Gemüsebürste gründlich reinigen. Frische Wurzeln halten sich etwa sieben Tage im Kühlschrank.

Trocknen

Nach dem Waschen und Säubern der Wurzel schneidet man dieses in kleine Stücke bzw. längs in dünne Scheiben. Die Wurzelstücke trocknet man auf einem alten Leintuch oder einem anderen sauberen Stoffstück. An einem warmen Ort trocknen, jedoch nicht in der Sonne (am besten am Dachboden).

Verpacken und Einlagern

Die Wurzeln werden trocken und lichtgeschützt aufbewahrt. Dazu eigenen sich dunkle Gläser, Kartons oder Leinenbeutel. Am besten sofort alle Verpackungseinheiten beschriften, denn später ist es nicht einfach, die getrockneten Wurzelstücke zu unterscheiden. Der Name der Pflanze und der Erntezeitpunkt sollten auf dem Etikett stehen. Grundsätzlich können getrocknete Wurzeln gut 1 bis 2 Jahre gelagert werden.

Wie heilt man mit Wurzeln?

Tee

Grundrezept: 1 Tl der getrockneten Wurzelstücke in einer Tasse kaltem Wasser in einem Topf erhitzen. Sobald das Wasser kocht, die Temperatur zurückdrehen und für weitere 3 – 5 Minuten leicht köcheln lassen. Abseihen und den Wurzeltee genießen.

Auszugsöle

Grundrezept: Kleine frische und gesäuberte Wurzelteile in ein helles Weithalsglas halbvoll füllen. Danach mit gutem Öl auffüllen. Wurzelteile sollen bedeckt sein. Diese Glas dann auf eine helle warme Fensterbank stellen und täglich schütteln. Nach etwa 3 bis 4 Wochen die Mischung filtern und an einem dunklen Platz lagern. Ölmischungen sind etwa 1 Jahr haltbar.

Salben

Grundrezept:
100 ml Olivenöl
2-3 EL Wurzelstücke
15 – 20 g Bienenwachs
Evtl. 1 – 2 Tropfen ätherisches Öl
Solche Heilsalben sind etwa 1 Jahr im Kühlschrank haltbar.

Ätherische Öle

Werden durch Wasserdampfdestillation hergestellt. Sind hoch wirksame, nicht fettend pflanzliche Öle aus verschiedenen Teilen einer Heilpflanze. Ätherische Wurzelöle sind z.B. Angelikawurz, Meisterwurz oder Alant.

Beitrag Sirona

5. Kräutertopf

Eine Kräutertopfzusammenstellung zur Steigerung der Abwehrkräfte
Neben gesunder Ernährung können bestimmte Heilpflanzen unsere Abwehrkräfte stärken. Mit diesen Kräutern in einem oder mehreren Töpfen hat man eine gute Grundlage zur Stärkung des Immunsystems.

Als starkes Trio gegen Halsschmerzen kann man sich Thymian, Salbei und Wilde Malve anpflanzen.

Thymian

Bei Halsschmerzen können aus den zerkleinerten Teilen der drei Kräuter hergestellt werden. Dazu einfach je zwei Teelöffel mit jeweils 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Pflanzenreste abseihen und damit nach dem Abkühlen gurgeln.

Salbei

Thymian, Salbei und Wilde Malve sind als bewährte Mittel gegen Halsweh, Husten und Heiserkeit bekannt. Sie bevorzugen einen sonnigen Platz mit durchlässigem warmem Boden. Sie enthalten ätherische Öle und Stoffe mit antibiotischer Wirkung.

Wilde Malve

ä

Thymian wirkt schleim- und krampflösend, Salbei entzündungshemmend und zusammenziehend. Die Wilde Malve ist schleimlösend und entzündungshemmend. Malventee aus dem Supermarkt ist oft mit Hibiskusblüten gestreckt, welche nicht dieselbe Wirkung haben, wie die Wilde Malve.

Echter Scheinsonnenhut

Zur Stärkung des Immunsystems kann man erst einen Kaltauszug und nach dem Abseihen, einen Tee aus den Wurzeln, Blüten, Blättern und Stielen des Sonnenhutes herstellen. Der Sonnenhut wächst im Topf in nährstoffreicher durchlässiger Kräutererde an einem sonnigen Standort. Die Blüten sind

erntereif, wenn wie bei der Kamille der innere körbchenartige Blütenboden nach oben gewölbt ist.

Kresse Arten: Die Parakresse oder auch die echte Kapuzinerkresse dienen genauso wie der echte Sonnenhut der Stärkung des eigenen Immunsystems.

Echte Kapuzinerkresse

Beide Kresse Arten haben einen schärfeähnlichen Geschmack, welcher auf den hohen Anteil an ätherischen Ölen zurückzuführen ist.

Parakresse

Die Parakresse kann auch im Topf in der Wohnung gezogen werden und somit nicht nur wie üblich im Sommer geerntet werden. Bei beiden Kressearten können die jungen Blüten und Blätter geerntet und z.B. unter einen Salat gemischt werden.

Während die Parakresse einen sonnig bis halbschattigen und warmen Platz mit lehmig-humosen Boden bevorzugt, wächst die Echte Kapuzinerkresse an einem sonnigen Ort in nährstoffreicher, lehmig-durchlässiger Erde.

Beitrag Rahanas

6. Salbenherstellung

Handcreme für raue Winterhände

Zutaten:

20g Kakaobutter
10g Sheabutter
5g Jojobaöl oder Weizenkeimöl

Die Zutaten zusammen in einem Becher im Wasserbad erwärmen und miteinander solange verrühren bis diese gleichmäßig gemischt sind. Die Masse in kleine Silikonförmchen abfüllen und abkühlen lassen. Aus der Form drücken und in einem gut verschlossenem Gläschen abfüllen. Die Hände können mit den Cremetröpfchen eingerieben werden. Dabei schmilzt die Creme.

Beitrag Rahanas

7. Zubereitung von Wildkräutern

Januar

Brombeere

Blätter - roh

Rezept:
Grüner Dicksaft mit Brombeer-Blättern
(für 4 Personen)
3 reife Bananen, 2 Äpfel, Saft einer Zitrone oder Limette, 1 Hand voll klein geschnittene Brombeerblätter ohne Mittelrippen, 0,5l Wasser

Februar

Scharbockkraut

Kraut, unbedingt vor der Blüte! - roh, als Salat

Rezept:
Möhrensalat mit Scharbockskraut:
1 Handvoll frische Scharbockskraut-Blätter
2 Möhren
4 Esslöffel Orangensaft
1 Spritzer Zitronensaft
1 Esslöffel Rosinen oder etwas Zucker/Honig,
1 Teelöffel Öl,
etwas Salz,
zum Verfeinern: 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
Rosinen in Mischung aus Orangen- und Zitronensaft einweichen, Scharbockskraut schneiden, Möhren raspeln. Rosinen/Honig-Saftmischung zugeben. Würzen.

März

Gänseblümchen

Blüten, Stengel, Blätter - Salat roh , oder gekocht

Rezept:
Pikantes Gänseblümchengemüse
200g Gänseblümchenblüten und Blätter
1 Zwiebel gehackt
2 Esslöffel gehackter Räuchertofu
1 Tasse Gemüsebrühe
Muskatnuss, Zitrone, Honig, Salz
Zwiebel und Tofu andünsten, Gänseblümchen fein geschnitten hinzufügen, mit Brühe aufgießen, mit Muskatnuss, Zitrone, Honig und Salz abschmecken und wenige Minuten köcheln lassen.

Beitrag Lohe