

Mit diesen Heilkräutern begrüßen wir den Frühling und stärken unser Immunsystem und somit natürlich auch unsere Gesundheit.

Holen Sie sich Ihre Frühlingsapotheke auf den Teller!

Frische Heil- und Wiesenkräuter versorgen Sie mit Vitaminen und vielen weiteren Pflanzenstoffen. Gemeint sind die bekannten sekundären Pflanzenstoffe wie Polyphenole, Flavonoide, Saponine, bestimmte Aminosäuren, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle und viele mehr.

Bereits seit vielen Jahrhunderten begleiten uns Menschen die Heilkräuter und somit großer Wissenschaft an Hausmitteln, welche wir Vorbeugend oder gezielt z.B. bei einer Erkältung anwenden können. Dass man sich dabei die vorgegebene Dosierung und Anwendungsdauer hält, sollte selbstverständlich sein.

Darum möchte ich an dieser Stelle auch erwähnen, dass Heilkräuter überdosiert auch toxisch wirken können, sprich sich Vergiftungserscheinungen zeigen. Weniger ist manchmal eben mehr!! Des Weiteren sollten Menschen mit Allergien sich besonders gut informieren. Ein Gespräch mit dem Hausarzt kann da hilfreich sein.

So bringen Sie ihr Immunsystem in Schwung - Holen Sie sich die Wiese auf den Teller!

Diese Frühlingsblüher können Sie von März bis Mai sammeln.

Hier schon mal ein Tipp – Pflücken Sie möglichst nur junge kleine, frische Blätter, da die Großen aufgrund der Bitterstoffe mitunter auch recht bitter schmecken.

Die Brennnessel



Ja, wir können Brennnesstee ganz einfach im Reformhaus oder der Apotheke kaufen, doch warum sollten wir das tun, wenn die Natur uns doch so viel davon schenkt.

... und ich weiß für viele ist die Brennnessel auch nur Unkraut

Leider wissen die meisten Menschen nicht, dass diese Pflanze viel, viel mehr Vitamin C enthält als jede Zitrusfrucht. Sie ist eine wahre Mineralbombe und enthält sehr viel Eisen, Kalium, Magnesium, Natrium und Eiweiß.

Die Brennnessel wirkt besonders entschlackend und entwässernd und hat eine blutreinigende Kraft

Pflücken Sie die Brennnessel mit Gartenhandschuhen. Die Brennharthen lassen sich mit dem Nudelholz oder einer Flasche platt rollen.

Die ganz jungen, frischen Blätter brennen meist nicht und können so auf den Salatteller und sie eignen sich hervorragend für die Zubereitung von Tee.

Sebastian Kneipp schrieb folgendes:

„Die Brennnessel ist die verachtete unter den Pflanzen. Für den Kenner hat sie in der Tat den größten Wert. Zur Frühjahrskur hingegen dient vor allem frischer Brennnessel-Salat sowie der Presssaft. O, wenn wir doch das Pflanzenblut nach seinem Werte schätzen würden, das meist so elende und wässrige Menschenblut würde bald davon gesunden und stark und gut werden.“ Wer unreines Blut hat, soll zur Sommerzeit recht oft Brennnesseln, wie Spinat gekocht essen.

Wer gerade im Frühjahr seinen Körper einmal richtig entschlacken möchte, kann dies mit einer vierwöchigen Tee-Kur aus frischen oder getrockneten Brennnesselblättern durchführen. Trinken Sie dazu jeden Tag zwei Tassen frisch aufgebrühten Brennnesseltee.

Achtung: Menschen mit Herz- oder Nierenproblemen sollten Brennnesseln nicht anwenden ohne vorher mit dem Hausarzt zu sprechen!!

Von August bis September lassen sich dann die Samen der Brennnessel sammeln, sie sind so wertvoll wie der Chiasamen für den wir viel Geld bezahlen. Er schmeckt leicht nussig, lässt sich übers Müsli oder Salat streuen.



Aus den Brennnesselblättern können Sie sich einen leckeren Spinat zubereiten, ganz so wie Sie auch frischen Spinat zubereiten würden. Des Weiteren können Sie Brennnessel Chips zubereiten oder ein Brennnessel Pesto. Rezepte finden Sie inzwischen auch bei Chefkoch.de

Giersch



Achtung – diese Bilder zeigen den giftigen Schierling



**Achtung –
Bitte nicht verwechseln!!
Wenn der Giersch blüht kann man ihn
schnell mit dem sehr giftigen Schierling
verwechseln. Doch wer einmal die
Blätter von Giersch gesehen hat, weiß,
dass er durch seine 3 Blätter aussieht
wie ein Geißfuß.**

Den Giersch kennen Sie sicher als Unkraut, was Sie aus ihrem Garten nicht mehr loswerden. Ich kann es gut verstehen, bevor ich wusste wie gesund dieses Unkraut ist, ging es mir ähnlich. Giersch wächst aber auch üppig in Laubwäldern, wenn Sie die Pflanze nicht im Garten haben wollen.

Wer sich Giersch in den Garten holen möchte sollte ihn in einen großen Topf pflanzen und die Blüten vor dem aufblühen abschneiden.

Warum Giersch auf den Teller? Weil ich heute weiß, dass er z.B. viermal so viel Vitamin C wie eine Zitrone enthält und reich an Mineralien wie Eisen, Kalium und Magnesium ist. Er wirkt ähnlich positiv wie die Brennnessel im Körper entschlackend, schwemmt Giftstoffe aus. Giersch bringt er die Verdauung in Schwung und regt den Stoffwechsel an.

Die frischen jungen Gierschblätter können Sie direkt auf den Salatteller tun und verzehren. Die jungen Blätter lassen sich auch als Tee zubereiten. Im Geschmack erinnert Giersch an Möhre und Petersilie.

Gierschpesto

Zutaten:

100 g	Giersch, evtl. andere Wildkräuter
6 Zehe/n	Knoblauch
100 g	Parmesan oder Pecorino, gerieben/ geriebener Edamer
250 ml	Olivenöl
75 g	Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Den Giersch und die Wildkräuter gut waschen, trocken schütteln und von dickeren Stängeln befreien. Die Knoblauchzehen abziehen. Die Kräuter und Knoblauch fein hacken. Die Pinienkerne (evtl. mit etwas Öl) anrösten und ebenfalls hacken.

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Parmesan oder ... mischen. Das Olivenöl nach und nach unterrühren, bis alles gut vermenget ist. Das Pesto in ein verschließbares Glas geben und mit eventuell übrig gebliebenem Öl bedecken - so hält es sich länger.

Löwenzahn



Der Löwenzahn wird auch als Kraftpflanze bezeichnet, sie schafft es den Beton der Straßen aufzubrechen, um ans Licht zu kommen.

... und die leuchtend gelbe Blüte ähnelt der Sonne – was sie zum Lichtbringer macht. Nach Paracelsus wird der Löwenzahn der Sonne, dem Mars und dem Element Feuer zugeordnet und Marianne Ruoff dem Löwenzahn ein ganzes Buch "Löwenzahn und Löwenkraft" gewidmet.

Vom Löwenzahn können wir Blätter, Stängel, Blüten und die Wurzel essen. Blüten und die jungen Blätter pflücken wir im Frühjahr, die Wurzel im Herbst.

Auch der Löwenzahn enthält viel Vitamin C, Mineralstoffe und Spurenelemente (z.B. Kalium, Zink und Kupfer) Eine besondere Beachtung schenken wir aber den Bitterstoffen, sie regulieren die Verdauung und stärken Leber und Galle.

Das Heilkraut sorgt auch für eine verstärkte Harnausscheidung und beugt deshalb Nierensteinen vor. In alten Schriften bekam die Wurzel deshalb den anrühigen Namen „Pisswurzel“

So können Sie Löwenzahn auch nutzen, die jungen frischen Blätter als Salat, oder getrocknet als Tee: 2 TL mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen, 10 Min. ziehen lassen.

Eine besondere Delikatesse sind die in Öl angebratenen und mit Kräutersalz abgeschmeckten Blütenknospen

Pfarrer Kneipp empfahl Löwenzahn bei Verschleimung der Organe, bei Leberleiden und Gelbsucht. Als Tee (das ganze Kraut) mit Veilchen gemischt bei Kopfschmerzen und Husten.

Achtung

Menschen mit Entzündungen der Galle, Gallensteinen, Darmverschluss sollten ihn nicht verwenden, ebenso schwangere und stillende Frauen. Wird übermäßig viel Löwenzahn verzehrt, kann es zu Übelkeit und Erbrechen kommen.

Löwenzahn sollten Sie nicht essen, wenn Sie Blut verdünnende Medikamente nehmen.

Zutaten Löwenzahnhonig

300 g Löwenzahn - Blütenköpfe, an einem trockenen Tag gegen 11 Uhr (Vormittag) gepflückt

2 kg Zucker

2 Zitrone(n), (oder 1 Pck. Zitronensäure - fürs Einkochen)

1 l Wasser

Zubereitung

Die Blüten an einem trockenen Tag pflücken. Evtl. Handschuhe anziehen, sonst verfärben sich die Finger gelb. Blüten zupfen - alles GRÜNE was Milch abgibt muss weg!

1 Liter Wasser, die in Scheiben geschnittenen Zitronen und Blütenblätter 30 Minuten kochen. Sud durch ein Stofftuch (saubere Molton-Windel) pressen. Mit Zucker 1 Stunde langsam kochen. Vorsicht - kann überschäumen!!! Gelierprobe machen! Großen Topf verwenden und den Rand innen immer wieder mit kaltem Wasser (und Pinsel) "abwaschen".

TIPP: Für einen Hustenhonig: 1 Glas Löwenzahnhonig, 2 Nelken, 2 Handvoll Löwenzahnblüten (wieder ohne Grün), 1 Zimtstange, alles gut vermischen. 2 Wochen in der Sonne ruhen lassen und wieder in Gläser abfüllen. Geheimrezept meiner Uroma!

<https://www.chefkoch.de/rezepte/343851118580020/Loewenzahnhonig.html>

Spitzwegerich



Den Spitzwegerich findet man meist an Wegrändern und trockenen Weisen. Sein Name lässt sich von den spitz zulaufenden, langen, schmalen Blättern ableiten, die meist aufrecht stehen und am Boden wie ein Rosette wachsen.

Spitzwegerich wird auch als das „**Pflaster der Natur**“ bezeichnet. Er wirkt unter anderem blutstillend und desinfizierend und lindert Juckreiz nach z.B. einem Mückenstich.

Dafür pflückt man ein oder zwei Blätter und knetet sie zusammen, damit der Saft aus den Blättern austreten kann, drückt man diese auf den Insektenstich oder wickelt sie um kleine Wunden.

Spitzwegerich ist bereits seit der Antike eine bekannte Heilpflanze, im Jahre 2014 war er die Arzneipflanze des Jahres.

Der Spitzwegerich hat, wie viele andere Heilpflanzen auch, ein breites Spektrum von Heilwirkungen. Sein größtes Potential entfaltet er im Bereich der Atemwege, sprich bei Erkältungsbeschwerden wie Husten und Bronchitis kann man ihn prima einsetzen. Des Weiteren setzt man ihn auch gerne bei Hauterkrankungen und bei Beschwerden im Magen- und Darmbereich ein.

Für den Salat von der Wiese dürfen Sie auch die frischen jungen Spitzwegerichblätter mit auf den Salatteller tun

So machen Sie sich ihren Hustensaft relativ einfach selber!

Zutaten

1 Schraubglas ca. 250 ml

1 Glas flüssiger Honig (Waldhonig direkt vom Imker, der Flüssighonig aus dem Discounter ist ungeeignet)

Es lässt sich auch brauner oder weißer Zucker verwenden. Ich bevorzuge Honig, da dieser eine entzündungshemmende Wirkung hat.

Honig darf allerdings niemals über 40 ° erwärmt werden, weil damit diese besondere Heilwirkung entfällt.

Wichtig – das Schraubglas sollte sterilisiert (keimfrei) werden, sprich es wird ca. 10 Min. in kochenden Wasser ausgekocht oder 20 Min. bei 100 Grad im Backofen

Der Spitzwegerich wird gewaschen und anschließend mit dem Küchentuch oderr Geschirrtuch trockengetupft und kleingeschnitten.

Nun kommt eine Lage Spitzwegerichblätter ins Glas, dann Honig drüber, die nächste Schicht Wegerichblätter und wieder Honig, diesen Vorgang wiederholen bis das Glas gefüllt ist. **Wichtig – die letzte Schicht muss Honig sein und es sollte kein Blatt aus dem Honig heraussehen!**

Diese Mischung stellen Sie 4 Wochen an einen dunklen, normal temperierten Ort.

Der Honig löst die guten Bestandteile aus dem Spitzwegerich.

Ist der Auszugsprozess beendet, wird der Honig abgeseiht, sprich er wird durch ein feines Sieb in ein neues keimfreies Schraubglas abgefüllt.

Fertig ist ihr Hustensirup.

Bei den ersten Anzeichen eines Hustens oder einer Erkältung nehmen Sie 3 x täglich einen Teelöffel zu sich.

Achtung - Der Hustensirup ist auch für Kinder geeignet, **aber erst ab dem zweiten Lebensjahr.**

Gänseblümchen



Wer kennt es nicht, das Gänseblümchen, es blüht beinahe rund ums Jahr, dient als Liebesorakel - „Er liebt mich - er liebt mich nicht“

Im Mittelalter wurde das Gänseblümchen als Heilpflanze hoch geschätzt.

Von dem Gänseblümchen können wir die Blüten und Blätter z.B. im Salat essen. Die Blüten schmecken süß-nussig, die Blätter ein wenig wie Sauerampfer. Ernten können Sie fast das ganze Jahr, vom März bis zum späten Herbst.

Es ist gesund und schmeckt lecker, ein bisschen nach Nüssen. Wie alle wilden Kräuter ist es reich an Inhaltsstoffen, wie Vitamin C, Kalium, Magnesium und Calcium. Es enthält Bitter- und Gerbstoffe, Saponine und Schleimstoffe, ätherische Öle. Die rosafarbenen Blüten enthalten auch die wertvollen Pflanzenfarbstoffe.

Das Gänseblümchen hat Bitterstoffe, die durch die schaumbildenden Saponine nur leicht wahrnehmbar sind. Diese Saponine wirken entgiftend und schleimlösend. Darum wird es in der Naturheilkunde auch als auswurförderndes Mittel bei Husten verwendet.

Schon in der Volksheilkunde wurde es als die kleine Schwester der Arnika beschrieben. Seine Gerbstoffe machen es zu einem leichten Schmerzmittel (ideal für Kinder). So hat man Gänseblümchen zu einem Brei gemörsert und diesen z.B. bei Prellungen und Zerrungen aufgelegt.

Gänseblümchentee zubereiten

Nimm einen Esslöffel voll frisch gepflückter Gänseblümchen auf eine große Tasse, übergieße sie mit ca. 250 ml. Kochendem Wasser, anschließend dürfen sie zugedeckt 10 -15 Min. ziehen, dann abgießen und in kleinen Schlucken trinken.

Achtung – bei Kindern stets die Trinktemperatur prüfen!!

Zwei bis dreimal täglich eine große Tasse Gänseblümchentee kann helfen bei Husten und Erkältungsanzeichen.

Das Veilchen



Das lila bis blau blühende Veilchen, auch **Duftveilchen** genannt wurde schon im Altertum geschätzt wegen ihres angenehmen Duftes. Es blüht von März bis April. Wussten Sie das, dass Veilchen eine wenn man so will Uralte Heilpflanze ist. Schon in der Volksheilkunde wurden dem Veilchen diese vielen wertvollen Eigenschaften zugesprochen, es wirkt: abschwellend, antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, erweichend, harntreibend, krampf- und schleimlösend, schmerzlindernd, schweißtreibend und leicht abführend. Der griechische Arzt und „Vater der Heilkunde“ Hippokrates (um 400 v.Chr.) benutzte Veilchen zur Behandlung von Kopfschmerzen und Sehstörungen.

Hildegard von Bingen (1098-1179) weist in ihren Schriften auf die gute Wirkung von Veilchenzubereitungen hin. Sie empfiehlt diese bei „Feurigen Augen“, „Dreitägigem Fieber“, Sehstörungen und Augentrübungen

In der heutigen Naturheilkunde wird das Veilchen vorwiegend bei Beschwerden der Atemwege, z.B. Husten und Bronchitis eingesetzt.

Essbar sind Blüten, Triebe, Blätter und die Wurzel, meist werden die Blüten und jungen Blätter genutzt.

Veilchen Tee

Für die Teezubereitung benötigen Sie eine große Tasse, 1 EL Veilchen mit ¼ L kochendem Wasser übergießen. Fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Über den Tag verteilt trinken.

Veilchen-Sirup

Der Sirup ist ein gutes Mittel gegen Husten und Heiserkeit bei Kindern.

Sie nehmen eine Handvoll frischer Veilchenblüten geben diese in einen Topf mit 300 g Zucker und 300 ml kaltem Wasser, umrühren bis sich der Zucker gelöst hat, anschließend einen Tag lang ziehen lassen.

Alles durch ein Sieb gießen, nun die verbleibende Zuckerlösung ca. eine Stunde einköcheln, eindicken lassen. Den Sirup in ein keimfreies Schraubglas und gut verschließen im Kühlschrank aufbewahren. Vorgeschlagen wird 2 x täglich 1 Teelöffel.

Kräutersalz

Aus den erwähnten Kräutern können Sie sich auch ein leckeres Kräutersalz herstellen. Dazu empfehle ich mittelgrobes Meersalz.

In einem großen Mörser geben Sie 2 Eßl. Meersalz und 4 Eßl. Kleingeschnittene Kräuter. Nun mörsern Sie alles, es entsteht eine etwas feuchte Kräutermasse und es riecht hervorragend. Diese Masse verteilen Sie auf Backpapier und lassen es über Nacht trocknen, danach alles noch einmal mörsern. Wenn das Kräutersalz für Sie noch nicht fein genug ist wiederholen Sie den Vorgang ein weiteres mal. Am Ende können Sie es in ein Schraubglas und oder Salzstreuer füllen.

Majoran



Zum Schluss möchte ich Ihnen noch ein **Rezept für Schnupfnasen** mit auf den Weg geben, wohlwissend, dass der dazu benötigte Majoran nicht im Frühling geerntet wird.

Majoran kennen viele als Gewürz- und Küchenkraut, doch vielen Menschen ist nicht bewusst, dass Küchenkräuter auch Heilkräuter sind.

Majoran ist eine einjährige Pflanze, jedenfalls in unserer Region. Ursprünglich stammt sie aus dem Mittelmeerraum. Sie kann bis zu einem halben Meter hoch werden, hat kräftig grüne, flaumig behaarte Blätter. Ab Juni trägt sie Blüten die dunkel rosa bis lila und weiß schimmern.

Man erntet die Blätter vor der Blüte in der späten Vormittagszeit und trocknet diese anschließend.

In der Naturheilkunde ist der Majoran seit langem sehr hilfreich, seine ätherischen Öle wirken antibakteriell, schleimlösend, krampflösend und beruhigend. Das hilft bei Erkältungen, Schnupfen, aber auch bei Blähungen und Krämpfen im Bauch.

Für die nachfolgenden Rezepte bitte getrockneten Majoran aus der Apotheke verwenden.

Majoranbutter hilft kleinen Schnupfennasen!

Die Majoranbutter ist ein wirklich hilfreiches und schnelles Rezept.

Sie nehmen ca. einen halben Teelöffel von dem Kraut und mörsern es fein.

Anschließend rühren sie einen guten Teelöffel weiche Butter dazu, fertig.

Diese Majoranbutter können Sie dann in und unter die Nase schmieren. Sie ist im Kühlschrank ein paar Tage haltbar.

Angewendet werden darf sie auch bei Babys und Kleinkindern.

Etwas länger haltbar ist das Rezept, wenn Sie Kokusöl verwenden, dieses dann im Wasserbad schmelzen, den gemörserten Majoran zufügen und wieder erkalten lassen. Die mit Kokusöl angerührte Salbe hält deutlich länger.

Majoran Tee

Sie nehmen einen Teelöffel Majoran und übergießen diesen mit 250 ml kochendem Wasser, lassen ihn 5 Min. ziehen, gießen ihn durch ein Sieb ab und trinken ihn Schluckweise. Bei starkem Husten 2 bis 3 x täglich.

Achtung – meine Anregungen ersetzen nicht den Besuch beim Hausarzt!!

Bleiben Sie gesund!!