

Kleine Kräuterkunde

Als ihr Blick in die Berge schweifte, sagte sie zu sich selber: «Da in den Bergen gibt es Kräuter! ... Und Blumen, wilde Blumen mit kräftigen Säften.» » Frei nach A. Daudet aus «Die Ziege des Herrn Seguin»

Die grösste Heilkraft

Man sagt, dass Rohkost mit viel Grünkraut und Wildfrüchten die grösste Heilkraft von allen Ernährungsformen überhaupt hat. Wildkräuter und -früchte gelten als Vitalstoffbomben und liefern hochwertiges Eiweiss. Sie zählen heute zu den besten Lebensmittel mit grosser Wirkkraft und höchster Vitalstoffdichte.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen Pflanzenteile (Blätter, Früchte, Blüten, ...) zu Speise- und Heilzwecken. Heute gelingt es, pflanzliche Wirkstoffe zu untersuchen und oftmals positive Erfahrungen von früher zu bestätigen, wie sie unten lesen können:

Hagebutte (Rosa canina)



Neuste Studien zeigen eine schmerzlindernde, **entzündungshemmende** Wirkung (**Arthritis**) auf. Hagebutten senken den **Cholesterinspiegel**. Mit

hochwertigem Vit. C, das beim Kochen erhalten bleiben soll.

Brennnessel (Urtica dioica)



Äussere und innere Anwendung zur Unterstützung bei **rheumatischen Beschwerden**. Bei **Harnwegsentzündungen**, zur Vorbeugung und zur

Behandlung von Nierengriess. Wirken basisbildend und sind reich an Calcium und

dem **blutreinigenden** Chlorophyll.

Uns ist ein älteres Ehepaar bekannt, das süber Sommer und Herbst täglich Gemüse zusammen mit Brennnesseln im Green Star saftet und sich u.a. auch dadurch sehr vital fühlt.

Fenchel, -kraut (Foeniculum vulgare)

Bei **Magen-Darm-Beschwerden**, **Verdauungsschwäche**, **Infekten der oberen Atemwege**. Wirkt nach der Volksmedizin auch hustenstillend, krampflösend, appetitanregend und antimikrobiell.

Spitzwegerich (Plantago lanceolata)



Innerlich bei **Katarrhen der Luftwege**, Entzündungen der **Rachen- und Mundschleimhaut** & äusserlich bei Hautentzündungen. Eine sehr mineralstoff- und vitaminreiche Pflanze, die in

der Volksmedizin auch zur Entschlackung und Reinigung, bei **Darmproblemen** wie auch bei Verdauungsstörungen zum Einsatz kommt.

Schachtelhalm, Zinnkraut (Equisetum arvense)



Therap. eingesetzt bei entzündlichen **Erkrankungen der Harnwege und bei Nierengriess** dank starker harntreibender Wirkung. In der Volksmedizin zur

Festigung von Bindegewebe, Nägeln und Haaren. Regt Stoffwechsel der Haut an.

Frauenmantel (Alchemilla vulgaris)



Dank dem hohen Gehalt an Gerbstoffen wirkt Frauenmantel innerlich bei **Magen-Darmstörungen**, **ins-**

besondere Durchfall und äusserlich bei **Zahnfleischentzündung**, Kehlkopfentzündungen, Hauterkrankungen und Geschwüren. Traditionell angewandt bei **Frauenleiden**, zur Stärkung der Venen und Reinigung des Blutes.

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Klinisch empfohlen zur Behandlung von **nervös bedingten Einschlafstörungen** und funktionellen **Magen-Darmbeschwerden**. Auch bei Nervosität, **Rastlosigkeit** und Erregbarkeit sowie Linderung bei Verdauungsstörungen wie leichten Krämpfen.

Birkenblätter (*Betula pendula*)

Unterstützend bei **rheumatischen Erkrankungen** (**fördert Ausscheidung von Harnsäure!**). Harntreibendes Mittel bei **Entzündungen der Harnwege** und bei Nierengriess. Traditionell auch zur Anregung der **Gallensekretion** und zur Blutreinigung angewandt.

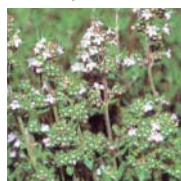
Borretsch (*Borago officinalis*)



Die Verwendung bei **Erkältungskrankheiten** scheint wegen den Schleimstoffen plausibel zu sein. In der Volksmedizin eingesetzt zur Stärkung des Herzens, **Stillung des Hustens**, **Förderung von Auswurf**. Harn- und schweisstreibend.

Thymian (*Thymus vulgaris*)

Therapeutische Anwendung bei **Bronchitis** und **Keuchhusten** sowie bei **Katarrhen** der oberen Luftwege. Kann auch bei Mundgeruch und Entzündungen der Mundschleimhaut eingesetzt werden. Fördert den Auswurf bei Erkrankungen der Atemwege.



Minze (*Mentha*)

Innerlich bei Magen-Darm-Beschwerden, **Blähungen**, **Krämpfen**, Galle-beschwerden und **Erkältungen**. Traditionell eingesetzt als verdauungsfördernde, krampflösende und appetitanregende Heilpflanze. Regt die Sekretion des Magens, Galle und Leber an.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Wirkt bei **Verdauungsstörungen** (**galle-treibend, krampflösend, schmerzstillend**) und unterstützend bei **rheumatischen Erkrankungen**. Volksmedizinisch eingesetzt bei schlecht heilenden Wunden, Ekzemen.

Weissdorn (*Crataegus laevigata*)



Klinisch bewährt zur **Behandlung von nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens**, bei nervösen **Herzbeschwerden** und zur **Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion** eingesetzt werden kann. In der Volksmedizin zur Regulierung des Blutdruckes und allgemein zur Beruhigung der Nerven eingesetzt.

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)



Empfohlen für die therapeutische Anwendung bei **Appetitlosigkeit**, **Verdauungsschwäche**. Äusserlich als Sitzbad bei **Unterbauchbeschwerden**

der Frau. In der Volksheilkunde u.a. Dank dem hohen Gehalt an Bitterstoffen und Flavonoiden bei **Darmentzündungen** und zur Anregung von Leber, Galle, Niere, Herz, Kreislauf eingesetzt.

© Infovita GmbH, CH-3367 Thörigen

Das vorliegende Infoblatt ersetzt weder die ärztliche Diagnose noch dessen Therapieanweisungen. Die Ratschläge, Empfehlungen und Rezepte wurden durch Hanna Münch, Michael Burger und INFOVITA GmbH sorgfältig erarbeitet. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autoren, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Wissenswertes über Kräuter

Warum gelten Wildpflanzen als Superfood?

- liefern bioaktive Substanzen, die den Körper vor Entzündungen, Viren, Infekten, Krebs, hohem Blutzucker, erhöhten Blutfetten, Verstopfung schützen helfen.
- max. Gehalt an Vitalstoffen, Mineralien und Vitaminen. Haben nicht selten den dreifachen Gehalt an Mineralien und Vitaminen als anderes Gemüse.
- basenbildend und meist blutreinigend. Regen oft Leber, Galle und Niere an
- fördern gesunde Verdauungstrakt
- Regen Stoffwechselftigkeit an
- schmecken gut und tun wohl

Wann Wildkräuter sammeln?

Viele Pflanzen wachsen von Frühling bis Herbst im eigenen Garten, an Waldrändern oder Böschungen. Verwendet werden je nach Pflanze die Blätter, die Blüten, die Früchte oder die Wurzeln. Am besten schafft man sich einen guten Wildkräuter-Führer an:

Scherf; Wildfrüchte und Wildkräuter; blv-Verlag, 3. Auflage 2005, 127 Seiten; hilfreiche Farbbilder; Lehrreiche Texte; mit Rezeptteil, aber wenig Rohkost

Heiss; Wildgemüse und Wildfrüchte; Lebenskunde-Verlag, Seiten 334: S-W Zeichnungen; gute Verwendungsangaben und Sammlungshinweise; wertvoll für die Rohkost

Nicht immer frisch auffindbar

Nicht zu jeder Jahreszeit und an jedem Ort lassen sich Kräuter und Wildfrüchte finden, die zum Verzehr geeignet sind :

Wer in der Stadt oder an stark befahrenen Strassen wohnt, beruflich stark engagiert ist oder nicht so gut zu Fuss ist hat kaum die Möglichkeit, solche Naturperlen selber zu suchen. Schlecht geeignet sind auch öffentliche Wiesen oder Wiesen entlang von Fussgängerzonen (Hunde).

Zudem ist im Winter das Angebot an Wildpflanzen stark reduziert.

Eine gute Alternative

Es gibt käufliche Mischungen aus schonend getrockneten Kräutern und Wildfrüchten. Beim Einkauf auf Bio-Qualität, schonendste Trocknung und Verarbeitung achten!

Ernst Günter über sein Kräuterpulver

Dieses besteht aus auserlesenen Heilkräutern gegen Krankheiten. Wir betrachten es aber zugleich als Nahrung, weil nach dem berühmten Arzt Hippokrates unsere Heilmittel Nahrung sein sollen und unsere Nahrungsmittel Heilmittel. Dies trifft natürlich auch bei der Rohkost zu. Wer keine Gelegenheit hat, gesundes Gemüse zu kaufen, dem ist dieses Pulver gewissermassen ein Ersatz. Weil ein Löffelchen Kräuterpulver ein Gericht nicht wesentlich verändert, höchstens würzt, kann man es fast überall beimischen, sogar in manche süsse Speise. Angenehm zu nehmen ist es auch als Kräuterhonig (gleichviel Honig und ganz wenig Oel; dieser kann auch als Aufstrich dienen), dann wieder in Rohmilch oder Orangensaft. Jemand stellt damit sogar Kräuterquark und -butter her.

aus Lebendige Nahrung, Ernst Günter, Seite 73

Rezept aus Lebendige Nahrung

2 KL Kräuterpulver, 2 KL Nussraspel, 2 KL Oel, 1 KL Hefepulver, 1 2 KL Zwiebel und etwas Knoblauch. Das Ganze wird mit flüssiger Reformwürze abgeschmeckt. Das ist sehr würzig und gut, so auch mit zerdrückter Banane und Oel.

Als Kur könnte man es zu jeder Mahlzeit als Vorspeise nehmen. Es verlangt ein Getränk.

Bibliographie

Jänicke, Grünwald, Brendler; Handbuch Phytotherapie; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, Auflage 2003, 591 Seiten

Schilcher, Kammerer; Leitfaden Phytotherapie; Urban & Fischer Verlag; 2. Aufl. 03, Seiten 998

Wilfort; Das grosse Handbuch der Heilkräuter; Nikolverlag; Sonderausgabe 1997; Seiten 750

Die grosse Enzyklopedie der Heilpflanzen; Kaiserverlag; 1. Auflage 1994; Seiten 736

Rezepte mit Kräuterpulver

Avocadoaufstrich

½ Stk Avocado
2 EL Mandelpurée
2 TL Kräuterpulver
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
½ kl. Zwiebeln fein geschnitten
wenig Kräutersalz und Pfeffer
Alles mit Gabel zerdrücken, mischen

Chlorophyll-Kartoffelstock

1 Stk Pellkartoffeln („Geschwellti“)
1-2 EL Kräuterpulver
1 EL Olivenöl oder Butter
wenig Kräutersalz
Kartoffel mit Gabel zerdrücken, dann
Kräuterpulver und Öl (Butter) beifügen, mit
Kräutersalz abschmecken.

Greenpower-Salat

1-2 TL Kräuterpulver über Salat streuen.

Grüne Banane

1 Stk Banane
1 TL Kräuterpulver
1 TL Mandelpurée, ev. wenig Wasser
Mit Gabel gut zerdrücken, dann als beste
Rohkost geniessen. Nach Belieben evtl. we-
nig Honig beifügen.

Kräuteraufstrich

2 EL Rahm
1 TL Kräuterpulver
Etwas Kräutersalz
Zusammengut mischen, einige Minuten ste-
hen lassen, ergibt eine gute Streichfähigkeit.
Nach Belieben mit Knoblauch, Pfeffer oder
Gewürzen abschmecken.

Kräutermolke

3 EL Molkepulver
1 TL Kräuterpulver
3 dl Wasser
Mischen, verquirlen, schütteln, sofort trinken!

Kräuter-Pesto

100 g entsteinte Oliven
1-2 TL Kräuterpulver
1 Zehe Knoblauch gepresst
Wenig Kräutersalz
Alles zusammen mixen. Passend zu
Gemüserohkost, Kartoffeln oder als Aufstrich.

Kräuter-Gemüsesaft

2 dl Gemüse- oder Fruchtsaft
1-2 TL Kräuterpulver beifügen, gut umrühren
Ergebnis äusserst gehaltvollen Powersaft.

Kräuterhonig

1 EL flüssiger Honig
½ TL Kräuterpulver
Gut vermischen. Aufs Brot oder einfach so.

Weitere Rezeptideen

- Kräuterdipp (Grundrezept mit Mandelmus)
- Kräutermilch (gut verquirlen oder mixen)
- Kräuterbutter: Butter, Kräuterpulver mit
wenig Kräutersalz - herrlich auf einem
Vollkornbrot.
- Aufguss / Tee mit Kräuterpulver
- Kräuterteigwaren mit Olivenöl,
Knoblauch
- Knoblauch-Kräuter-Brot im Ofen
- Kräuterquark

Bergkräuter-Wildfruchtpulver; BIO

BIO-Bergkräuter und Wildfrüchte aus dem Schweizer
Berggebiet. Schonend bei 35 Grad getrocknet und ver-
mahlen. Spezialmischung in bester Rohkostqualität:
Als natürliches Basenpulver, vitalisiert und ver-
leiht vielen Gerichten eine besondere Note.
Ab sofort erhältlich bei:

Vitapower, Langenthalstrasse 7

3367 Thörigen / Switzerland

Tel. 062 961 10 26 • www.vitapower.ch