

Wildkräuter-Kurs „Zurück zu den Wurzeln“

M ä r z



**Kräuter, die als erstes im Frühjahr sprießen, wirken
stärkend und reinigend auf den Körper**

INHALT

Pflanzennamen und -bilder

Haftungsausschluss

ALLGEMEINES:

- ☆ Zurück zu den Wurzeln!
- ☆ Was ich beachte beim Wildkräuter sammeln
- ☆ Viele sind erschöpft
- ☆ Es ist phänomenal, welchen Einfluss Ernährung auf unser Leben und Wohlbefinden hat!
- ☆ Wir essen zu viel und zu schnell
- ☆ Welche Vorteile und Nutzen bieten dir Wildkräuter und -pflanzen?
- ☆ Natur und Gesundheit mit allen Sinnen erfahren
- ☆ Alles ganz einfach zu handhaben
- ☆ Was haben Wildkräuter und Ernährung mit beruflicher Neuorientierung nach gesundheitlichen Krisen zu tun?
- ☆ Warum gesunde Ernährung unabdingbar zum Business gehört

PFLANZENSTECKBRIEFE

- ☆ Brennnessel
- ☆ Erdbeerblätter
- ☆ Gänseblümchen
- ☆ Giersch
- ☆ Rezept für Giersch-Salz
- ☆ Kiefern- und Tannenwipfel
- ☆ Kornelkirschblüten
- ☆ Spitzwegerich
- ☆ Taubnessel
- ☆ Vogelmiere

Danke und Kontaktmöglichkeiten

Bitte beachte:

Alle Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen
zusammengefasst.
Sie dienen lediglich der Information und der Weitergabe von Wissen.

Eine Haftung wird nicht übernommen.

Alle gesundheitlichen Belange sollten unbedingt vor Einnahme oder
Anwendung mit einem Arzt oder Therapeuten besprochen werden.

Bei Unsicherheit beim Bestimmen der Wildkräuter bitte stehen lassen oder
jemanden fragen, der sich sicher damit auskennt!



Giersch

Gänseblümchen





Vogelmiere

Spitzwegerich





Brennnessel

Taubnessel





Erdbeerblätter

Kornelkirschblüten



**Kiefern- und
Tannenwipfel**

Bild: [Zdeněk Chalupský](#)
auf [Pixabay](#)

ALLGEMEINES

Zurück zu den Wurzeln!

Der Wildkräuter-Kurs im März.
To be continued...

Ich möchte gerne mit dir zusammen gern Monat für Monat durch's Wildkräuter-, -pflanzen und -früchte Jahr gehen.

Man lernt ja bekanntlich nie aus. Und die Natur verändert sich ständig- So wie wir auch. Und zu jeder Jahreszeit versorgt sie uns mit dem, was wir gerade am nötigsten brauchen, um gesund und fit zu bleiben. Darüber hinaus bietet sie uns viele Gelegenheiten, uns für die dunklere Jahreszeit mit vielem einzudecken und den Genuss nicht zu kurz kommen zu lassen.

Wir lernen die Wirkung der Kräuter, ihre Anwendungsweisen und vielen verschiedenen Einsatzmöglichkeiten kennen, sowie Öle, Pesto, Kräuterbratlinge, Salatdressings, aber auch Salbe u.v.m. herzustellen. Für den Vorrat dann außerdem Würzsalze, Kräutermischungen, Teesträußchen...

Was ich beachte beim Wildkräuter sammeln

- nicht unbedingt direkt am Weg zu pflücken
- Zuerst waschen, nicht direkt von der Hand in den Mund. Auch wenn die Kräuter wesentlich mehr wertvolle Inhaltsstoffe beinhalten als "normale" Kräuter, sind sie dennoch Verunreinigungen aus der Luft und ggf. durch Tiere ausgesetzt
- Dankbarkeit empfinden für die Geschenke der Natur
- Bewusst sammeln, nicht einfach raus reißen.
- Einzelne Pflanzen stehen lassen oder nur einzelne Blättchen entnehmen, so dass die Pflanze weiter wachsen kann.
- Niemals alles abernten. Immer einen Teil stehen lassen. Zum einen kann die Pflanze dann Blüten bilden und sich fortpflanzen, zum anderen sollte immer etwas für Tiere übrig gelassen werden.
- Möglichst schnelle und schonende Verarbeitung nach dem sammeln.
- Wenn es heiß ist, der Weg zurück sehr lang oder die Kräuter sehr empfindlich, nehme ich schon feuchte Tücher oder Behälter mit etwas Wasser zum rein stellen mit.
- Ich achte darauf, wo ich hintrete, um keine Pflanzen unnötig zu beschädigen

Viele sind erschöpft

Ausgelaugt von den Turbulenzen der letzten Jahre.

Angst vor Arbeitsplatzverlust.

Weniger Verdienst als vorher und/ oder Lebensmittelverteuerungen, Energiepreisanstieg und und und

Erschöpft vom Winter, der kalten Jahreszeit und weniger Licht.

Gerade deshalb ist es so wichtig, seine Reserven durch gute Ernährung wieder aufzufüllen.

Auch wenn aus meiner Sicht das eigene Innere, die innere Haltung, das Mindset, Resilienztraining, das eigene Umfeld, ein höheres Ziel, die Fokussierung unabdingbar sind.

Gerade deshalb ist es so wichtig, sich und seinen Körper zu pflegen. Innen wie außen.

Und es dir selbst wert sein. Es dir selbst gönnen. Es dir erlauben, es dir gut gehen zu lassen. Ganz egal, wie es die anderen finden und unabhängig davon, wie es ihnen geht.

Niemandem hilfst du, wenn es dir schlecht geht.

Eine gute Möglichkeit sind die sich gerade ans Licht windenden ersten Kräuter.

Nicht umsonst fangen sie an, jetzt aus dem Boden zu sprießen.

Die Natur weiß ganz natürlich um ihre Kraft.

Und sie versorgt uns im Überfluss.

Wir dürfen die grauen Tage hinter uns lassen und auftanken.

Ihre Kraft, die Kraft, die sich die aus dem dunklen, kalten Boden ans Licht drängenden frischen Spitzen, versorgen uns und unseren Körper mit neuer Energie. Mit allen benötigten Vitaminen und Nährstoffen. Sie erfreuen uns mit Ihren Knospen und Blüten voller Lebensenergie. In solchem Maße, dass wir uns sogar bevorraten können. Wir können jetzt schon anfangen vorzusorgen für die dunklen Tage des nächsten Winters.

Die Natur lebt uns Fülle vor.

Sie steht dir zur Verfügung und dient dir, ohne Erwartung, ohne Gegenleistung.

Worauf du achten solltest ist, dass du immer nur so viel nimmst, wie du verarbeiten kannst und immer max. 1/3 aberntest. Und dass du die Pflanzen nicht mit der Wurzel herausreißt.

Gönne dir doch einen proteinreichen Wintersalat. Zum Beispiel diesen mit Linsen, grünen Trauben und fein geschnittenen Selleriestangen sowie etwas nährstoffreichen getrockneten Brennesselsamen.

Du kannst ihn natürlich ganz nach deinen Vorlieben abwandeln. Zum Beispiel mit kleingeschnittener roter Paprika, gedünsteten, karamellisierten Quittenspalten, auf Blattsalat wie Rucola oder Feldsalat ...

Ich marinieren ihn in einer Soße aus Apfel- oder Orangenessig, etwas Gelee oder Marmelade (Quitte, Apfel, Feige), grobkörnigem Senf, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer.

Du wirst sehen, wie fit du nach dem Essen bist statt schwerfällig und müde.

Probier es aus.

Es ist phänomenal, welchen Einfluss Ernährung auf unser Leben und Wohlbefinden hat!

Probier's mal aus. Kost ja nix. ;)

Führ ein Tagebuch, in dem du dir aufschreibst, was du den Tag über gegessen hast und wie es dir jeweils danach ging.

Wir essen ja meist nebenbei, in Eile, was Fertiges etc.

Dabei verlieren wir unser Gefühl für unseren Körper und unsere Intuition.

Wir essen zu viel und zu schnell

- Manchmal aus Heißhunger, d.h. wir haben vorher nicht auf unser Hungergefühl geachtet.
- Manchmal, weil wir uns keine Zeit nehmen und nicht auf unsere Körpersignale achten.
- Manchmal, weil wir uns so weit vom Körpergefühl und unserer Natur entfernt haben, dass wir die Zeichen nicht einmal mehr erkennen.
- Manchmal, weil wir uns nicht so wichtig nehmen.
- Manchmal, weil wir zu unachtsam sind.
- Manchmal, weil wir uns zu sehr nach der Uhr statt unserem Körper richten.
- Manchmal, weil wir so im Dauerstress und so übersäuert sind, dass wir erst mal entgiften müssen.

Viele gute Gründe, sich mit Wildkräutern zu beschäftigen.

Welche Vorteile und Nutzen bieten dir Wildkräuter und -pflanzen?

- Du kommst in die Natur
- Du hast leichte Bewegung
- Dein Blutdruck senkt sich
- Du atmest tiefer
- Du profitierst von natürlichen, ätherischen Ölen
- Du nimmst mehr wahr
- Du erlebst natürliche Fülle
- Deine Sinne werden geschärft
- Achtsamkeitsschulung
- Depressive Verstimmungen nehmen ab
- Du bekommst mehr Frische als im Bio- Markt, da es vom Feld/ Wald direkt auf den Tisch kommt
- Kein Vitaminverlust
- Keine unnötige Verpackung
- Kein unnötiger Energieaufwand durch lange Wege mit Flugzeug, Schiff, LKW
- Enorme Kostensenkung
- Kreativität in der Küche
- Erfahrung und Erlebnis für alle Sinne
- Weniger Hunger durch hohe Nährstoffdichte
- Schnelleres Sättigungsgefühl durch mehr Bitterstoffe
- Neue Geschmackserlebnisse
- Du lernst deine Umgebung besser kennen
- Keine zusätzlichen Pestizide etc
- Mehr Unabhängigkeit vom Handel
- Detox für deinen Körper
- Vielseitig anwendbar
- Natürliche Hausapotheke für die alltäglichen Zipperlein
- Sanfte Unterstützung bei Behandlungen und Therapien
- Regional
- Kostengünstige Vorratshaltung
- Natürliches Geschmackstraining

- Intuitionsschulung
- Alles ist ganz einfach zu handhaben
- Gesundheitsvorsorge
- Einklang mit Natur und Jahreszeiten
- Unterstützung der Selbstheilungskräfte
- Natürliche Nahrungsergänzung
- flexibel zu handhaben:

vegan, vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch

Du kannst wilde Kräuter, Pflanzen und Früchte verwenden

- als Toppings
- als Salate, Gemüse, Hauptzutaten in Speisen
- gesundes Naschwerk
- zur Veredelung von Speisen
- zur Haut- und Körperpflege
- zur Getränkeherstellung
- zur Vorratshaltung
- als Hausmittel
- ästhetische Deko
- als Geschenke aus der Küche
- als erste Hilfe oder
- wenn gar nichts mehr hilft

Auch als Tischdeko und Sträuße entfalten sie ihre Wirkung auf der feinstofflichen Ebene!

Ohne Verpackungsmüll, schädliche Zusatzstoffe, kostenlos!

Erlebe die Fülle der Natur!

Erlebe den Einklang mit Natur und Jahreszeiten.

Mach dich unabhängig von Lieferketten, Angeboten und Verpackungsgrößen.

Natur und Gesundheit mit allen Sinnen erfahren

Unser Herz kennt Antworten noch früher als unser Hirn, oftmals früher als die Information (zB ein Bild oder Wort) uns offiziell erreicht, auf die es zu antworten gilt. Wie kann so was sein, wenn nicht energetisch?

Daran muss man nicht glauben, man kann es messen.

Inzwischen gibt es verschiedenste Studien, die offiziell belegen, dass Energie viel Auswirkungen auf uns hat. (s.vorigen Post)

Wobei alles noch viel weitreichender und miteinander verknüpfter ist als die meisten ahnen.

Dazu gehört für mich auch eine natürlich und gesunde Ernährung.

Und es geht auf keinen Fall um Dogmatismus!

Es geht nicht darum, sofort seine gesamte Ernährung umzustellen.

Es geht um die Lust an der Ernährung, die Verbundenheit mit der Natur und zu erleben, mehr Lebensqualität zu erfahren.

Wenn du etwas ändern willst, kann dies nur durch Überzeugung, d.h. mit Spaß, Vergnügen und Wirkung einhergehen.

Einem strengen Plan, der statt Lust Frust und Entbehrungen vermittelt; kompliziert, aufwendig und teuer ist, sowie viel Zeit benötigt und kein Vergnügen beschert, wirst du nicht lange folgen.

Es sollte Spaß machen und dir schon während der ersten Anwendungen gut tun und deine Sinne betören.

Indem wir frische, regionale Produkte essen, nehmen wir die Ordnung der Umgebung in der wir leben, in uns auf. D.h. frische Nahrung aus unserem Umfeld stellt deinem Körper essentielle, energetische Informationen zur Verfügung. Wie könnte das besser gelingen als durch pflückfrische Wildkräuter aus der Natur?

© **Marita Hartung**

Du lernst im **Kurs "Zurück zu den Wurzeln" im März** die am einfachsten zu bestimmenden Wildkräuter, ihre Wirkungen, ihre Verwendung und jede Menge einfacher Rezepte zum Kochen, für die Hautpflege und zur Vorratshaltung kennen.

Ohne Schnickschnack, aus wenigen wertvollen Zutaten ganz ohne Chemie. Pflanzen können uns helfen zu entgiften.

Alles ganz einfach zu handhaben:

- Kräuter als Toppings, natürliche Nahrungsergänzung
- als Salate, Gemüse, Hauptzutaten in Speisen
- gesundes Naschwerk
- zur Haut- und Körperpflege
- zur Getränkeherstellung
- zur Vorratshaltung
- als Hausmittel
- ästhetische Deko
- als Geschenke aus der Küche

Ohne Verpackungsmüll, schädliche Zusatzstoffe, kostenlos!

Was haben Wildkräuter und Ernährung mit beruflicher Neuorientierung nach gesundheitlichen Krisen zu tun?

Eine berechtigte Frage, die ich in einem wieder mal sehr interessanten persönlichen Zoomgespräch gestellt bekam. 🤔

Ich war selbst erst mal etwas irritiert, weil es für mich so selbstverständlich ist.

Für solche Fragen bin ich immer dankbar !

Weil sie mir zeigen, wo ich noch nicht ausreichend kommuniziert habe !

Meine Arbeit ist zum einen ganzheitlich

D.h. alle Lebensbereiche werden mit einbezogen (Lebensrad)

Ernährung ist ein essentieller Teil von Erfolg. Wenn du dich nicht ausreichend mit allem versorgst, was dein Körper braucht, wirst du nicht voll leistungsfähig sein.

Zu unserer Nahrung gehört für mich weiterhin alles, was man in sich aufnimmt, sich zuführt. Also nicht nur Nahrung, sondern auch geistige Nahrung, das Umfeld, Arbeitsbedingungen etc.

Ich arbeite andererseits immer sehr individuell. D.h. vielleicht interessiert dich Ernährung mehr oder eben auch weniger. Du kannst also einfach drüber scrollen, wenn es dich nicht interessiert. Ich habe nicht vor, dich zu irgendwas zu bekehren.

© **Marita Hartung**

Warum gesunde Ernährung unabdingbar zum Business gehört

- gerade auch nach gesundheitlichen Krisen wie Folgen von Mobbing, Burn-out, Rücken etc, die anscheinend vordergründig nichts mit Ernährung zu tun haben.

Genauso wie Bewegung, Entspannung, Schlaf, Mindset, Strategie dazu gehört.

Und warum die Ernährung noch immer so unterschätzt wird und so oft zu Fast Food, Essen im Stehen und/ oder nebenbei, Snacks und Süßem gegriffen wird.

- ☆ Gesunde Ernährung ist Selbstfürsorge
- ☆ Gesunde Ernährung weckt deine Lebensgeister
- ☆ Gesunde Ernährung versorgt dich mit allen essentiellen Nährstoffen, die dein Körper braucht, um wirklich und optimal zu funktionieren
- ☆ Gesunde Ernährung macht dich fitter und wirkt depressiven Verstimmungen entgegen
- ☆ Gesunde Ernährung stärkt dein Immunsystem und beugt Krankheiten vor
- ☆ Gesunde Ernährung stärkt dein Denkvermögen
- ☆ Gesunde Ernährung lässt dich klarer werden und dementsprechend auch bessere Entscheidungen treffen
- ☆ Gesunde Ernährung steigert dein Wohlbefinden
- ☆ Gesunde Ernährung hilft die Gifte, denen wir täglich ausgesetzt sind, zu reduzieren und kompensieren
- ☆ Gesunde Ernährung fördert die sinnliche Wahrnehmung
 - riechen
 - schmecken
 - fühlen
 - sehen
 - tasten
 - hören
- ☆ Gesunde Ernährung lässt dich aus dem Kopf rein ins Gefühl, ins Hier und Jetzt kommen
- ☆ Gesunde Ernährung reguliert gerade auch bei Stress deinen Blutdruck
- ☆ Gesunde Ernährung nährt dich ganzheitlich: Körper, Geist und Seele
- ☆ Gesunde Ernährung nährt dich nachhaltig
- ☆ Gesunde Ernährung beugt Heißhungerattacken vor

© **Marita Hartung**

- ☆ Gesunde Ernährung hält deinen Blutzuckerspiegel konstant
- ☆ Gesunde Ernährung kann Kopfschmerzen und Migräne verringern
- ☆ Gesunde Ernährung lässt dich dich gut fühlen
- ☆ Gesunde Ernährung lässt dich lebendig werden
- ☆ Gesunde Ernährung wirkt sich unmittelbar auf deine Energie aus
- ☆ Gesunde Ernährung lässt dich charismatischer erscheinen
- ☆ Gesunde Ernährung macht dich attraktiver
- ☆ Gesunde Ernährung ist immer individuell und du kannst sie immer genau auf dich abgestimmt
- ☆ Gesunde Ernährung ist kein Dogma und keine Diät
- ☆ Gesunde Ernährung ist lustvoll und macht Spaß
- ☆ Ernährung wirkt immer langfristig.

PFLANZENSTECKBRIEFE

Brennnessel

Donnernessel, große Nessel, Hanfnessel, Nettel, Sauernessel, Senznessel, Senznettel

Sie wächst fast das ganze Jahr über. Im Frühjahr beginnen die neuen Triebe zu sprießen. Sie gehört zu den ersten Kräutern im Frühjahr und dient der Nahrung und Heilung. Auch antibiotisch und euphorisierend soll sie sein.

An Inhaltsstoffen sind besonders herausragend: Der relativ hohe Gehalt an **Chlorophyll** (getrocknet bis zu 1%), **Kieselsäure** und **Vitamin C**. Außerdem **Eisen, Magnesium, Natrium, Calcium, Phosphor und Kalium**.

Vorsicht für Allergiker: In den Brennhaaren befinden sich Acetylcholin und Histamin (Allergie auslösend)

Für den schmerzhaften Effekt sind organische Säuren verantwortlich.

Die Brennnessel **fördert den Harndrang, ist ausleitend, blutreinigend, astringierend (zusammenziehend) milchtreibend, gegen Erschöpfungs- und Ermüdungszustände, stärkt das Immunsystem gegenüber Erkältungskrankheiten**, mit viel **Eisen**, wirkt stark entwässernd.

Brennnesseln haben mehr Eisen als jedes Zuchtgemüse.

Als altes Hausmittel **gegen Gicht** bekannt.

Ihre Medizin **kann uns innere und äußere Sicherheit vermitteln**.

Die Brennnessel, eine starke und wehrhafte Persönlichkeit, dem germanischen Gott Thor, auch Donar genannt, zugehörig.

Eine Pflanze, die auch in der Magie ihren Platz fand.

Eine Zauberpflanze also.

Und warum Zauberpflanze?

Die Brennnessel **vermag mit einem kräftigen Schlag den Menschen ins Hier und Jetzt zu holen und bündelt das Bewusstsein**. Sie **stärkt das innere Feuer** und **erwärmt das kalte Herz**. So ist sie auch **der Liebe dienlich**.

Es nahmen die Männer gerne die **Samen um ihre Potenz zu steigern**.

Sie mischten die Samen mit Ei, Zwiebeln und Pfeffer.

Frauen aßen dieses Gericht **um Fruchtbarkeit zu erlangen**.

Sammelzeit:

Blätter: Februar (ganze Pflanze) bis Mai (dann nur noch Triebe und Spitzen)

Samenrispen: September, Oktober

Wurzeln: April, Mai; August, September

Frisch geschnittenes Kraut unter dem Bett eines Kranken, sollte die Heilung unterstützen. Das und vieles mehr ist in alten Überlieferungen zu finden.

Die Ernte ist nicht für alle so einfach. Fest zupacken ist angesagt. Von unten nach oben.

So wie es uns der Lyriker Friedrich Haug sagt:

Wenn ihr an Nesseln streift,
So brennen sie;
Doch wenn Ihr fest sie greift,
Sie brennen nie.
So zwingt ihr Feinen
auch die gemeinen Naturen nie;
Doch presst ihr wacker
wie Nußaufknacker,
So zwingt ihr sie.

Man findet sie an Misthäufen, Schutt Plätzen, und zwischen allerlei Unrat. Sie sind es, die den inneren Mist aufräumen.



Erdbeerblätter

Auch Erdbeerblätter sind magisch und heilwirksam.

Die meisten Wirkstoffe finden sich in den Walderdbeerblättern, doch auch Gartenerdbeeren können verwendet werden.

Erdbeerblätter enthalten Gerbstoffe, Salicylsäure und Flavonoide.

In der Hausapotheke sollten sie einen Platz als Mittel zur **Blutreinigung** haben.

Aber auch **bei Durchfällen** sowie bei **Erkrankungen im Mund- und Rachenraum** als Tee verabreicht.

Sie **unterstützen** die Arbeit **unserer großen Drüsen** und helfen uns, **giftige Stoffe aus dem Körper auszuschleiden**. Sie wirken auf **Niere** und **verstärken die Blasen-tätigkeit**, wirken sich positiv auf die **Galle** aus und **beruhigen eine kranke Leber**.

Absud für Haut und Hals

Ein stark durchgezogener Absud aus den Blättern und Wurzeln ist ein gerbstoffreiches Gurgelmittel und wird **bei Halsschmerzen** eingesetzt, aber auch **bei offenen Wunden und Geschwüren** ist er wirksam.

Zudem wird Erdbeerblätterttee auch **als Gesichtswasser bei Akne** verwendet.

Erdbeerblätter eignen sich zudem prima als „Füllstoff“ für Kräutertees.

Jetzt Erdbeerblätter sammeln und trocknen

Die frischen, hellgrünen Blätter der jungen Ableger sammeln und trocknen.

Tipp:

Dazu eignen sich: Alte Mandarinenkisten, mit Papier ausgelegt.

Sie lassen sich prima übereinander stapeln und sind gut luftdurchzogen, die Kräuter aber lagern schattig. Man kann auch die Wurzeln trocknen, sie haben natürlich noch mal eine konzentrierte Wirkung, da in ihnen die geballte Pflanzenkraft steckt.

**Bitte immer daran denken,
in Maßen zu sammeln, nicht in Massen!**



Gänseblümchen

Augenblümchen, Busserl, Gänsekraut, Gänseliesel, Herzblümli, Himmelsblume, Maiblume, Tausendschön, Zeitlose, Zeitlosenkraut

Blüht auf Wiesen Und Weiden, entlang grasbewachsener Wege, in Vorgärten und überall sonst, wo Gras steht, beinahe das ganze Jahr hindurch.

Kinder winden Kränze daraus, Verliebte zählen ihr Herzblut daran ab. „Er liebt mich, er liebt mich nicht...“

Dem „Mutterkraut“ wird eine fehlgeburtsfördernde Eigenschaft zugesprochen. Geschmacklich ist es leicht zusammenziehend aufgrund der vielen Gerbstoffe. Inhaltsstoffe sind u.a. Saponine, verschiedene organische Säuren, Pflanzenschleim, Inulin, Bitterstoffe, ätherische Öle, Pflanzenschleim, Protein, und Vitamin C.

Als Salatbeilage besonders im Frühjahr zu empfehlen.

Sammelzeit:

Ganze Pflanzen und Blüten das ganze Jahr über
Knospen im Frühjahr



Giersch

Giersch ist ein Doldenblütler wie Dill, Petersilie und Karotte. Er ist zugleich eine wichtige Heil- wie Küchenpflanze.

Auch wenn er strenger duftet ist sein **Geschmack der Petersilie** (mit der er verwandt ist) nicht unähnlich **und kann wie diese verwendet werden.**

Er lässt sich weiterhin in der Küche ebenso vielfältig **nutzen wie Spinat.**

Inhaltsstoffe: **Ätherische Öle, Chlorogensäure, Phenolcarbonsäuren, Cumarine, Flavonoglykoside, Harz, Saponin, Kaffeesäure, Hyperosid und Isoquercitin.**

An **Mineralstoffen Kalium, Calcium, Magnesium, Zink, Titan, Eisen, Mangan** sowie **Kupfer** und **Kieselsäure.** Hinzu kommen **Beta-Carotin, Vitamin A**, vier mal so viel **Vitamin C** wie in Zitrone und doppelt so viel wie in Rosenkohl, der am meisten dieses Vitamins von unseren Küchengemüsen enthält.

Giersch glänzt mit einer vielfachen Menge an Mineralien im Vergleich zum Beispiel zu Grünkohl.

Wissenschaftlich belegt sind **entzündungshemmende Wirkungen**, ebenso seine **entwässernden Eigenschaften.**

Giersch wird eingesetzt **gegen Blasenentzündungen, leichte Hautverletzungen, Entzündungen der Atemwege** und **rheumatische Beschwerden.**

Giersch-Salz

100 g Salz

20 g frische Gierschblätter



- Die Gierschblätter waschen und gründlich trocken tupfen.
- Dann grob schneiden und zusammen mit dem Salz im Mixer vermischen, bis eine einheitlich grüne Farbe entsteht.
- Das frische Gierschsalz auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei niedrigster Temperatur und leicht geöffneter Backofentür trocknen.
- Wenn die obere Schicht hart geworden ist, das Salz nochmals durchmischen und anschließend in Gläser abfüllen.

Kiefern- und Tannenwipfel

Tannenwipfel sind die Spitzen, die Nadelbäume im Frühjahr austreiben. Sie kündigen nicht nur den Frühling an, sondern wirken auch als Naturheilmittel. Hier erfährst du alles zu Ernte, Wirkung und Zubereitung von Tannenwipfeln.

Du erkennst sie an ihrer **hellgrünen Farbe**, mit der sie sich von den dunkelgrünen Nadeln aus den Vorjahren abheben. Diese leuchtend hellgrünen Tannenspitzen sind auch als **Maiwipfel** bekannt, weil sie vorwiegend im Mai austreiben. Die jungen Triebe sind somit die Frühlingsboten des Waldes.

Frische Tannenwipfel enthalten heilsame Wirkstoffe. Ihnen wird nachgesagt, dass sie als Naturheilmittel gegen Erkältungssymptome, Rheuma oder Nervenschmerzen helfen.

Übrigens: Das gilt auch für die verwandte Fichte, ebenfalls ein Kieferngewächs. Die Fichte als Heilpflanze kommt für medizinische Präparaten oder in Naturheilmitteln zum Einsatz. Die jungen Spitzen kannst du genauso verwenden wie die Tannenwipfel.

Die Heilkraft der Nadeln liegt in den Tannenwipfeln. Wie bei nahezu allen Heilpflanzen weisen die frischen Triebe die größte Konzentration an Wirkstoffen auf. Die Pflanze steckt ihre Kraft und Nährstoffe in die jungen Blätter, um ihnen gezielt beim Wachstum zu helfen. Tannenwipfel enthalten unter anderem **Vitamin C**, **Harze**, **Tannine** und **ätherische Öle**.

Die ätherischen Öle der Tanne und Fichte sind ein bewährtes Hausmittel gegen Husten. Sie lindern Beschwerden der Atemwege und helfen bei Heiserkeit. Wirkung der Kieferngewächse ist unter **antibakteriell**, **schleimlösend**, da sie Saponine enthalten, **antiseptisch**, **entzündungshemmend** bei Erkältungssymptomen.

Die Wirkstoffe eignen sich zur **inneren Anwendung**, beispielsweise durch **Inhalieren** oder eingenommen als **Tee**, **Honig** und **Saft**.

In Form von **Badezusatz** oder **Öl zum Einreiben** sind Tannenwipfel auch zur **äußeren Behandlung** geeignet.

Die Wirkungskraft von Kieferngewächsen (also auch von Tanne und Fichte) als Heilpflanze ist nachgewiesen und wird für natürliche Hausmittel genutzt. Sollten die Symptome trotz Behandlung anhalten, solltest du in jedem Fall ärztlichen Rat einholen.

Tipp:

Nebenwirkungen gibt es kaum: Die Tannenwipfel sind sehr gut verträglich.

Bei der Dosierung solltest du aber die **empfohlene Tagesmenge von sechs Gramm (bei Kindern drei Gramm) nicht überschreiten**.

Bei Überdosierung können Tannenwipfel in Einzelfällen Reizungen der Haut oder der Schleimhäute auslösen.

Um die Tannenwipfel zu verarbeiten, kannst du sie selber ernten. Dazu solltest du einige Dinge beachten.

Wenn du eine Tanne oder Fichte im Garten hast, dann ernte die Maiwipfel direkt dort. Solltest du stattdessen in den Wald oder in den Park gehen, erkundige dich zuvor, ob die Bäume **unbehandelt** sind.

Für den persönlichen Bedarf kannst du in Wäldern kleine Mengen an Früchten und eben auch Tannenwipfeln sammeln. **Ernte also immer nur so viel, wie du für eine Mahlzeit brauchst.**

Tipp: Um ganz sicherzugehen, kannst du vor der Ernte das zuständige Forstamt kontaktieren und dir die Erlaubnis einholen. In privaten Waldgebieten ist das nicht erlaubt.

Zupfe beim Ernten der Tannenwipfel einfach **die hellgrünen Spitzen mit den Fingern ab.**

Nimm am besten alternativ ein scharfes Messer oder eine kleine Schere zur Hilfe.

Egal wo du die Tannenwipfel sammeln gehst:

Denke immer daran, nur wenige Spitzen von jedem Baum zu pflücken, damit du dem Baum nicht schadest.

Ernte außerdem nur von Bäumen, die du sicher identifizieren kannst.



Kornelkirschblüten (Cornus mas)

Herlitz, Erlizbaum, Dürnitz, Hirlnuss, in Österreich auch Dirndl, Dirndling, Dirndlstrauch oder Gelber Hartriegel, in der Deutschschweiz Tierlibaum

Die Kornelkirsche blüht sehr früh, bereits im Februar und frühen März und gehört zu den [Hartriegeln](#) (Cornus). Deswegen gehört sie in jeden Naturgarten, um die bedrohten Bienen und Wespen zu füttern. Ein Meer von kleinen Blüten setzt dabei einen goldgelben Farbtupfer in die noch karge Landschaft. Die Blütezeit dieses Strauchs liegt in Deutschland im März/April, in der Regel sogar noch vor der Forsythie.

Hunderte von Namen für sie finden sich vom antiken Rom bis zum Persien des Altertums, und in fast allen Sprachen Mittel-, Süd- und Osteuropas. Das Trojanische Pferd ist in der Ilias aus dem Holz der Kornelkirsche gebaut, und das harte Holz war das Material für Speerschäfte.

Die mazedonische Phalanx, mit der Alexander der Große Asien eroberte, war nur durch die Kornelkirsche möglich. Kein anderes Holz war hart genug und splitterte nicht, um die sechs Meter langen Lanzen zu fertigen. Folgerichtig umschrieben griechische und später römische Dichter die Lanzen als „Kornelle“.

Die antiken Griechen fütterten auch Schweine mit den Früchten.

In Rom war sie Teil des Stadtmythos. Sie wuchs auf dem Palatin, und der Sage nach, sollte der mythische Stadtgründer Romulus hier seinen Speer in die Erde gestoßen haben, aus dem dann der Baum wuchs.

Im Barock strukturierte sie die geformten Hecken der Skulpturengärten, sie blühte in Klöstern und Schlossparks. Dort finden sich noch heute beeindruckende Exemplare, so am Hang des Heidelberger Schlosse und im Klostersgarten Loccum in Niedersachsen oder der Barockpark in Rheinsberg und im Tiergarten Berlin.

Die Türken stellten Saft aus den Früchten her und nutzten sie, um Mützen rot zu färben; in Deutschland aß man sie roh oder als Kompott.

Katholiken stellten aus den Kirschkernen eine Volksversion des Rosenkranzes her. Außerdem dienten die **Samen geröstet als günstiger Kaffee-Ersatz**. Die Menschen rösteten sie und kochten sie dann auf.

Wilde Kirschen zu sammeln gab armen Menschen auf dem Land ein Zubrot, denn in wärmeren Region Deutschlands kam die Pflanze massenhaft vor. 1918 kostete das Pfund auf dem Viktualienmarkt in München 60 Pfennig.

Auch als Heilmittel gegen verschiedene Gebrechen haben sich Teile der Kornelkirsche (Früchte, Blüten, Blätter und Holz) einen Namen gemacht. Noch immer findet man in der Heilmittelkunde den Begriff Fructus Corni (Früchte des Kornelkirschenbaums). Zedlers Universal-Lexicon von 1733 widmet ihrer Heilwirkung eine lange Spalte. Unter anderem **kühlen** danach die Cornell-Kirschen, sie **„ziehen etwas zusammen und stopfen**, wirken **gegen die rothe Ruhr** und gegen **Blut-speyen**, geben **bei hitzigen Krankheiten kühlende** Labung“. Man verwendet die **Beeren wie Oliven**, macht einen **„Cornell-Wein** daraus, der **gegen Bauch-Flüsse**“ genutzt wird. Gegen diese hülften auch die **gedörrten und zu Pulver gestoßenen Früchte**.

Das **aus dem Holz ausgezogene Öl** rotte den **Krebs** aus. Die **Beeren in Wein gekocht** und getrunken kurierten den **Nierenstein**.

Die **Blätter stillten** das **Bluten von Wunden**.

Wegen ihrer Verwendung gegen die rote Ruhr trugen die Kornelkirschen auch den Namen Ruhrbeeren.

Schon im 12. Jahrhundert hatte die Heilige Hildegard von Bingen in *Physika*, ihrem medizinischen Werk, ein Kapitel der Heilkraft der Kornelkirsche gewidmet. Sie empfahl ein Bad aus Rinde, Holz und Blättern gegen die Gicht sowie die Kirsche für den Magen

Kornelkirschen sind ein Mittel gegen **Magen- und Darmprobleme mit Durchfall und Entzündungen**.

Der Aufguss aus Rinde wirkt stopfend.

Auch bei **Entzündungen und Verletzungen der Schleimhäute und Blutgefäße**, zum Beispiel bei **Gastritis** oder **Krampfadern** ist Kornelkirsche hilfreich.

Als **Langzeittherapeutikum** soll sie **bei Glutenunverträglichkeit** - über Monate täglich eingenommen - helfen.

Der Sud von Rinde, Holz und Blättern als Bad verwendet, ist ein Mittel gegen **Gicht**.

An wirksamen Inhaltsstoffen enthält sie **Vitamin C, Anthocyan, Gerbstoffe**



Spitzwegerich

Wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, fördert die Immunkraft, Hustenreiz lindernd

Adlerblatt, Adlerkraut, Spießkraut, Siebenrippe, Ripplichrut, Schlangenzunge, Lungenblatt, Lungenkraut, Schafzunge, Lämmerzunge, Lügenblatt, Heilwegerich

Stammt aus der Pflanzenfamilie der Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*)

In Europa weit verbreitet an Standorten mit nährstoffreichen Böden, gerne auch an Wegesrändern, daher der Name.

Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Blüten, Knospen, Wurzeln und Samen

Bei **äußeren Wunden** und **Verbrennungen**, **Insektenstichen**, **Hautentzündungen**, **Zerrungen**, **Prellungen**, **Blutergüssen**, **Asthma** und **Bronchitis**, **Entzündungen in Mund und Rachenraum**, **Harnwegsinfekten**, **Husten** und **grippalen Infekten**, **Reizdarm** und **Entzündungen der Magenschleimhaut**, **Lungenerkrankungen**.

Spitzwegerich enthält **viele bioaktive Stoffe**, darunter **Gerbstoffe**, **Aucubin**, **Catalpol**, **Germanium**, **Kieselsäure**, **Kalium**, **Zink**, **Schleimstoffe**, **Zirkon** sowie die **Vitamin B und C**.

Die Schleimstoffe und Gerbstoffe wirken **antibakteriell** und **lösen Schleim bei zähflüssigem Husten**.

Spitzwegerich wirkt antibiotisch, sowohl gegen Mikroorganismen als auch gegen Pilze.

Auf der Haut wirkt es abschwellend und lindert Juckreiz. Zudem gibt es positive Effekte auf die Funktionen der Leber.

Enthaltene Polysaccharide speichern Energie, stärken die Gefäßwände und stabilisieren den Stoffwechsel.

Spitzwegerich hat eine lange Medizingeschichte in der Therapie von Lungenerkrankungen. Nachgewiesen festigt die enthaltene Kieselsäure das Lungengewebe und durch die Schleimstoffe werden die Schleimhäute entlastet, was wiederum das Abhusten bei bronchialen Infekten erleichtert.

Zusammengefasst wirkt die auch als Heilwegerich bekannte Pflanze abschwellend, antiseptisch und antibakteriell.

Sie **fördert den Auswurf**, **stillt blutende Wunden**, **desinfiziert**, **hemmt Entzündungen**, **treibt den Harn**, **mildert Reize**, **schützt Schleimhäute**, **zieht Gewebe zusammen**, **beschleunigt die Wundheilung** und **lindert Insektenstiche**, **Schwellungen**, **Prellungen**, **Zerrungen** sowie **Verstauchungen**.

Sie hilft bei **Husten**, **Bronchitis** und **Lungenentzündung** sowie bei einer **Mund- oder Rachenentzündung**. Die Pflanze **senkt Fieber**, **mindert Sonnenbrand** und kann positive Effekte bei **Muskelerkrankungen** haben. Ihre **bioaktiven Stoffe beugen Erkrankungen vor**, die durch **Mikroben ausgelöst werden**.

Bei Wanderinnen und Wanderern ist der Spitzwegerich als „**Erste-Hilfe-Pflanze**“ für **kleine Hautverletzungen**, **Blutergüsse**, **Prellungen**, **Zerrungen**, **Insektenstiche** und **Sonnenbrand** bekannt.

© **Marita Hartung**

Hierfür werden die frischen Blätter zerkaut und auf die betroffene Stelle gelegt.

Wanderer legen sich **gegen Blasen die Blätter in die Schuhe und reiben sich wundgelaufene Stellen mit dem gepressten Saft ein**. Die **Kieselsäure** wirkt **blutstillend** und **zieht die Wunde zusammen**, zugleich wird diese **desinfiziert**. Das **hilft gut bei kleineren Unfällen**, zum Beispiel **Knie oder der Ellenbogenaufschürfungen**.

Bei Insektenstichen mildert eine Auflage aus Spitzwegerich den Juckreiz, mindert die Schwellung und verhindert, dass sich der Stich entzündet.

Spitzwegerichpräparate sind in der Europäischen Union durch EMA, (European Medicines Agency) **als Husten- und Erkältungsmittel** anerkannt.

Spitzwegerich ist als Heilpflanze seit der Antike bekannt. Die antiken Griechen kochten ihn zum Beispiel in Wasser und Wein und tranken diesen **gegen fiebrige Erkrankungen und Lungenleiden**. Die mittelalterliche Naturheilkundlerin Hildegard von Bingen setzte das Heilkraut gegen **Gicht** ein.

Wegerich, sowohl Breit- wie Spitzwegerich, waren im Mittelalter Arznei gegen **Blasen- und Nierenleiden, Epilepsie und Tuberkulose**.

Äußerlich aufgetragen dienten sie als Medizin gegen **Warzen, Verbrennungen** und **schlecht heilende Wunden**.



Taubnessel

Weißer Taubnessel, rote Taubnessel, Bienensaug, Blumennessel, Lugerle, Lugnessel, Nettel, Seichkraut, Wurmnessel, Zuzeln, Ackertaubnessel, Hahneköpp, Hummelsauger

Die Taubnessel sieht auf den ersten Blick der Brennnessel nicht unähnlich. Sie hat jedoch keine Brennhaare und ist deutlich grüner.

Die Taubnessel ist ein Fest für Insekten durch ihre nektarreichen Blüten.

Der Name Taubnessel oder Tote Nessel deutet auf „keine Empfindungen verursachend“ hin.

Triebe, Blüten und Blätter lassen sich für Salat, Suppen und Aufläufe nutzen oder als Beilage und Pesto, auch zusammen mit der mindestens ebenso gesunden Brennnessel.

Taubnessel nur kurz dünsten, sonst verliert sie Aroma und Vitalstoffe.

Die drei bekanntesten Arten sind die **Weißer Taubnessel**, die **Rote Taubnessel** und die **Goldnessel**. Sie decken sich von ihren Wirkungen her weitgehend, wobei die gesunden **Inhaltsstoffe in der Roten Taubnessel am konzentriertesten** vorkommen.

Die Taubnessel wächst an Wegrändern, in Gärten mit ungemähtem Rasen, auf feuchten Gräbern, Wiesen, Schutthalden und Äckern.

Die Taubnessel ist ein Stickstoffanzeiger: Wenn sie sich in ihrem Garten verbreitet, bedeutet das viel Stickstoff – das Gleiche gilt für Brennnesseln.

Taubnesseln blühen bereits ab März und sind eine wertvolle Nahrungspflanze für Wildbienen, Wildhummeln und andere Insekten in der für sie noch kargen Zeit des beginnenden Frühlings.

Um Taubnesseln zu essen oder als Heilpflanze zu nutzen ist es deshalb besser, sie erst ab Mai zu ernten, wenn die Insekten genügend andere Blüten finden.

Die getrockneten Blüten der Weißen und Purpurroten Taubnessel sind als **Heiltee** ein Hausmittel **gegen Entzündungen der oberen Atemwege**. **Gegurgelt** dient der Tee **gegen Entzündungen in Mund und Rachen**. **Als Sitzbad** wird er genutzt, **um chronischen Weißfluss bei Frauen zu behandeln**. **Bäder und Waschungen sollen auch Juckreiz mildern**. Als Tee auch gut geeignet, um Harnfluss zu fördern, was bei **Entzündungen in den Harnwegen, der Blase und den Nieren** helfen kann.

Äußerlich eingesetzt als **Taubnessel-Extrakt** in der Volksheilkunde gegen **Bauch- und Unterleibskrämpfe, unregelmäßige Menstruation, Juckreiz, Schwellungen und Prellungen**.

Umschläge sollen die Heilung **bei kleinen Hautwunden, Entzündungen, Sonnenbrand und Insektenstichen** unterstützen.

Im Magen-Darm-Trakt gegen **gereizte Schleimhäute, Völlegefühl** und dazu, die **Darmfunktionen zu stärken** und den **Appetit anzuregen**. Taubnesseltees sollen auch **entspannen**, den **Schlaf fördern**, **Stress abbauen** und **nervöse Stimmungen** beruhigen.

Regelmäßige Einnahme von Taubnesseltee soll das **Herz-Kreislauf-System** unterstützen, die **Blutzirkulation** verbessern, den **Lymphfluss** fördern, die **Atemwege** kräftigen und **allgemein stärken**.

Ihr wird eine **belebende Wirkung** nachgesagt und sie galt früher als **schwaches Aphrodisiakum**.

Als Anregung für ihn: **Kandierte Taubnesselblüten!**

Blütezeit von April bis Oktober, gelegentlich bis in den Winter hinein.

Sammelzeit: Blätter und Blüten, März bis Oktober

Blätter grundsätzlich vor der Blüte ernten.

Schonend zubereiten, da die Taubnessel eine sehr empfindliche Pflanze ist.



VOGELMIERE (*Stellaria media*)

Alsine, Feldsternmiere, Hüenerdarm, Hüenersepp, Hühnerbiss, Maudarm, Meiderich, Miere, Vogelkraut, Vogel-Sternmiere

Die Pflanze zeigt den einwandfrei gedüngten Zustand des Bodens an.

Bei mir ist sie in Kräuter- und unbepflanzten Balkonkästen und -töpfen zu finden.

Papageien (dazu gehören auch Wellensittiche) lieben das zarte Kraut.

Geschmacklich erinnert sie ein wenig an Mais oder junge grüne Erbsen.

Vogelmiere enthält **viel Saponin**, sowie **viele Mineralstoffe** und **Vitamine**. Hier sind **Kalium**, **Magnesium** und **Vitamin C** zu nennen.

Das Kraut ist hervorragend **als Frühjahrskur** zu empfehlen.

Sie steht jedoch fast das ganze Jahr zur Verfügung.

Kleingeschnitten sind die Triebe als **Salatkraut** zu nutzen, im Ganzen oder grob zerkleinert als Salat **wie grüner Salat zu verwenden**.

Aber auch **für Kräutersuppe oder gedünstet als Gemüse**.

Sammelzeit: Triebe, März bis Oktober

Unbedingt beachten:

Vogelmiere hat Runde und zart behaarte Stängel und weiße kleine Blüten.

Ackergauchheil ist eine giftige Pflanze, die der Vogelmiere ähnlich sieht. Sie hat jedoch viereckige Stängel und blüht rot.



Ich wünsche dir viel Spaß beim , sammeln, zubereiten und experimentieren!

Und danke dir, dass du dich gemeinsam mit mir für Wildkräuter begeisterst und dich inspirieren lässt.

Wenn du magst, geht es für dich weiter im Kurs mit vielen Rezepten, Tipps und Tricks zur Verwendung und Zubereitung.

Zum Beispiel als Kräutersalz oder -zucker, zur Deko, als Pesto, Tee, Suppe, Salat, Füllungen z.B. für Ravioli; für die Hautpflege oder als Hausapotheke und Heilmittel u.v.m.

Hier kannst du mich erreichen:

Per WhatsApp 0178 – 23 90 215

Mail an coaching2021@outlook.de

Terminvereinbarung: <https://calendly.com/maritahartung/30min>

Social Media:

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/marita-hartung-%F0%9F%A7%A9-2a4093222/>

Facebook: <https://www.facebook.com/marita.hartung.5>

Homepage folgt demnächst 