

# Kleine Kräuterkunde

## Beifuß-Artemisia vulgaris

*Volksnamen* :Buckele; Sonnwendgürtel, Wilder Wermut, Jungfernkraut

*Botanische Erkennungszeichen:*

100-150cm hohe Pflanze mit festem, aufrechtem, bräunlich oder rötlich gefärbtem Stängel. Blätter gefiedert, an der Oberseite kahl und dunkelgrün, an der Unterseite weißfilzig behaart. Die oberen Blätter sind einfach oder höchstens dreilappig .Die Blütenköpfe tragen gelbe oder rötliche Einzelblüten, die ährenartig oder traubenartig angeordnet sind. Blütezeit ist im Juli-September.

Beifuß findet man als Unkraut sehr häufig an Wegrändern und Zäunen, auf Schutthalden und Böschungen.

Verwechslungsmöglichkeit: mit Wermut, der aber ebenso als Heilkraut einzusetzen ist, wie der Beifuß. Seine Blätter sind an Ober- und Unterseite silbrig behaart, sein Stängel nicht dunkel.

*Sammelgut:* gesamte oberirdische Pflanze

*Inhaltsstoffe* : Gerbsäure und Bitterstoffe, ätherische Öle, Tannine

*Wirkung:* appetitanregend, verdauungsfördernd, blutungsfördernd, sedativ

*Anwendung:*

Beifuß hilft bei ausbleibender Regelblutung( ebenso wie Rosmarin, Frauenmantel, Kamille, Ringelblume, Eisenkraut) und wirkt entkrampfend auf die weiblichen Geschlechtsorgane. Hierzu verwendet man den Beifuß innerlich als Tee und als Zusatz für ein Fuß- oder Sitzbad. Bei allen Leiden die durch Kälte entstanden sind, eignet er sich gut- Blasenentzündung, Kreuzschmerzen durch Kälte, kalte Füße, chron. Eierstockentzündungen. Er regt die Wehentätigkeit an,

daher in der Schwangerschaft nicht anwenden (wurde früher zur Abtreibung verwendet!)

Beifuß hilft bei müden Füßen und Muskelkater. Hierfür ist besonders die Tinktur zu empfehlen.

Er hat allgemein beruhigende Wirkung aufs ZNS; hilft also bei Schlafstörungen(Kräuterkissen!)

Er stärkt den Magen und hilft bei der Fettverdauung, durch Anregung der Leber und der Galleproduktion. Daher ist er ein beliebtes Würzmittel für Gänsebraten.

Er hilft bei Durchfällen und Darmstörungen mit üblem Mundgeruch.

Gesammelt werden Kraut und Blüten. Dosierung für den Tee: 1 gehäufte Teelöffel für ¼ l Wasser 1-2 Minuten ziehen lassen; max. 3 Tassen täglich

Eignet sich zur Herstellung von Kräuterwein und Kräuterschnaps als Aperitif oder Digestif.

## Beinwell(Symphytum officinalis)

Volksnamen: Beinwurz, Schwarzwurz,Soldatenwurz,Himmelsbrot,Hungerblüm

*Erkennungszeichen:*

Aus einem dicken, saftigen, außen schwarzen, innen weißen Wurzelstock entspringen verästelte Stängel. Diese werden 30-100cm hoch und tragen lanzettliche, in den Blattstiel verschmälerte rau-behaarte Blätter. Die kleinen glockenförmigen Blüten sind rot-violett bis blau-violett, selten gelblich-weiß und in überhängenden Trauben angeordnet. Blütezeit: Mai bis September.

Beinwell bevorzugt feuchte Standorte und kommt stellenweise sehr häufig vor.

*Inhaltsstoffe:* Allantoin, Gerbstoffe, Flavonoide, Vitamin B12, Schleim, Inulin, versch. Pflanzensäuren

*Sammelgut:* im Frühjahr oder im späten Herbst gräbt man die Wurzel aus, reinigt sie und hängt sie zum Trocknen auf.

*Heilwirkung:* bei Knochenbrüchen und Verstauchungen, chron. Eiterungen, offenen Beinen lauwarme Umschläge mit Beinwell-Auszug: 100g Beinwell in 1l Wasser 10 Min kochen; Beinwellsalbe

Auf Grund des giftigen Allantoin wird von inneren Anwendungen, Anwendungen in der Schwangerschaft und auch bei offenen Wunden abgeraten!

### Birke(Betula pendula Roth)

*Volksnamen:* Sandbirke, Weißbirke, Frühlingsbaum, Maienbaum, Besenbaum

*Erkennungszeichen:* Der Baum kann bis zu 30 m hoch werden. Die Rinde der Zweige und des Stammes sind weiß und glatt. Die Stammbasis ist dunkelgrau, korkig und tief eingeschnitten. Die Zweige sind schlank und herabhängend. Die Blätter sind dreieckig und spitz, am Rand stark gezahnt. Die Blattoberseite ist dunkelgrün, die Unterseite hellgrün.

*Sammelgut:* Blätter, Rinde der jungen Zweige

*Inhaltsstoffe:* Tannine, Harze, ätherische Öle, Betulin, Glykoside

*Wirkung:* harntreibend, antiseptisch, schmerzstillend, adstringierend

*Anwendung:*

Birkenblätterttee ist einer der besten Tees zur Wasserausscheidung. Er reizt die Niere nicht, sorgt aber dennoch für vermehrte Harnbildung. Er findet daher Verwendung zur Durchspülung bei Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen, Harngrieß und zur Vorbeugung gegen Harnsteine. Er findet auch Anwendung bei Gicht, über die tatsächliche Senkung des Harnsäurespiegels gibt es aber unterschiedliche Untersuchungen. Ebenso sind Birkenblätter Bestandteil von Tees gegen rheumatische Erkrankungen.

Birkenwasser ist ein bekanntes Haarwasser gegen Haarausfall, zur Haarentfettung und gegen Schuppenbildung.

Die jungen frischen Blätter können zu Frühlingsсалatmischungen verwendet werden.

*Sammelzeit:* junge Blätter im Mai und Juni

## Große Brennnessel (Urticaria dioica)

*Volksnamen:* Hanfnessel, Donnernessel, Tausendnessel, Saunessel

*Sammelgut:* gesamte oberirdische Pflanze

*Inhaltsstoffe:* Karotin; Gerbstoffe, Mineralsalze, Vitamine, Stickstoffverbindungen; die scharfe Flüssigkeit aus den Haaren besteht aus Acetylcholin und Histamin

*Anwendung:*

Von der Brennnessel sind alle Anteile heilkräftig; sie ist eine Pflanze von höchstem Nährwert, da sie reich an Stickstoffverbindungen, Aminosäuren, Proteinen, Mineralsalzen, (v.a. Eisen) Vitaminen und Chlorophyll ist. Im Frühjahr ist sie eine richtige Energiebombe- günstig für eine Frühjahrskur wäre eine Einnahme von 3 Esslöffeln Brennnnesselfrischsaft täglich über 6 Wochen.

Sie hat eine blutreinigende Wirkung, die man sich bei Akne, Rheuma, Arthritis und Gicht zu Nutze machen kann. Ebenso hat sie nierenanregende und entwässernde Wirkung. Die Brennnessel kann zur Haarwäsche bei fetten Haaren und Schuppenbildung eingesetzt werden. Auch hat sie sich bei akuter und chron. Darmentzündung, Durchfall und Gastritis bewährt.

Sie hilft den Übergang von der Pubertät zum Erwachsenenalter sanfter zu meistern. Dazu sollte der Jugendliche 3-4 Tassen Brennnesseltee über 6 Wochen trinken, danach 3 Wochen Pause machen und nochmals 6 Wochen anschließen.

Nach Kräuterpfarrer Weidinger hilft sie auch unterstützend bei Depressionen und ist günstig für Menschen, die im stofflich-materiellen gefangen sind, da sie mithilft, das Übergewicht des Materiellen abzuschwächen und die Entfaltung der Seele zu fördern.

Die ausgereiften Samen der Brennnessel sind ein gutes Tonikum zur Anregung der Körperfunktion bei Erschöpfungszuständen, in Zeiten von großem Stress und nach überstandenen Krankheiten. Die reifen Samen werden sorgfältig getrocknet und licht- und feuchtigkeitsgeschützt aufbewahrt. Man kann die Samen ins Brot backen, unters Müsli rühren oder auch auf ein Butterbrot streuen. Wenn man ein alkoholisches Tonikum bereiten will, hier ein Rezept:

10 g Brennnesselsamen im Mörser zerstoßen, in ½ l Wein aufkochen, abkühlen lassen und mit etwas Honig süßen. Danach in dunkle Flaschen füllen und kühl stellen.

*Sammelzeit:* Mai-Juli für die Blätter, Wurzeln im Frühjahr oder Herbst, Samen im Herbst