Ausgabe 49 – Februar 2015

Wildpflanzen Magazin

Themen:

Beruhigende Lindenknospen für einen sanften Winterausklang

Gemmotherapie – heilen mit Knospen

Eibischwurzel bei Erkältungen

Leibhaftiger Frühjahrsputz mit Wildkräutern

Heilkräuter des Frühlings in der Kinderheilkunde

Wissenswertes rund um den Persischen Ehrenpreis

Der Merkur in der Pflanzenastrologie

Blutwurz - in der Wurzel liegt die Kraft

Pflanzenrätsel

Pflanzenfamilienposter

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Beruhigende Lindenknospen für einen sanften Winterausklang

Heute gehen wir mit Christine Volm auf einen Winterspaziergang, schwelgen in sommerlichen Erinnerungen und bereiten einen sanften Drink zu.

Wenn ich im Winter durch den tief verschneiten Wald streife oder durch Gärten und Parks gehe, sind es immer wieder die Lindenbäume, die meine Aufmerksamkeit erregen. Oft alleine deshalb, weil sie so schön sind, oft eine markante Erscheinung haben und im Alter erst ihr charakteristisches Aussehen erlangen. Etwas Beruhigendes geht von ihnen aus. Und immer wieder sind es dann auch die Knospen, die mich anlocken und die ich im Winter gerne knabbere. Dabei bin ich vorsichtig, wenn ich sie abpflücke und versuche, die Zweige nicht zu verletzen. Gerne ernte ich sie von stammnahen Austrieben. Diese Triebe werden im Sommer so oder so entfernt und sind so wuchskräftig, dass sie sich immer wieder erneuern.

Kaut man die Knospen, scheint es, als hätte man ein ganzes Lindenblatt im Mund, so prall gefüllt mit Schleimstoffen sind sie. Mir erscheint das Erleben dieses Mundgefühls immer wie eine Offenbarung der Eigenschaften der ganzen Pflanze.

Wenn ich mir überlege, welchen Charakter die Linde hat, so fühlt es sich für mich immer einhüllend und besänftigend an. Und letztendlich wirkt sie auf uns auch so: Ihre Blätter deuten es uns schon an, die Herzform vermittelt uns schon beim Anschauen, dass dieser Baum nur Liebevolles, Sanftes zu geben hat. Und egal, ob uns ein Husten plagt oder der Magen verstimmt ist, ihre wichtigsten sekundären Inhaltsstoffe, die Schleimstoffe, sorgen auch innerlich für Beruhigung.

Nicht zuletzt betört uns der Duft der Linde: Schließen Sie doch einmal die Augen und erinnern Sie sich an die Zeit der Lindenblüte im Sommer. Riechen Sie es? Und hören Sie die Bienen summen auf der Suche nach Nektar? An all das denke ich auch, wenn ich die Knospen jetzt im Winter esse und deren Ausdehnung angenehm im Mund spüre.

Auch für das Sammeln der Baumknospen kann ich nur - wie so oft - dazu raten, dies mit Achtsamkeit zu tun. Es geht nicht darum, möglichst viele in kurzer Zeit zu sammeln und sie dann schnell und effizient weiter zu verarbeiten oder sie zu konservieren. Essen Sie sie mit Bedacht und spüren sie ein bisschen von der Essenz, die der Baum Ihnen gegeben hat.

Wenn ich manchmal ein paar Knospen mit nach Hause nehme, dann nur, um sie frisch zu verarbeiten, zum Beispiel als Zugabe zu den Smoothies – Rezepte dafür finden Sie in meinen Büchern. Oder Sie machen sich ganz einfach einen winterlichen Drink daraus. Dieser hier vertreibt nicht nur Bakterien und wärmt, er sorgt auch dafür, dass unsere Schleimhäute von innen gepflegt werden und stimmt uns gleichzeitig sanft und versöhnlich.

Sanfter Lindenknospen-Drink

© Dr. Christine Volm

1 El Zitronensaft
1 cm Ingwer fein gerieben
1 Msp Steviapulver oder ein frisches Blatt
1 TL Lindenknospen
300 ml lauwarmes Wasser

Alle Zutaten im Mixer ganz fein pürieren und in kleinen Schlucken trinken. Ich freue mich, wenn Sie mir erzählen, wie es Ihnen geschmeckt hat – gerne über Facebook oder Google+.

Und nun: Gesunden Appetit!

Wer mitkommen möchte zu den Winterexkursionen, bei denen wir auch die Bäume im Winter als Schwerpunkt haben, findet die Termine im Veranstaltungskalender. Mehr Informationen zur Ernährung mit Rohkost und essbaren Wildpflanzen und zahlreiche Rezepte gibt es in den Büchern von Dr. Christine Volm „Rohköstliches - gesund durchs Leben mit Rohkost und Wildpflanzen“ und „Meine liebsten Wildpflanzen – rohköstlich: sicher erkennen, vegan genießen“ (Ulmer Verlag 2013). Beide Bücher sind im Handel erhältlich o. signiert/mit persönlicher Widmung zu bestellen bei wildundroh@web.de.

Zusätzliche Infos und Rezepte im Blog: http://tine-taufrisch.blogspot.com oder bei Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, D-71063 Sindelfingen, Tel. 07031/811954 www.christine-volm.de, info@christine-volm.de https://www.facebook.com/wildundroh.by.christine.volm bei Google+ unter Christine Volm und in der Community wildundroh oder in der Facebook-Gruppe „Essbare Wildpflanzen roh-vegan“. Hier sind alle willkommen, die sich über roh-vegane Wildpflanzenrezepte und weitere Wildpflanzen-themen austauschen möchten.

Gemmotherapie – heilen mit Knospen

Eine neue Heilmethode stellt uns Martine Schiller im Interview mit Cornelia Stern vor, Fachapothekerin, Dozentin und Mitinhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule.

Cornelia Stern

Martine Schiller: Frau Stern, was bedeutet Gemmotherapie?

Cornelia Stern: „Gemma“ heißt Knospe oder Auge einer Pflanze Übersetzt bedeutet Gemmotherapie eine naturheilkundliche Therapieform, die Pflanzenknospen einsetzt.

Sie geben Seminare über Gemmotherapie. Diese ist vor allem in Deutschland eine noch recht junge Heilweise. Was zeichnet diese Heilmethode aus?

CS: Die Gemmotherapie nutzt die Tatsache, dass Pflanzenknospen ausgesprochen reich an Aminosäuren in Form von Phytohormonen und pflanzlichen Wachstumsfaktoren sind, was andere Pflanzenteile wie z.B. Blätter und Blüten nicht mehr in diesem Ausmaß aufweisen. Diese Inhaltsstoffe besitzen die Fähigkeit, im menschlichen Organismus Heilungsimpulse auszulösen.

Wie wirken die Mittel?

CS: Hier nur ein paar Beispiele: Die Präparate regen den Zellstoffwechsel und die Ausscheidungsorgane an. Sie beeinflussen den Blutproteingehalt und das Immunsystem in positiver Weise. Es gibt Mittel, die z.B. entzündungshemmend wirken oder auch welche, die auf der psychischen Ebene z.B. angstlösend sind. Allgemein kann man sagen, dass die Gemmo-Mittel bei akuten, wie auch chronischen Krankheiten gleichermaßen ihre Anwendung finden.

Können Sie uns einen kurzen geschichtlichen Abriss über die Ursprünge der Gemmotherapie geben?

CS: Ja, gerne! Sie wurde in Belgien von dem Arzt Dr. Pol Henry (1918-1988) entwickelt. Henry suchte eine Heilmethode, die schneller und effektiver wirkt als die Phytotherapie und wurde fündig. Er veröffentlichte diese neue Therapieform 1970 unter dem Namen „Phyto-Embryotherapie“. Später wurde diese Therapie von dem französischen Arzt Max Tétau in Gemmotherapie umbenannt. Die Gemmotherapie wurde erstaunlicherweise jedoch erst 2011 ins Europäische Arzneibuch aufgenommen, Seitdem sind diese Heilmittel nun auch in Deutschland in den Apotheken erhältlich. Aber schon vor Henry hatten sich berühmte Menschen wie Hildegard von Bingen und Goethe mit der Kraft der Knospen beschäftigt.

Wie ist das Interesse für die Gemmotherpie in Ihr Leben getreten?

CS: Als Apothekerin habe ich viele Jahre in der Schweiz in einer Apotheke mit dem Schwerpunkt Naturheilkunde gearbeitet. Auch Gemmopräparate waren mit im Sortiment. Als ich dort anfing, hatte ich wenig praktisches Wissen von den Pflanzen, im Studium lag der Schwerpunkt vor allem auf den chemischen Besonderheiten der Inhaltsstoffe. Da Apotheker in der Schweiz eine stark beratende Funktion innehaben, wollte ich mich mit dem befassen, was es an naturheilkundlichen Heilmitteln gab. Und in der Schweiz

sind Gemmomittel schon sehr lange erhältlich. So fing ich an, vieles an mir selbst auszuprobieren und machte mit den Gemmopräparaten erstaunlich gute Erfahrungen. Auch von den Kunden kamen viele positive Rückmeldungen.

Aufgeschnittene Rosskastanien-Knospe. Beim genauen Hinschauen ist der Ansatz von Blatt und Blütenstand zu sehen.

Welche Bäume und Sträucher werden verwendet?

CS: Es werden hauptsächlich hiesige Pflanzen, wie z.B. die Heckenrose, die schwarze Johannisbeere, die Birke, die Ulme, die Rosskastanie, der Schneeball usw. verwendet. Aber es sind auch einige fremdländische Pflanzen dabei, wie der Mammutbaum, die Feige oder der Olivenbaum.

Es gibt ein „Hauptmittel“, das mehrere Gebiete abdeckt. Welches ist es?

CS: Ja, das ist die schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum). Sie wirkt synergetisch, verstärkt andere Gemmomittel und wird oft als „Basismedikation“ mit anderen Gemmopräparaten zusammen verwendet.
In ihren Knospen wirken sowohl die cortisonartigen Inhaltsstoffe, die von den Blättern bekannt sind, als auch die Antioxidantien der Beeren - aber noch wesentlich stärker! Ribes nigrum ist entzündungshemmend und wirkt bei allen Arten von Allergien, Rheuma, Migräne und grippalen Infekten (Sinusitis, Ohrenschmerzen). Es ist auch das Heuschnupfenmittel schlechthin.

Was sollte man beachten, wenn man Knospen für den Eigenbedarf sammeln möchte?

CS:. Die Knospen sollten im frühen Frühling vor dem Aufbrechen gepflückt werden. Sammelt man die Knospen zu früh, sind die spezifischen Inhaltsstoffe noch nicht in der vollen Kraft. Pflückt man die Knospe zu spät, sind sie schon teilweise inaktiv. Deshalb ist der richtige Zeitpunkt der Ernte so wichtig! Es ist darauf zu achten, von 3 Knospen der Bäume und Sträucher eine stehenzulassen, damit sich die Pflanze dennoch weiterentwickeln kann. Beim Wacholder ist zu beachten, dass er zu den geschützten Pflanzen zählt und nicht beerntet werden darf.

Für die Gemmopräparate werden nicht nur das Embryonalgewebe frischer Knospen, sondern auch junge Triebe und Wurzelspitzen verwendet. Warum?

CS: Sie haben, wie die Knospen auch, omnipotente Stammzellen. Das sind Zellen, die noch sämtliche Informationen besitzen, d.h., dass sie noch nicht auf eine bestimmte spätere Funktion festgelegt sind. Junge Triebe werden ab und zu verwendet, Wurzelspitzen nicht mehr.

Weibliche Knospe der Haselnuss (Coryllus avellana)

Welches sind die Trägersubstanzen der Gemmopräparate?

CS: Die Inhaltsstoffe der Pflanzenknospen werden in einem Wasser-Ethanol-Glyzerin-Gemisch ausgezogen.

Warum werden die Knospen auch in Glyzerin mazeriert und nicht nur in Alkohol, wie wir es aus der klassischen Phytotherapie beim Herstellen von Essenzen und Tinkturen kennen?

CS: Glyzerin wird auch „sanfter Alkohol“ genannt. Er löst die Proteine aus dem Embryonalgewebe der Knospen, während der reine Alkohol sie zerstören würde. Deswegen werden die zerkleinerten Knospen bei der Herstellung eines Präparats in ein Gemisch aus Wasser, Glyzerin und Alkohol getan. Der Alkohol ist so verdünnt, dass er die Eiweiße nicht denaturieren, aber dennoch die alkohollöslichen Inhaltsstoffe herausziehen kann.

Glyzerin schmeckt zuckersüß. Kann das ein Problem darstellen?

CS: Nein, Glycerin und damit auch die Präparate regen nicht die Insulinausschüttung an und sind somit auch für Diabetiker geeignet. Sie bewirken auch keine Karies, da sie nicht sauer in der Mundhöhle reagieren. Kinder nehmen die Präparate besonders gerne, gerade wegen ihrer Süße.

Wer sich mit Phytotherapie beschäftigt, kennt die Inhaltsstoffe von Blättern, Blüten, Früchten, Wurzeln und Rinden. Die Inhaltstoffe von Knospen sind meistens nicht so bekannt. Können Sie die wichtigsten nennen?

CS: Dazu zählen Proteine in Form von Enzymen, Phytoproteinen, Oligosaccharine (Zuckerketten) und pflanzlichen Wachstumshormonen, zu denen wiederum Auxine, Gibberelline und Cytokinine gehören. Enthalten sind außerdem pflanzenspezifische sekundäre Pflanzenstoffe wie Gerbstoffe, Flavonoide, ätherische Öle und andere.

Könnte man nicht der Einfachheit halber die Knospen roh essen, kochen oder als Vorrat trocknen, um dieselbe Heilwirkung wie bei den Mazerationen zu erzielen?

CS: Nein, denn alle die von Ihnen genannten Vorgänge würden, ganz wie bei einem alkoholischen Auszug auch, die für die Heilwirkung so wichtigen Proteine zerstören – entweder durch die Verdauungsenzyme, durch Hitze oder die Austrocknung.

Wie werden die als Spray hergestellten Gemmopräparate eingenommen und auf was sollte man sonst noch achten?

CS: Die Gemmopräparate werden auf die Mundschleimhaut gesprüht und gelangen so mitsamt ihrer wertvollen Inhaltsstoffen direkt ins Blut. Benutzt man mehrere Mittel, braucht man nur auf einen kleinen zeitlichen Abstand zu achten, z.B. 10 Minuten nach Einnahme des ersten Mittels. Es können aber auch mehrere Stunden Unterschied sein. Wichtig ist nur: nicht zusammen anwenden.

Welche Lebensmittel dürfen nicht zusammen mit den Gemmomitteln eingenommen werden?

CS: Alle Pflanzen bzw. Lebensmittel, die das Enzym Papain enthalten, da es Proteine spaltet. Das sind Ananas, Kiwi, Mango, Papaya. Es muss ein Abstand von mindestens 2 Stunden zu diesen Früchten bzw. Fruchtsäften eingehalten werden.

Allgemein wird empfohlen, Kindern unter 7 Jahren keine Gemmopräparate zu verabreichen. Sie sehen das etwas anders. Warum?

CS: Diese Empfehlung gilt, weil die Gemmopräparate Alkohol enthalten (das muss bei allen Heilmitteln, die Alkohol enthalten, draufstehen). Allerdings ist ein Sprühstoß eines Gemmomittels, was der Kleinkinderdosierung entspricht, ungefähr dem Alkoholgehalt einer reifen Banane gleichzusetzen. Somit habe ich auch aufgrund meiner Erfahrung keine Bedenken, Kindern ab 2 Jahren Gemmopräparate zu geben, zumal die Tagesdosis 2x1 Sprühstoß beträgt. Gerade kleinere Kinder, die oft von einer Erkältung in die andere schlittern, profitieren speziell von dem Gemmopräparat Rosa canina (Heckenrose).

In welchen Ländern hat sich die Gemmotherapie bereits etabliert?

CS: Richtig etabliert hat sich die Gemmotherapie in Belgien, Frankreich und in der Schweiz, wo sie schon viel länger praktiziert wird. In Deutschland und in Österreich, aber auch in außereuropäischen Ländern ist sie auf dem Vormarsch.

Knospe der Schwarzen Johannisbeere (Ribes nigrum)

Wie viele Präparate gibt es momentan auf dem deutschen Markt?

CS: Es gibt knapp 30 Mittel in Deutschland, die allerdings teilweise aus der Schweiz importiert werden müssen.

Was reizt Sie an der Heilmethode Gemmotherapie?

CS: Die Wirkung und die Einfachheit - wie auch die naturschonende Herstellung. Man braucht nur ein Gramm Knospenmaterial und hat ein hochpotentes Mittel für ein ganzes Jahr. Dann die gute Dosierbarkeit und die angenehme Einnahme (auch für unterwegs). Die Mittel sind sehr gut verträglich, so dass Kinder und auch alte Menschen sie bedenkenlos einnehmen können. Und die Präparate lassen sich gut mit anderen Medikamenten kombinieren.

Welche Nebenwirkungen haben die Präparate?

CS: In meiner ganzen Apothekenzeit habe ich nie Nebenwirkungen beobachtet. Zudem gibt es für Pollenallergiker die gute Nachricht, dass in den Knospen keine Pollen enthalten sind und somit auch nicht in den Präparaten.

Knospen der Rosskastanie (Aesculus hippocastanum)

Sie haben ein Buch über die Gemmotherapie geschrieben?

CS: Ja, der Titel lautet „Die Heilkraft der Pflanzenknospen“ und erscheint Ende Februar 2015 im TRIAS Verlag. Es ist eine Einführung in die Gemmotherapie für medizinische Fachleute, aber auch für Laien. Ich beschreibe 23 Knospenpräparate hinsichtlich Botanik, Wirkung und Indikation, und wer die Mittel gerne selber herstellen möchte, findet da die genaue Anleitung. Zudem biete ich an der Freiburger Heilpflanzenschule auch jeden Frühling Seminare zu diesem spannenden Thema an.

Frau Stern, ich bedanke mich für das Gespräch und wünsche Ihnen weiterhin viel Freude bei Ihren Seminaren und viel Erfolg mit der Freiburger Heilpflanzenschule!

Eibischwurzel bei Erkältungen

Brigitte Waser erzählt, wie die Eibischwurzel in Erkältungszeiten milde Hilfe bringen kann.

Im Frühjahr gegrabene Eibischwurzeln

Nun hat es mich doch wieder mal erwischt. Seit fünf Jahren hatte ich keine größeren Erkältungen mehr. In dieser Zeit hatte mir die Meisterwurz geholfen, mich jeweils bei den ersten Anzeichen einer Erkältung zu schützen. Ich trage sie ja seit der Schweinegrippe (2010) immer bei mir und kaue wenn nötig daran, um die Grippe nicht zu kriegen. Doch eben diesen Januar hatte es nicht gereicht.

Die sauber gewaschenen Wurzeln vor dem Trocknen

Zuerst war es nur eine Erkältung, etwas Mühe mit der Stimme und Halsschmerzen. Doch ich habe mir keine Ruhezeiten gegönnt und viel zu viel „Programm“ gehabt. So fehlte auch die Zeit für genügend Schlaf. Dann kam es, wie es kommen musste: Ich lag 4 Tage mit hohem, heilendem Fieber im Bett und schlief fast nur noch. Alles andere konnte (musste) nun abgesagt werden. In dieser Zeit kamen all meine im Sommer gesammelten Hustenteepflanzen zum Einsatz.

Gott sei Dank waren die Gläser immer noch voll. Das Problem, das mir am meisten Schmerzen bereitete, war mein hochroter, wunder Hals. Ich mochte keine Bonbons mehr lutschen, da sie alle zu stark waren. Auch meine Urtinkturen waren zu brennend. Selbst meine bevorzugte Meisterwurz war in diesem Fall viel zu stark. Beim genauen Durchschauen der Teeschublade stieß ich auf ein Säcklein Eibischwurzeln.

Die getrockneten Wurzeln sind nach 1 ½ Jahren immer noch wirksam

Diese hatte ich bereits im Vorjahr im Frühling gegraben und getrocknet. Nun waren sie genau die richtige Therapie für meinen wunden, schmerzenden Hals. Ich kaute einige Wurzelstücke, die vor allem milden Schleim enthalten. Dieser legte sich schützend über die Schleimhäute im Hals.

Welch eine Wohltat.

Der Eibisch (Althaea officinalis) gehört zu den Malvengewächsen Malvaceae. Malve bedeutet mild, weich. Dass sie ganz mild und ohne Geschmack ist, steht schon in der Bibel (Bibel Hiob 6,6: Wird Fades ohne Salz gegessen oder ist Geschmack im Eibischschleim?)

Für meinen Hals waren diese milden Eibischwurzeln sehr wohltuend.

Eibisch hat als Hauptinhaltstoffe Schleimstoffe, Gerbstoff, ätherisches Öl, Pektine, Stärke (Wurzel), Cumarin, div. Mineralien wie z.B. Zink.

Die Schleimstoffe bilden einen entzündungshemmenden Schutzfilm über gereizte Schleimhäute. Das Kauen der Wurzeln hilft nicht nur gegen die Halsschmerzen, sondern kann auch bei Asthma, Bronchitis, Erkältung, Reizhusten, Fieber, Mund-, Rachen-, Magen-, Darmschleimhautentzündungen und Verstopfung helfen. Wenn man die Wurzel kaut, hilft sie auch, das Immunsystem zu stärken.

Der Eibisch blüht im Juli und August

Als Nebenwirkungen von schleimhaltigen Pflanzen muss man wissen, dass die Aufnahme anderer Arzneistoffe durch schleimhaltige Pflanzen verlangsamt werden kann. Man soll zwischen der Einnahme von Malvengewächsen und anderen Arzneimittel eine Stunde Abstand halten. Zudem wirkt die Pflanze leicht abführend.

Einen milden Winter wünscht Ihnen Ihre Eibischwurzel kauende Brigitte Waser
www.heilpflanzenfrau.ch

Leibhaftiger Frühjahrsputz mit Wildkräutern

Frühlingszeit = Fastenzeit = Kräuterzeit: Margarete Vogl berichtet über spezielle Möglichkeiten des Fastens mit Wildkräutern.

Frisch aufgießen und kurz ziehen lassen - so sind die Wildkräuter-Tee´s ein Genuss.

Das Fasten ist ein freiwilliger, bewusster Verzicht auf Nahrung für einen bestimmten Zeitraum. Dadurch können sich unser Körper und unsere Seele reinigen. Das Fasten ist eine uralte Möglichkeit zur äußeren und inneren Neuordnung.

Frisch oder getrocknet - der Brennnesseltee schmeckt jedes Mal anders.

Wir können beim Fasten wieder mehr mit uns selbst in Kontakt kommen. In der „freien Zeit“ - wir müssen ja nichts kochen - können wir uns mit Dingen beschäftigen, die wir lieben.
Diese Fastenzeit passt am besten in den Beginn des neuen Jahres oder in das zeitige Frühjahr. Durch ungesunde Ernährung und wenig Bewegung während des Winters hat sich vielleicht eine ungesunde Lebensweise eingeschlichen. Deshalb tut unserem Körper eine „Entschlackungskur“ mit verschiedenen Kräutertees gut.

Zu dieser Jahreszeit können wir erst wenige frische Wildkräuter in der Natur finden, aber auch getrocknete aus dem Vorjahr können sehr gut verwendet werden.
Sehr gut geeignet zur Unterstützung beim Fasten sind Brennnesseln und Löwenzahn, die in schneefreien Zeiten sehr bald aus dem Boden wachsen, aber auch Birkenblätter, Schafgarbe, Gundermann, Melisse, Salbei , Fenchel und andere.

Fasten kann Wellness und Erholung für den Körper werden, wenn wir einige Dinge beachten. Ich bereite mir jeden Tag während meiner Fastenzeit zur Anregung der Nieren einen dünnen Tee aus Brennnesseln, Löwenzahn und Birkenblättern, entweder in einer Kräuter-Mischung oder auch einzeln. Mir ist wichtig, den Tee nicht lange ziehen zu lassen. Zwischendurch trinke ich auch reines Leitungswasser, frisch oder auch abgekocht. Wenn ich junge Brennnesseln in der Natur finde, dann gebe ich sie auch in einen Krug mit zimmerwarmem Wasser und lasse ihn einige Stunden stehen, bevor ich das Brennnesselwasser trinke.
Um der Frühjahrsmüdigkeit entgegenzuwirken, trinke ich auch Tee aus Gänseblümchen, Gundermann, Schafgarbe und Veilchen, evtl. gemischt mit Melisse.

Wenn irgendwie möglich, gönne ich mir jeden Fastentag einen Leberwickel. Sehr gut ist hier auch die Schafgarbe geeignet. Dazu koche ich mir einen starken Schafgarbentee. In diesen noch heißen Tee lege ich ein kleines Gästehandtuch und lasse es einige Minuten darin liegen. Nicht mehr heiß, aber noch gut warm drücke ich das Handtuch aus und lege es mir auf den rechten Oberbauch. Gut zugedeckt mit einer Wärmflasche und einer Decke ruhe ich mindestens eine halbe Stunde.

Jung und zart schmeckt der Löwenzahn auch als Tee noch nicht so bitter.

Weiter finde ich es sehr wichtig, während dieser Zeit verstärkt in die Natur zu gehen. Fürs erfolgreiche Fasten brauchen wir frische Luft und für die Seele die Natur mit ihren Pflanzen.
Zum Abschluss des Tages gönne ich mir hin und wieder ein Lavendelbad zur Entspannung und viel Schlaf. So wird nach einer Woche Fasten in meinem vormals wintermüden Körper mein Unternehmungsgeist wieder geweckt und die Frühlingsgefühle können kommen.

Margarete Vogl
margarete@gesundesessen.de
www.gesundesessen.de
www.herbologe.de

Heilkräuter des Frühlings in der Kinderheilkunde

Astrid Süßmuth beschreibt die Zusammenhänge von Jahreszeit und menschlichen Entwicklungsstufen anhand des nahenden Frühjahrs.

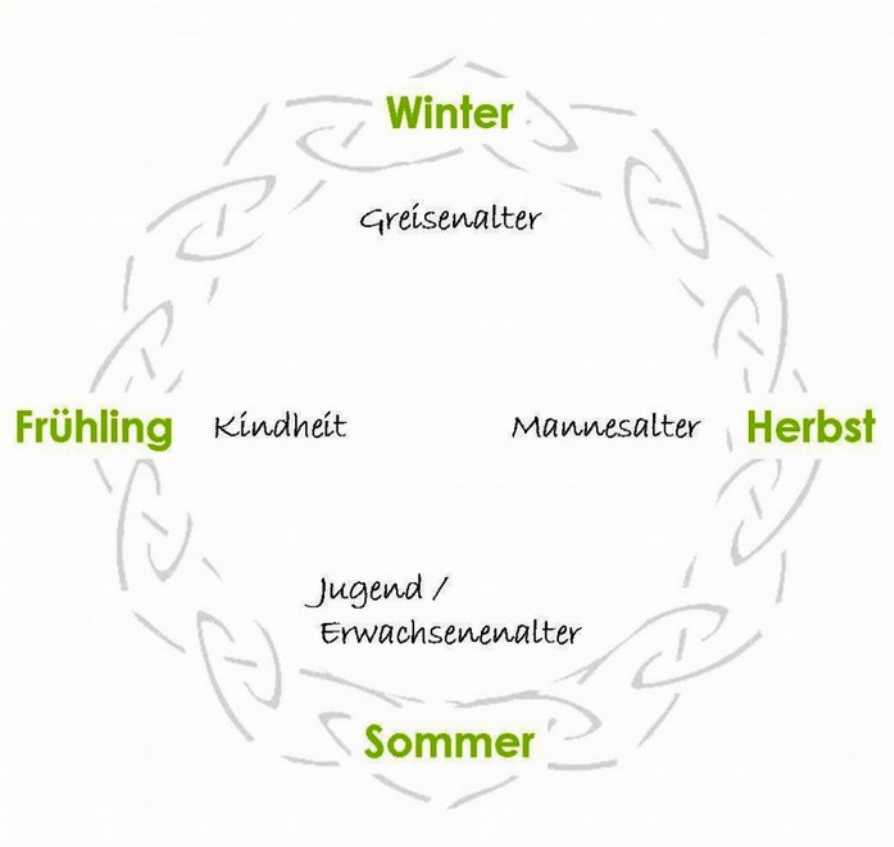
Die Schlüsselblume bildet oft große Bestände und wirkt dabei wie eine ausgelassen tollende Kinderschar - eine typische Signatur von Kinderheilpflanzen.

Im Kreislauf der Jahreszeiten beginnt in unseren Breiten der Vorfrühling Ende Februar mit dem Einsetzen der Haselblüte und steigert sich über die Obstbaumblüte zum Vollfrühling Ende April. Mit dem Einsetzen der Holunderblüte im Mai ist der Frühling vorüber, der Frühsommer hat eingesetzt.

Der Frühling markiert den Beginn eines neuen Wachstumszyklus, mit aller Energie entfaltet sich die Natur unter den wärmenden Strahlen der Frühlingssonne – so wie es auch ein kleines Kind machen sollte - körperlich natürlich, aber ebenso geistig wie seelisch. Wie der kleine Mensch erwacht auch die Sonne im Frühjahr zu neuem Leben. Sie reckt und streckt sich, wobei ihr Wachstum auch nicht ohne Rückschläge vonstatten geht. Späte Wintereinbrüche auf der einen, fiebrige Erkrankungen auf der anderen Seite. Die Zuordnung der vier Menschheitsalter in Analogie zu den vier Jahreszeiten reicht bis zu den Anfängen der klassischen Abendländischen Medizin zurück. Basierend auf der Humoralpathologie (medizinische Theorie, die auf den menschlichen Körpersäften beruht) nach Hippokrates und Galen, die jeder Jahreszeit ein Menschheitsalter und einen körperlichen Zustand zuordnet, entspricht der Frühling im Jahreszyklus der Kindheit im Lebenszyklus des Menschen (siehe Abbildung).

Eine jahreszeitlich ausgerichtete Therapie unterstützt den natürlichen Lebensrhythmus, der gerade bei Kindern noch weitgehend unbeschadet von Eingriffen zivilisatorischer Errungenschaften wirken kann. So wie die Heilpflanzen des Frühlings meist genau die pflanzlichen Lieblinge der Zielgruppe sind („Was ist denn deine Lieblingsblume?“ – „Das Gänseblümchen!“), entsprechen auch die Pflanzen selbst dem typischen Kindchenschema. Von eher kleiner, gedrungener Gestalt scheinen uns Frühlingsblumen aus großen Augen anzublicken. Die Blüten sind zumeist kreisrund, im Vergleich fast zu groß für die kleine Pflanze und entsprechen damit dem bekannten Schema. Auf den Betrachter wirken sie so niedlich und sympathisch. Entsprechend scheint die Farbpalette der Frühlingsblüher wie aus einem Kinderzimmerprospekt entlehnt.

Die Auswahl reicht von klarem Weiß über pastelliges Rosa-Lila-Hellblau bis hin zu zarten Gelbtönen. Pflanzen mit unscheinbaren oder gar keinen Blüten werden von Kindern zumeist nicht sonderlich gemocht, tatsächlich spielen sie auch in der Therapie von Erkrankungen



Die Menschheitsalter in Analogie zum Jahreszyklus.

im Kindesalter eine untergeordnetere Rolle. Wie immer gibt es allerdings eine Ausnahme:
Die vielmehr pieksigen denn blütenschönen Brennnesseln werden von Kindern erstaunlicherweise häufig ausgesprochen gerne gemocht, sie sind auch ein wertvolles Heilkraut in der Kinderheilkunde. Sobald die Pflanzen mit Frühjahrsbeginn aus ihrem Winterschlaf erwachen, läuft ihre Chlorophyllbildung auf Hochtouren – der Wachstumsbooster steht auf Turbo. Das Blattgrün Chlorophyll ist eine der wirksamsten lebensspendenden Substanzen überhaupt, es entspricht funktionell wie strukturell unserem körpereigenen roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Chemisch ist das rote Hämoglobin jedoch ein Eisen-, das grüne Chlorophyll ein Magnesium-Komplex (BREITMAIER / JUNG, 2005).
Hildegard von Bingen sah in der von ihr „Viriditas“ genannten Grünkraft die Grundlage von Gesundheit und Heilung. Diese liefern vor allem die Frühjahrspflanzen, denn im Frühjahr sind die Kräuter besonders reich an Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen. Die Heilpflanzen des Frühlings sind größtenteils ungiftig – mit einigen wenigen Ausnahmen, die aber wiederum wie beispielsweise der Seidelbast (Daphne mezerenum) wichtige Heilmittel in der homöopathischen Therapie von Erkrankungen im Kindesalter sind.

Brennnesseln gehören zu den wichtigsten Stärkungsmitteln für das kindliche Immunsystem, besonders wirksam sind sie – wie auf dem Bild – in Kombination mit der Eberesche.

Signaturen von Pflanzen in der Kinderheilkunde

- Blütezeit zwischen Ende Februar und Mitte Mai
- Pflanzen wirken „freundlich“
- Eher kleine Pflanzen mit kurzem Stengel, aber großer Blüte
- Helle Farben von weiß über hellgelb, rosa und hellblau
- Runde, einfach aufgebaute Blüten
- Tagblüher
- Meist duftend, feiner Duft
- Werden viel von Schmetterlingen und Bienen besucht, nicht aber von Fliegen
- Wurzel eher schwach ausgeprägt, Betonung v.a. auf Blüte
- Kräftiges Blattwachstum nach der Blüte, oft auch Blüte vor Blattknospung („filius ante patrem“ = Sohn vor dem Vater)
- Wachsen oft im Schutz großer Bäume
- Keine Solitärpflanzen, wachsen gerne als Gruppen
- Meist ungiftig
- „Lieblingspflanzen“ von Kindern
- Oft mit Märchen, Sagen oder Legenden rund um Kinder und Kindheit verbunden

Frühjahrstypische Erkrankungen im Kindesalter

Die weitaus häufigsten Erkrankungen im Kindesalter stellen mit großem Abstand akute Infektionen der oberen Atemwege dar (GROBE ET AL., 2012), die gleichzeitig gerade im Frühjahr einen saisonalen Aufschwung erfahren – dann sogar mehr, als im tiefen Winter. Häufig ist im Frühjahr auch eine saisonal bedingte Verschlechterung atopischer Ekzeme bei Kindern zu beobachten, die auf Auswirkungen der winterlichen Kältebelastung in Kombination mit dem winterlichen Mangel an immunologisch bedeutsamer ultravioletter Strahlung zurückzuführen sind – es fehlt ganz einfach das Sonnenlicht. Gerade Frühjahrsblüher vermögen hier mit der Kraft der Sonne, die sie schließlich gerade aus ihrem Winterschlaf geholt hat, die Folgen des Winters zu lindern. Ebenso auffällig ist das gehäufte Auftreten von Schulkopfschmerzen der Grundschüler in der Naturheilpraxis. Heilkundlich eine echte Domäne der Frühjahrspflanzen.
Der Einsatz der Frühlingskräuter ist in der Kinderheilkunde selbstverständlich nicht auf das Frühjahr beschränkt, sondern jederzeit bei entsprechenden Krankheitsbildern indiziert. Die typischen Frühjahrserkrankungen geben uns lediglich einen deutlichen Hinweis, in welcher Richtung die Heilpflanzen des Frühlings besonders wirksam sind.

Zusammenfassung und Ausblick

Nicht nur für Kinder selbst, auch für Menschen, deren Kindheit schon lange zurückliegt oder die ihre Kindheit in der Zivilisationsgesellschaft vergessen zu haben scheinen, sind die Pflanzen der Kindheit großartige Heilmittel, um ihnen diese Unbeschwertheit zurückzugeben. Die bewusste Anlehnung des seelischen und geistigen Lebens am natürlichen Jahreszeitenzyklus im Zuge einer frühlingshaft ausgerichteten Therapie schafft so für den erwachsenen Menschen einen heilsamen Ausgleich zum allgegenwärtigen Alltagsstress. In der nächsten Ausgabe stelle ich Ihnen einige der wichtigsten Frühjahrsheilpflanzen in der Kinderheilkunde näher vor.

Astrid Süßmuth, Heilpraktikerin
www.astridsueesmuth.de

Quellen und Literatur:

· Breitmaier, E. / Jung, G.: Organische Chemie. Thieme, 2005 · Galenus, C. / Müller v., I.: De placitis Hippocratis et Platonis. B.G. Teubneri, 1874 · Grobe / Döring / Schwartz: Barmer GEK-Arztreport, Schwerpunkt Kindergesundheit. Asgard-Verlag, 2012 (http://www.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Versicherte/Komponenten/gemeinsame__PDF__Dokumente/Reports/Arztreport-2012,property=Data.pdf, Stand 15.11.2013) · Köhler, R.: Lehrbuch der Homöopathie, Band 2. Georg Thieme Verlag, 28.01.2009 · Petrucci, R.: Kinder. Hahnemann Institut, 2008

Von A. Süßmuth ist im AT-Verlag das Lexikon der Alpenheilpflanzen erschienen.

Wissenswertes rund um den Persischen Ehrenpreis

Karin Greiner macht uns mit einer „zugereisten“ Pflanze und deren Doppelgänger bekannt.

Blauäugig und glanzvoll ist der Ehrenpreis mit Migrationshintergrund.

Veronica persica, der Persische Ehrenpreis, gehört zwar zu den häufigsten Kräutern rund um uns herum, ist aber kein Vertreter der alteingesessenen Flora Mitteleuropas. Das kleine Kraut stammt ursprünglich aus den Gebirgen zwischen dem Schwarzen Meer und dem Himalaja. Anfang des 19. Jahrhunderts gelangte die Art nach Mitteleuropa. Wahrscheinlich ist sie mit Ballast in Segelschiffen – dafür wurde auch Erde verwendet – gereist.

Ein Ausreißer macht sich breit

Zunächst in botanischen Gärten gehegt und gepflegt, übersprang der Persische Ehrenpreis die Einfriedungen und machte sich auf Äckern, vor allem Hackfruchtäckern, auf Getreidefeldern, entlang von Wegrändern und in Gärten an sonnigen Stellen auf offenem, nährstoffreichem Lehmboden breit. Gemäß botanischer Definition ist die Art aus der Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae) ein Neophyt, weil nach 1492 und eindeutig durch den Menschen verschleppt.

Blütenaugen, die verzaubern

Schaut man ihm genau in die Blüten, offenbart der Persische Ehrenpreis seinen ganzen Charme. Die himmelblauen Blüten bestehen aus vier am Grund miteinander verwachsenen Kronblättern, von denen das obere meist deutlich größer ausfällt. Alle, vor allem das größere obere, tragen eine markante dunkelblaue Strichzeichnung. Der Schlund der teller- bis schüsselförmigen Blütenkrone leuchtet weiß und gelb. Wegen der gefälligen und auffälligen Blütenform nennt man den Persischen Ehrenpreis auch Katzenäuglein. Englisch heißt der Persische Ehrenpreis bird's-eye oder winter speedwell, was sich auf die Blüten bzw. die Wuchsfreudigkeit schon im Winter bezieht.

Doppelgänger und Imitatoren

Diese Namen tragen auch viele andere Ehrenpreisarten, die dem Persischen oft sehr ähnlich sehen. Ebenso früh im Jahr, in milden Wintern schon im Januar, Februar blüht an vergleichbaren Standorten der heimische Acker-Ehrenpreis (Veronica agrestis). Dessen Blüten bleiben kleiner, erscheinen blasser und stehen an kurzen Stielen (maximal so lang wie die Blätter). Die Blätter stehen im unteren Bereich der liegenden, an den Spitzen aufsteigenden Stängel gegenständig, oben jedoch deutlich wechselständig. Sie werden etwa so groß wie ein Centstück, beim Persischen Ehrenpreis dagegen oft doppelt so groß. Unterscheiden lässt sich der Persische Ehrenpreis vom Acker-Ehrenpreis auch durch die Früchte. Die Kapseln ragen wie ein Herz aus den Kelchblättern heraus und tragen eine netzartige Zeichnung. Beim Acker-Ehrenpreis sind die Kapseln rundlicher und fein behaart.

Auch wenn es ringsherum noch kahl und wenig grün ausschaut, zeigt Veronica persica schon erste Blüten.

Kostbar wie köstlich

Eine Verwechslung der Ehrenpreisarten untereinander ist zwar für botanisch Interessierte ärgerlich, aber für Wildkräuterbegeisterte nicht unbedingt nachteilig. Denn alle Ehrenpreise lassen sich nutzen, sind essbar. Der Persische Ehrenpreis liefert als eine der ersten Pflanzen im Jahr überhaupt essbare Blüten. Wenn sie auch klein und rasch vergänglich sind, so geben sie in der blütenarmen Zeit jedem Gericht doch einen unvergleichlichen Akzent. Man kann man sie mit einem Tröpfchen Wasser auf dem Tellerrand platzieren, als Porzellandekor der kostbarsten Art. Triebspitzen oder Blättchen schmecken herb, immer leicht bitter. Aber sie spenden Wintergemüse eine besondere Würze, Suppen einen Touch wildes Aroma. Mein Favorit: Ehrenpreis als Würzkraut für Fisch. Die edelbittere Note vom Wildkraut kommt auch in Verbindung mit Quark oder Frischkäse sowie zu süßlichem Gemüse wie Möhren und Pastinaken gut zur Geltung.

Ihre Karin Greiner

Der Merkur in der Pflanzenastrologie

Wie die merkurialen Kräfte in uns wirken und welche passenden Heilpflanzen dazugehören, erklärt uns Sandra Kunz, Heilpraktikerin.

Die Waldrebe will hoch hinaus und somit Himmel und Erde verbinden

Der Merkur wird als geflügelter Götterbote dargestellt, der Botschaften aus dem Nichtsichtbaren zu den Menschen, also in die sichtbare Welt, bringt und natürlich auch umgekehrt. Dabei beeilt er sich, denn er hat immer genug Aufträge, Botschaften zu übermitteln. Er nimmt seinen Job ernst, was leider von außen oft nicht honoriert oder wahrgenommen wird. Er selbst bleibt dabei neutral, d.h. so wie er die Botschaften aufgenommen hat, gibt er sie weiter, es wird nichts dazu gedichtet oder ausgeschmückt. Merkur steht auch für Logik, Sprache und Kommunikationsgabe, Vermittlung, Geschäftssinn, Anpassungsfähigkeit, Schnelligkeit, Ausdrucksfähigkeit, Intelligenz und Wachheit im Verstand. Merkur wird in der Astrologie auch als Geldplanet bezeichnet, denn Geld ist ja auch immer in Bewegung, so wie die luftige Merkurenergie ebenso.

Merkur in seiner Energie - die Entfaltung eines Farnblattes

Die luftige Merkurenergie ist gut zu sehen in den Blüten der akeleiblättrigen Weinraute

Das Merkursymbol und seine Bedeutung

Die Sichel oder auch Schale steht für Empfänglichkeit und Aufnahmebereitschaft, der Kreis bedeutet Raum und das Kreuz steht für die Materie. Das Symbol zeigt, wie Merkur Wissen oder Schwingung aller Art aufnimmt und es auf die Erde (Materie) bringt. Er lässt dabei das Empfangene hindurchwandern. Das heißt, er interpretiert selbst nichts hinein und fügt nichts hinzu. Merkur ist wie ein Dolmetscher oder ein Spiegel, der allerdings Unsichtbares sichtbar macht.

Entsprechung im Tierkreis: Zwillinge und Jungfrau. Sein Metall ist Quecksilber oder Platin. Sein Element ist die Luft.

Die Merkurkraft in unserem Körper

Als Reizleitungssystem kann unser Nervensystem betrachtet werden, das ja auch Reize in Form von Rezeptoren aufnimmt und an unser Gehirn weiterleitet. Dort werden die Reize verarbeitet und Reizantworten kommen, somit kann das Nervensystem genauso wie der Merkur als Vermittler angesehen werden, als großes Nachrichten- und Kommunikationsinstrument in uns selbst. Die Atmungsorgane wie Nase, Nasenrachen, Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien und die Lunge werden ebenso dem Merkur zugeordnet. Unsere Sprachorgane also der Kehlkopf mit den Stimmbändern, zeigt am deutlichsten die Merkurenergie an. Hier werden z.B. Erlebtes, Gefühle, Gedanken mit unserer Umwelt ausgetauscht.

Eine ausgeglichene Merkurkraft im Menschen zeigt sich durch:

- Redegewandtheit
- Vielseitigkeit
- Beweglichkeit und hohes Maß an Flexibilität von Körper und Geist
- Kontaktfreudig, Merkurmenschen geben gerne Neues weiter
- Gute Vorstellungsgabe
- Ideenreichtum
- Geistreich
- Kann Sachverhalte schnell aufnehmen
- Gut durchblutete Hautfarbe durch gute Atmung
- Frei von Bewertungen, seine Aufgabe ist vermitteln ohne zu bewerten
- Verbindet Himmel und Erde, also Merkurmenschen können spirituelle, geistige Themen plausibel und bodenständig vermitteln
- Oft Lehrer, Redner, Politiker, Sänger, Schauspieler

Zu wenig Merkurenergie im Menschen zeigt sich u.a. durch:

- Ruhige Menschen, die sich gerne im Hintergrund aufhalten und auch nicht gerne reden
- Menschen, die Gesellschaft meiden und etwas eigenbrötlerisch sind
- Oft Erkältungskrankheiten, wie Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis, Asthma und auch Allergien
- Energiemangel aufgrund unzureichender Atmung
- Behäbige Menschen, unbeweglich, müde, evtl. übergewichtig
- Schnelles Mitdenken und Umschalten nicht möglich, z.B. bei Pointen von Witzen
- Aufnehmen von Reizen aus der Umwelt führt schnell zu Unruhe und Überforderung

Die zarte Blütenfarbe der Akelei zeigt die Götterbotenenergie des Merkurs an

Wie Antennen ragen die kleinen Blüten des Mittleren Wegerichs in den Himmel

Zu viel Merkurenergie im Menschen äußert sich u.a. durch:

- „Plappertasche“ – Menschen, die pausenlos reden, oft auch über oberflächliche Themen
- Selbstüberforderung, denn „Hans Dampf in allen Gassen“ will immer alles mitbekommen und schnellstmöglich erledigen
- Zerstreutheit
- Angespanntes Nervensystem
- Sprüht mit seiner Energie über, Vermitteltes wird dann als Bekehrung aufgenommen
- Migräne evtl. bis Epilepsie
- Hyperventilation
- Übertriebener Aktionismus, der für die Umwelt fast unerträglich ist

Die Merkurpflanzen haben eine aufrechte schlanke Gestalt, wie der echte Heilziest. Sie wachsen gerne gen Himmel und ranken wie die Waldrebe. Haben ein ausgeprägtes, aber filigranes Blattprinzip wie beim Dill, Fenchel und Koriander. Ihre Blätter können auch lanzettlich sein wie beim Spitzwegerich. Die Blütenfarbe kann blau bis violett sein wie beim stinkenden Storchenschnabel oder beim echten Ehrenpreis. Weiterhin sind Merkurpflanzen durch

Der Koriander mit seinen vielen Einzelblüten

Die fein gegliederten Blätter des Bärwurz sind ein Zeichen des Merkurs

die Ausbildung vieler Einzelblüten gekennzeichnet, die zahlreiche Samen hervorrufen wie bei allen Doldenblütlern, z.B. Wiesenbärenklau, Engelwurz, Süßdolde, aber auch der giftige Schierling. Die Strahlblüten sind besonders zart wie beim einjährigen Feinstrahl. Allgemein wirken Merkurpflanzen stoffwechselanregend und aktivierend, sie runden Rezeptmischungen ab, da sie harmonisierend wirken. Sie wirken positiv auf Sinnesorgane, Nervensystem, Gedächtnis, Hormone, Dünndarm und Schleimhäute. Sie sind gut bei Migräne, Allergien und nervösen Störungen wie Reizdarm und Restless legs. Weiterhin wirken sie gut auf die Lunge und sie werden gerne als Beschleuniger bezeichnet, da sie Vorgänge bzw. Krankheitsprozesse beschleunigen und somit zur schnelleren Wiedererlangung der Gesundheit wirken.

Einige Merkurpflanzen

Wiesenkerbel, Kümmel, große und kleine Bibernelle, Giersch, Fenchel, Dill, Bärwurz, Wilde Möhre, Heilziest, Lavendel, Lungenkraut, Spitzwegerich, Akelei, einjähriger Feinstrahl, Hasel, Vergissmeinnicht, Meisterwurz, Haarstrang, Pastinake, Weinraute, Wiesenkraute, Farne.

Beispiele für den Einsatz von Merkurpflanzen:

1.) Bei nervösen Magenbeschwerden:
Teemischung aus Engelwurzwurzel, gemahlenem Koriandersamen und gemahlenem Fenchelsamen zu gleichen Teilen mischen; 2 Teelöffel mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5-10 min. ziehen lassen und 2 – 3 Tassen täglich.

2.) Bei Migräne:
Teemischung aus Heilziestkraut, Alantwurzel, Bibernellwurzel, Petersilienwurzel zu gleichen Teilen mischen; 2 Teel. mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 5-10 min. ziehen lassen. 2 – 3 Tassen täglich.

3.) Zur Förderung der geistigen Flexibilität:
Tinkturmischung aus: Birkenblätter, Spitzwegerich, Meisterwurzwurzel; 3 x täglich 5 – 8 Tropfen einnehmen.
Übrigens der Tag des Merkurs ist der Mittwoch. Hier ist es sinnvoll, Teamgespräche abzuhalten oder Verträge zu machen, Vorträge zu halten oder einfach gut mit dem Partner zu plauschen.
Viel Freude beim Entdecken der merkuriellen Energie - in Ihnen und um Sie herum.

Ihre Sandra Kunz
Heilpraktikerin, Referentin und Autorin,
www.heilkunst-passau.de

Blutwurz - in der Wurzel liegt die Kraft

Monika Wurft lässt eine Pflanze zu Wort kommen, die momentan von der Bildfläche verschwunden ist und dennoch jetzt im Winter Interessantes zu bieten hat.

Die Blutwurz mit ihrem gegabelten Stängel und den gefingerten dreizähligen Blättern, die durch kleinere Nebenblätter 5-zählig erscheinen.

Wer sich die Blutwurz zur Blütezeit genauer betrachtet, könnte auf die Idee kommen, die Pflanze eher den Kreuzblütler zuordnen als der Familie der Rosengewächse. Denn mit ihren 4 Blütenblättern macht sie dort eine Ausnahme und bei den Kreuzblütlern sind diese die Regel. Haben doch die anderen Rosengewächse meist 5 Blütenblätter oder ein Vielfaches von fünf. Doch spätestens, wenn man ihren gegabelten Stängel mit den gefingerten dreizähligen Blättern genauer betrachtet, die durch die Nebenblätter (Merkmal Rosengewächse) 5-zählig erscheinen, ist klar, dass sie zu den Rosengewächse zählt.
Fingerkrautwurz, Tormentill, Rotwurz, Ruhrwurz, Bauchwehwurz, rote Heilwurz lauten die regional unterschiedlichen, verheißungsvollen Namen, unter denen die Blutwurz noch bekannt ist. Botanisch verspricht sie ebenfalls viel, denn in „Potentilla erecta“ steckt wörtlich die nach „oben gerichtete Kraft“.

Was das Blühen anbelangt, hat die Blutwurz gerade Winterpause, doch bei ihr ist der Name Programm. Denn von dieser Pflanze werden die unterirdischen Teile, also die Wurzeln, verwendet. Der deutsche Name Blutwurz kommt von dem roten Farbstoff in ihr, der erst sichtbar wird, sobald man die Wurzel anschneidet. Zunächst ist die Schnittstelle weiß, dann erfolgt eine intensive Rotfärbung. Neben diesem roten Farbstoff, dem sogenannten Tormentillrot enthält sie weitere Gerbstoffe, Flavonoide und Ätherische Öle.

Die Wurzel der Blutwurz wird für Heilzwecke in der Volksheilkunde seit dem Altertum verwendet, da sie als ausgezeichnete Gerbstoffdroge zusammenziehend wirkt. Deshalb kommt sie als Gurgelmittel bei Halsschmerzen, Zahnfleischentzündungen und auch bei entzündeten Mandeln zum Einsatz. Eine Abkochung der Wurzel ist hilfreich bei schlecht heilenden Wunden, Hautausschlägen, Verbrennungen und Hämorrhoiden. Innerlich wird die Blutwurz bei Magen- und Darmstörungen, besonders bei Durchfällen und Blähungen eingesetzt. Sie ist also ein sinnvoller Begleiter in jeder Hausapotheke. Die Haupterntezeit ist vom Herbst bis zum Frühjahr, das macht sie eben jetzt im Winter interessant. Denn nun hat sie ihre Inhaltstoffe in ihren Speicherorganen gehortet, um fürs kommende Frühjahr neu auszutreiben und wir können auf Wurzelstücke zurückgreifen.
Die Blutwurz gilt als Anzeiger für magere Böden. Deshalb findet man sie auf mäßig sauren Böden, in Laub-, Misch- und Nadelwäldern, Heiden, Magerwiesen und Flachmooren. Dort kommt sie in lockeren Beständen vor.
Blutwurz wird überwiegend in Form alkoholischer Auszüge (Tinktur) oder als Tee verwendet. Bei Durchfall-Erkrankungen kommt ein Absud zum Einsatz, bei dem 1 Teelöffel Tormetillwurzel mit 150 ml kaltem Wasser zum Kochen gebracht wird. Das Ganze lässt man nur kurz ziehen, gießt dann ab und trinkt in kleinen Schlucken.
Zum Gurgeln bei Halsentzündungen kann ein Aufguss hilfreich sein. Dafür wird 1 Teelöffel Tormetillwurzel mit 150 ml kochenden Wasser übergossen, 10 Minuten lang am Sieden gehalten und noch warm damit gegurgelt.

Die Blutwurz blüht ab Mai bis in den Oktober hinein.

Zur Tinkturherstellung werden die gewaschenen Wurzeln in Stücke geschnitten und in ein Schraubdeckelglas gefüllt. Man übergießt sie mit 36% Korn (1 Teil Wurzel auf 10 Teile Alkohol) und lässt das Ganze 4- 6 Wochen stehen, wobei das Glas öfter mal geschüttelt werden sollte. Danach wird abgegossen. Diese Tinktur ist innerlich wie äußerlich wirksam. Zum innerlichen Gebrauch bei Durchfällen wird sie mit Wasser verdünnt verabreicht.
Äußerlich ist sie bei kleineren Hautverletzungen, Schnittwunden, Schrunden,

aber auch bei Fußpilz wirksam. Zur leichten Anwendung kann man die Tinktur in Pipettenfläschchen füllen.

Eine weitere Zubereitungsart bietet eine Salbe mit Blutwurz. Sie ist gerade in der kalten Jahreszeit bei rissiger Winterhaut und spröden Lippen empfehlenswert. Da Gerbstoffe in Alkohol löslich sind, werden die kleingeschnittenen Wurzelstücke zuerst in Weingeist und dann alles zusammen in Öl bei 70°C ausgezogen. Mit etwas aufgelöstem Bienenwachs (auf 100 ml Öl ca. 15 g) wird sie streichfähig gemacht und dann in kleine Salbendöschen gefüllt. Möglich sind auch Kombinationen mit Ringelblumenblüten, soweit diese getrocknet vom Vorjahr noch vorhanden sind.
Die meist verbreitete Zubereitung ist jedoch mit Sicherheit der verdauungsfördernde Blutwurz-Schnaps. Der ist gerade im Schwarzwald zu einem deftigen Speckvesper schon beinahe obligatorisch auf der Speisekarte zu finden. Hierzu wird traditionell ein aus Topinambur gebrannter Schnaps mit Blutwurz (ca.60 g Blutwurz auf 1 l Schnaps) in einer Flasche angesetzt. Nach 3-4 Wochen hat sich der Schnaps rötlich verfärbt und die Gerbstoffe geben ihm seine besondere herbe Geschmacksnote. Dann wird er abgeseiht und zum Nachreifen noch einige Zeit stehen gelassen. Das Rezept lässt sich mit 150 g Kandiszucker, etwas Zimt, Sternanis, Nelke und Kardamom zu einem Likör ausbauen. Wenn kein Topinambur-Schnaps zur Hand ist, kann auch ein Kornschnaps genommen werden.

Die typischen gefingerten, 3zähligen Blätter der Blutwurz.

Gartentipp

Um auf die Blutwurz im Winter zurückgreifen zu können, ist es wichtig, ihren Standort zu kennen. Was ist da einfacher als ihr im eigenen Garten einen Platz zuzuweisen. In gut sortierten Kräutergärtnereien (z. B. Rühlemann´s Kräuter- und Duftpflanzen, Artemisia Allgäuer Kräutergarten und Staudengärtnerei Gaissmayer in Illertissen) kann man sie als Topfpflanzen erstehen und in der Wiese oder in mageren Randbereichen einpflanzen. Etwas schwieriger und vor allem langwieriger ist die Vermehrung über Samen und Wurzelstücke.
Bei der Ernte sollte immer darauf geachtet werden, dass ein Teil der Wurzel im Boden bleibt, damit die Pflanze an diesem Standort weiter wachsen kann. Geerntet wird der Wurzelstock im Frühjahr oder Herbst, vor bzw. nach Abschluss der Vegetationsperiode.

Wer nun Lust auf Blutwurz bekommen hat und sich im kommenden Frühjahr näher mit ihr beschäftigen will, hier die Verwechslungsmöglichkeiten im Überblick:
1. Mit anderen Fingerkräutern aus der Familie der Rosengewächse:
Durch ihre, für Rosengewächse untypische 4zählige Blüte, lasst sich die Blutwurz leicht von anderen Fingerkräutern unterscheiden.
2. Mit den gelb blühenden Hahnenfußarten:
Auch hier ist die Unterscheidung auf Grund der 4zähligen Blüte einfach.
Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist die Tatsache, dass Rosengewächse stets Nebenblätter besitzen und Hahnenfußgewächse nie.

Monika Wurft aus Schiltach,
Kräuterpädagogin und Buchautorin
„Wildkräuter als Wegbegleiter“
www.kraeuter-regio.de

Pflanzenrätsel

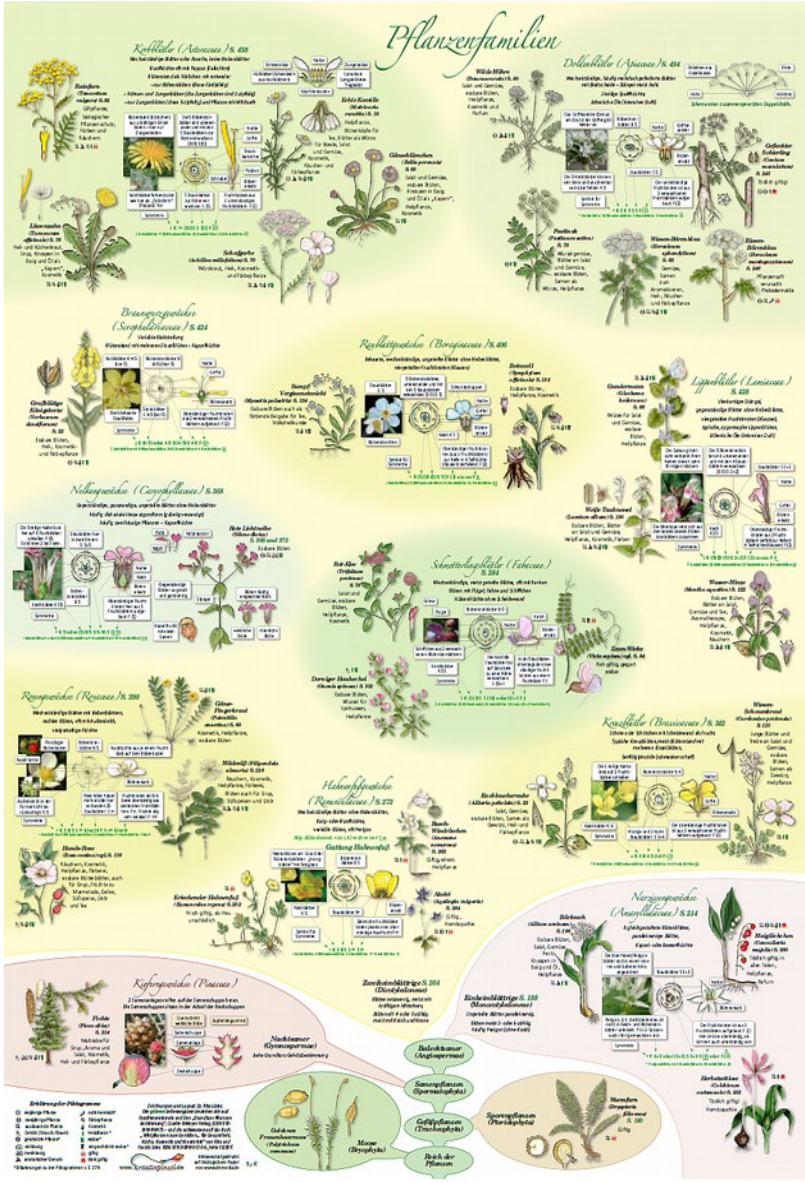
Wer erkennt diese Wildpflanze?

Diesmal geht es um die Winterfrüchte eines Ahorns. Um welchen Ahorn handelt es sich: Berg-Ahorn, Feld-Ahorn oder Spitz-Ahorn?
Wenn Sie die Antwort wissen, dann teilen Sie uns gerne Ihre Lösung mit. Am Ende auf der letzten Seite dieser Ausgabe finden Sie unseren Kontakt. Die Schnellste oder den Schnellsten mit der richtigen Lösung stellen wir im nächsten Monat hier kurz vor. Viel Spaß beim Mitraten!
In der letzten Ausgabe hatten wir die Knospe der Gewöhnliche Esche (Fraxinus excelsior). Am schnellsten richtig erkannt hatte es Wilma Werth:

„Liebe Kräuter- und Pflanzenliebhaber! Ich durfte mich im Sommer schon mal vorstellen, daher möchte ich nun keine Worte über mich verlieren. ABER ich möchte die Gelegenheit nutzen, um Herrn Fleischhauer und den vielen Autoren/innen für die tollen und interessanten Beiträge mal DANKE!! zu sagen! Bitte macht weiter - ich freu mich immer aufs Monatsende, wenn das Magazin wieder im Account ist.
Liebe Grüße Wilma.Werth@gmail.com (Kräuterpädagogin)"

Rita Lüders Pflanzenfamilienposter

Unsere Magazin-Autorin und Verfasserin vieler bekannter Pflanzenbestimmungsbücher, Rita Lüder, hat eine Übersicht der wichtigsten Pflanzenfamilien zusammengestellt.



Mit den schönen Pflanzenzeichnungen und den gewohnt übersichtlichen Darstellungen der Familienmerkmale bekommt man schnell eine Orientierung im Reich der Pflanzen.

Das Poster haben wir für Sie als Extra-Datei in den Anhang des Magazins gestellt. Mit folgendem Link werden Sie es finden:

http://www.essbare-wildpflanzen.de/pflanzenfamilienposter.pdf

Es ist 60 x 84 cm groß, d.h. A1 und wenn Sie es gedruckt haben möchten, können Sie es direkt bei Rita Lüder bestellen (5,- € zuzüglich 6,90 € Versand, bei mehreren Exemplaren Sonderkonditionen).

Dr. Rita und Frank Lüder
kreativpinsel-Verlag
rita@kreativpinsel.de
www.kreativpinsel.de

NaDiQuAk

Der fachdidaktische Qualifikationslehrgang der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe

Biodiversität – Naturschutzbiologie – Umweltbildung

NaDiQuAk ... das anwendungsorientierte, fachdidaktische Weiterbildungsangebot der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe

NaDiQuAk ... für Berufs(wieder)einsteigerInnen der Fachrichtungen Biologie mit angrenzenden Disziplinen und (Sozial)Pädagogik sowie TeilnehmerInnen aus sonstigen pädagogischen Berufsfeldern

NaDiQuAk ... die Qualifikation für die schulische und außerschulische Natur- und Umweltbildung

NaDiQuAk ... die neuartige Kombination von praxisorientierten pädagogischen und fachdidaktischen Inhalten

NaDiQuAk ... die familiengerechte, individuelle und berufsbegleitende Weiterbildung

University of Education Pädagogische Hochschule karlsruhe

Weitere Informationen:
nadiquak@ph-karlsruhe.de
www.ph-karlsruhe.de/nadiquak

gefördert durch

ESF Chancen fördern

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALES

Inserat

Weiterbildung Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogik in Hessen startet im Mai

Pflanzen mit Kopf, Herz und Hand kennenzulernen ist die Grundlage der zertifizierten Weiterbildung „Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogik“ der Naturschule Freiburg e.V. Sie befähigt dazu, dieses Wissen spannend und an Menschen aller Altersgruppen zu vermitteln. Die Botanik heimischer Pflanzen, Heilwirkung, Verwendung in der Küche sowie eine zielgruppengerechte Umsetzung eigener Angebote werden in der berufsbegleitenden Weiterbildung an fünf Wochenenden vermittelt.
Die Seminare werden von erfahrenen Dozent/innen aus Biologie, Naturheilkunde und Naturpädagogik geleitet.
Multiplikator/innen für sämtliche Bereiche aus Bildung und Erziehung (von der Erwachsenenbildung bis zur Kindergartenpädagogik) sind mit der Weiterbildung angesprochen. Voraussetzung für eine Teilnahme an der Weiterbildung ist vor allem der Freude im Umgang mit Heilpflanzen und etwas Erfahrung im Leiten von Gruppen. Die Kursgebühr beträgt 980,- Euro plus Unterkunft und Verpflegung (ca. 500,- Euro für alle fünf Seminare).
Der Kurs beginnt am 01.05.15. und endet am 22.11.15.
Die Naturschule Freiburg e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der als freier Weiterbildungsträger aktiv ist. Das gemeinsame Interesse, die Begegnung von Menschen mit der Natur zu fördern, führte vor 26 Jahren in Freiburg zur Gründung des Vereins, der inzwischen im gesamten Bundesgebiet Fort- und Weiterbildungen anbietet.

Nähere Informationen zu den Kursangeboten gibt es unter www.naturschule-freiburg.de, bei Frau Fiebich unter fiebich@naturschule-freiburg.de oder telefonisch unter 0761 3685940.

Kontakt:
Naturschule Freiburg e.V.
Habsburgerstr. 9
79104 Freiburg
www.naturschule-freiburg.de

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Ein tabellarischer Überblick über eingesandte Wildpflanzenkurse und -seminare

Formular dazu auf unserer Webseite unter www.essbare-wildpflanzen.de/veranstaltungsformular.rtf

13.02.15	D-71063 Sindelfingen	**Wilde Winterexkursion für winterfeste Wildpflanzenfreunde** Fr. 14. Februar 2015 – 15-17 Uhr. Gut eingepackt und mit offenen Augen wollen wir durch die Natur streifen und die winterlichen Köstlichkeiten unter den Wildpflanzen suchen. Wir werden die wintermüden Körper mit inhaltsstoffreichen Wildpflanzen wieder wachrütteln und werden auch die Bäume aufwecken! Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
17.02.15	D-71063 Sindelfingen	**Botanische Exkursion: Bäume und Sträucher im Winter** Di. 17. Februar 2015 – 15:30-17:30 Uhr. Eine Exkursion für alle, die schon immer einmal lernen wollten, wie sich Bäume und Sträucher im Winter – ohne Blätter - unterscheiden lassen. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
28.02.15	D-71063 Sindelfingen	**Seminar: Wild und Exotisch pur - Früchte-Verkostung mit Exkursion** Sa. 28. Februar 2015: 14–19 Uhr. Jetzt wird's exotisch. Nicht nur für Rohköstler sind exotische Früchte eine Bereicherung auf dem winterlichen Speiseplan. Aber wo kommen sie her, aus welchem Land, von welcher Pflanze, wie öffnet und verzehrt man sie und welche Inhaltsstoffe machen sie so gesund, dass wir nicht darauf verzichten sollten? Wo gibt es gute Qualität aus ökologischem und fairem Anbau? Alle diese Fragen will dieses Seminar beantworten und natürlich werden wir die Früchte auch alle verkosten. Damit wir auch genug basisches Grün dabei haben und lernen dieses mitzuessen, gehen wir vorher einige winterliche Wildpflanzen sammeln und verzehren anschließend beides gemeinsam als Urkost. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
13.03.15	D-71063 Sindelfingen	**„Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Frühjahr“** Fr. 13. März – 15:30-18 Uhr. Leckere Frühjahrs-Wildpflanzen stehen jetzt auf dem Programm! Wir wollen auf dieser Exkursion die ersten Wildkräuter und andere für das Frühjahr typische Wildpflanzen an ihrem Naturstandort kennenlernen. Wir werden sie bestimmen, einordnen und kosten. Es gibt Empfehlungen für die Verwendung von Wildpflanzen und für ihre Zubereitung. Dauer etwa 2,5 Stunden. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de

14.03.15- 15.03.15	D-81377 München	**„Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Frühjahr“** Sa. 14. März – 14 Uhr und So. 15.März – 10 Uhr. s.o. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
17.03.15	D-71063 Sindelfingen	**„Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Frühjahr“** Di. 17. März – 15:30-18 Uhr. s.o. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
20.03.15	D - 88167 Stiefenhofen im Allgäu	**Mit Sonnenkräutern durch die Sonnenfinsternis - mit Astrid Süßmuth** Zu Frühlingsbeginn verdunkelt sich der Himmel mit einer fast vollständigen Sonnenfinsternis. Wir erfahren diese Naturspiritualität, erkunden Sonnen- wie Mondkräuter und unternehmen eine Reise in die dunkle Sonne. Kosten € 90,-Anmeldung: Artemisia Allgäuer Kräutergarten | 08386/ 960510 | www.artemisia.de
21.03.15	D-71063 Sindelfingen	**„Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Frühjahr“** Sa. 21. März – 14-16 :30 Uhr. s.o. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
16.04.15	D-94116 Hutthurm bei Passau	**Treffpunkt Wildkräuterküche** Gemeinsam zaubern wir aus Wildkräutern und biologischen Zutaten feine vegetarische vitalstoffreiche Gerichte. Alle verwendeten Wildkräuter werden vor der Zubereitung vorgestellt und ihre Verwendung in Küche und Volksheilkunde besprochen. Info und Anmeldung: Margarete Vogl, Gesundheits-und Kräuterschule, 94116 Hutthurm, Lenzingerberg 3. Tel.08509/846, margarete@gesundesessen.de, herbologe.de
18.04.15	D-74523 Schwäbisch Hall	**1. Baden-Württembergische Wildkräuterkongress in Schwäbisch Hall** Die Kräuterpädagogen Baden-Württemberg haben ein breitgefächertes Programm rund um das Thema Wildkräuter zusammengestellt. Dr. Rita Lüder und Dr. Markus Strauß werden ebenfalls mit Vorträgen und Workshops dabei sein. Es empfiehlt sich, sich möglichst frühzeitig anzumelden. Infos und Anmeldemöglichkeit unter www.kräuterpädagogen-baden-württemberg.de.
22.- 26.04.15	D-76889 Schweig- hofen	**Seminar „Detox, Baby! mit Qi Gong“-** Ein Seminar für Körper, Geist und Seele Saftfasten ist ideal als Einstieg in die rohköstliche Ernährung, aber auch als eigenständiges Detox-Programm. Gleich 5 Tage am Stück können Sie das bei diesem Seminar ausprobieren und so den Körper sanft reinigen. Köstlich und gesund wird unsere Ernährung mit Säften aus Wildpflanzen und Rohkost frisch gepresst sein. Unterstützt wird dieses Wohlfühl-Reinigungsprogramm durch Qi Gong, um innerlich wie äußerlich wieder in Fluss zu kommen. Infoflyer anfordern und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
28.04.15	D-94116 Hutthurm, bei Passau	**„Wilde Köstlichkeiten“ von der Wiese.** Jeden letzten Dienstag im Monat ab April 2015 andere Wildkräuter kennen lernen.Wir durchstreifen einen Teil meines Natur-Gartens, suchen und bestimmen jedes Mal 5 Wildpflanzen und besprechen ihre Verwendung in der Vollwerternährung und in der Volksheilkunde. Info und Anmeldung: Margarete Vogl, Gesundheits-und Kräuterschule, Lenzingerberg 3, 94116 Hutthurm, Tel.08509/846, margarete@gesundesessen,de, www.herbologe.de
09.05.15	D-94116 Hutthurm bei Passau	**Wohlfühltag mit Wildkräutern zum Muttertag** Wir wollen gemeinsam die Wildkräuter bestimmen, riechen, schmecken und genauer kennen lernen. Die gesammelten Kräuter genießen wir mit leckeren vollwertigen Essen. Mit einer Wiederholungsstunde am Lagerfeuer lassen wir den Tag ausklingen. Info und Anmeldung: Margarete Vogl, Gesundheits-und Kräuterschule, 94116 Hutthurm, Lenzingerberg 3, Tel.08509/846, margarete@gesundesessen.de, www.herbologe.de
14.- 17.05.15	A- 6105 Leutasch, Tirol, Österreich	**Seminar „Gesund in den Bergen mit essbaren Wildpflanzen und veganer Rohkost“** Ein Seminar, bei dem du lernst, dich ganz natürlich zu ernähren. Wir werden gemeinsam „auf die Pirsch“ gehen und die essbaren Wildpflanzen des Leutaschtals und der Wettersteinregion kennenlernen. Wir werden uns rohköstlich, vegan und von Wildpflanzen ernähren. Neben dem Kennenlernen der Pflanzen steht das gemeinsame Zubereiten unserer Mahlzeiten auf dem Programm: Aus feinem Obst und Gemüse, Nüssen, Samen und Ölfrüchten – ergänzt um das wilde Grün aus der Natur – zaubern wir leckere Rohköstlichkeiten. Info: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
22.05.15	D-94116 Hutthurm bei Passau	**„Wild und köstlich“ Erstes Grün im Frühling.** Einen Nachmittag lang beschäftigen wir uns mit den frischen, vitaminreichen Wildkräutern für eine grüne Suppe und lassen sie uns am Lagerfeuer gut schmecken. Info und Anmeldung: Margarete Vogl, Gesundheits-und Kräuterschule, 94116 Hutthurm, Lenzingerberg 3, Tel.08509/846, margarete@gesundesessen.de, www.herbologe.de
26.05.15	D-94116 Hutthurm, bei Passau	**„Wilde Köstlichkeiten“ von der Wiese.** Jeden letzten Dienstag im Monat ab April 2015 andere Wildkräuter kennen lernen.Wir durchstreifen einen Teil meines Natur-Gartens, suchen und bestimmen jedes Mal 5 Wildpflanzen und besprechen ihre Verwendung in der Vollwerternährung und in der Volksheilkunde. Info und Anmeldung: Margarete Vogl, Gesundheits-und Kräuterschule, Lenzingerberg 3, 94116 Hutthurm, Tel.08509/846, margarete@gesundesessen,de, www.herbologe.de
30.06.15	D-94116 Hutthurm, bei Passau	**„Wilde Köstlichkeiten“ von der Wiese.** Jeden letzten Dienstag im Monat ab April 2015 andere Wildkräuter kennen lernen.Wir durchstreifen einen Teil meines Natur-Gartens, suchen und bestimmen jedes Mal 5 Wildpflanzen und besprechen ihre Verwendung in der Vollwerternährung und in der Volksheilkunde. Info und Anmeldung: Margarete Vogl, Gesundheits-und Kräuterschule, Lenzingerberg 3, 94116 Hutthurm, Tel.08509/846, margarete@gesundesessen,de, www.herbologe.de

Impressum: Essbare Wildpflanzen, Postfach 1132, D-85311 Freising, Tel. +49(0)8161-9368586, news@essbare-wildpflanzen.de www.essbare-wildpflanzen.de. Für Inhalte, Text- und Bildrechte sind die jeweiligen Autoren selbst verantwortlich. Lektorat/Korrektorat: Ines Jaeger, www.textjaeger.de

Eine Haftung für die Richtigkeit sämtlicher Angaben kann trotz aller Sorgfalt nicht übernommen werden. Die Wirkung der veröffentlichten Rezepte kann nicht garantiert werden, und die Anwendungen ersetzen keinen Therapeuten.