

# DIE RESSOURCEN DER NATUR KENNENLERNEN UND NÜTZEN

vergessene Wildkräuter  
zur Stärkung deines  
Immunsystems!

# 13



## März-Veilchen



„...gegen Hypochondrie  
und Hysterie...“

## Sammel-Tipp

Beim Trocknen verlieren Veilchenblüten rasch ihr Aroma. Am Besten, du verarbeitest sie gleich frisch zu einer Tinktur, einem Likör oder Sirup. Du kannst sie auch mit Zucker kandieren.

## Hast du gewusst, dass...

**Veilchen Saponine (Seifenstoffe) beinhalten und traditionell gegen Husten eingesetzt werden?**

Die Familie der *Violaceae* (Veilchengewächse) ist sehr groß und ihre Mitglieder schwer auseinanderzuhalten. Eine Ausnahme bilden die Stiefmütterchen, die sich durch ihre spezielle Überlappung der Kronblätter gut von den Veilchen unterscheiden lassen

Merke: Beim Stiefmütterchen bedeckt die „Stiefmutter“ die „Töchter“, die wiederum die „Stieftöchter“ bedecken.

## Scharbockskraut



„...blut- und  
hautreinigend...“

## Sammel-Tipp

Die Laubblätter kannst du in kleinen Mengen in den Salat geben. Sobald sich die ersten goldgelben, sternförmigen Blüten zeigen, darf man es nicht mehr verwenden, da sich dann der Giftstoff Protoanemonin anreichert.

## Hast du gewusst, dass...

**Scharbockskraut viel Vitamin C beinhaltet und früher gegen Skorbut eingesetzt wurde?**

Das Scharbockskraut gehört zur großen Familie der *Ranunculaceae* (Hahnenfußgewächse). Im Gegensatz zu anderen Familienmitgliedern wie Buschwindröschen oder Schneerose hat es ungeteilte Laubblätter, die durch ihre stark glänzende Oberfläche auffallen.

Merke: Da seine Wurzelknollen an Feigwarzen erinnern, wird das Scharbockskraut auch Feigwurz genannt.

## Vogelmiere



„...schleimlösend und  
hautberuhigend...“

## Sammel-Tipp

Verwende die Vogelmiere am besten gleich frisch und integriere sie in deinen Speiseplan. Wenn du sie haltbar machen willst, kannst du sie in Olivenöl einlegen und wegen ihrem hohen Wassergehalt warm ausziehen lassen.

## Hast du gewusst, dass...

**Vogelmiere aufgrund des darmähnlichen Markstranges im Stängel Hühnerdarm genannt wird?**

Das Gewöhnliche Hornkraut ist ein Doppelgänger der Vogelmiere und gehört wie sie zu den *Caryophyllaceae* (Nelkengewächse). Du kannst es aber durch seine festen, behaarten Laubblätter und die nur bis zur Hälfte geteilten Blütenblätter von der Vogelmiere unterscheiden.

Merke: An ihrem Stängel weist Vogelmiere eine Haarlinie auf, was ein wichtiges Bestimmungsmerkmal ist.

## Spitzwegerich



„...bei Insektenstichen  
und Husten...“

## Sammel-Tipp

Um Spitzwegerich zu trocknen, gib die Blätter am besten in ein Dörrgerät oder in den Backofen bei 30 °C. Durch die enthaltenen Iridoidglykoside können sie sonst braun werden. Oder du verarbeitest ihn frisch zu einem Sirup.

## Hast du gewusst, dass...

**die in Spitzwegerich enthaltenen, wichtigen Schleimstoffe beim Kochen zerstört werden?**

Zu den *Plantaginaceae* (Wegerichgewächse) zählen zahlreiche weitere essbare Wildkräuter wie Ehrenpreis, Flohsamen, Breitwegerich und Mittlerer Wegerich. Zu der Familie gehört mit dem Fingerhut auch eine stark giftige Pflanze, die Herzglykoside enthält und tödlich sein kann.

Merke: Beim Mittleren Wegerich sind die Nerven an der Blattunterseite behaart, beim Breitwegerich nicht.

## Nelkenwurz



„...bei entzündetem  
Zahnfleisch...“

## Sammel-Tipp

Die feinen Wurzeln gut waschen, in Stücke schneiden und zum Trocknen ausbreiten. Danach kannst du sie in Gläser lagern oder zu einem Pulver mahlen. Oder du verwendest die Wurzeln frisch, um eine Tinktur aus ihnen herzustellen.

## Hast du gewusst, dass...

**das in der Nelkenwurz enthaltene Eugenol lokal schmerzbetäubend ist?**

Die Nelkenwurz wird zu der sehr umfangreichen Familie der *Rosaceae* (Rosengewächse) gezählt, zu der unter anderem auch Rose, Frauenmantel, Weißdorn sowie das meiste Beeren- und Kernobst gehören. Die Laubblätter der Erdbeeren sind denen der Nelkenwurz sehr ähnlich.

Merke: Die älteren Fiederblätter der Nelkenwurz sind mindestens fünfteilig, jene der Erdbeere immer dreiteilig.

# Aegopodium podagraria (Giersch)

Giersch



„...stoffwechsel-  
anregend...“

## Sammel-Tipp

Zwar kannst du den Giersch auch trocknen, doch mundet er frisch definitiv am besten. Du kannst ihn roh als Gewürz verwenden oder in Suppen und Aufläufen mitdünsten. Ein Pesto ist eine gute Möglichkeit, um ihn zu konservieren.

## Hast du gewusst, dass...

**Giersch gegen Übersäuerung des Körpers und Gicht im Fuß (Podagra) eingesetzt wurde?**

*Apiaceae* (Doldenblütler), zu denen der Giersch zählt, sind anhand der Laubblätter meist schwer zu unterscheiden. Eine Verwechslung wäre fatal, befindet sich doch auch der hochgiftige Schierling unter ihnen. Giersch erkennt man gut, da er unbehaart ist und an der eindeutigen Blattform.

Merke: 3x3-Regel: dreikantiger Blattstiel + dreizählige Blätter, die sich wiederum in drei Teile teilen

## Knoblauchrauke



„...antiseptisch und schleimlösend...“

## Sammel-Tipp

Verwende die Knoblauchrauke nach Möglichkeit frisch. Mit ihrem milde Knoblauchgeschmack macht sie sich gut in Aufstrichen und Salat. Auch Blüten und Samen kannst du essen. Letztere haben eine angenehme Schärfe.

## Hast du gewusst, dass...

**man die Knoblauchrauke früher als Pfefferersatz und zur Senfherstellung verwendete?**

Die Knoblauchrauke gehört zu den *Brassicaceae* (Kreuzblütler). Trotz ihrer deutschen Bezeichnung ist sie nicht näher mit dem Knoblauch verwandt, sondern teilt sich die Familie mit verschiedenen Kohl- und Rettich-Arten sowie Hirtentäschel, Kresse und Senf.

Merke: Die Laubblätter der Gundelrebe sind deutlich behaart, die der Knoblauchrauke nicht.

## Huflattich



„...reizmildernd und  
zusammenziehend...“

## Sammel-Tipp

Als im Huflattich die in höherer Dosis leberschädigenden Pyrrolizidinalkaloide gefunden wurden, geriet er in Verruf. Willst du auf Nummer sicher gehen, kannst du ihn aus der Apotheke beziehen. Dort wird der Gehalt überprüft.

## Hast du gewusst, dass...

**früher gegen Asthma Huflattich-Zigaretten  
geraucht wurden?**

Der Huflattich gehört zur großen Familie der *Asteraceae* (Korbblütler), deren Mitglieder einen körbchenförmigen Blütenstand haben. Dieser sieht auf den ersten Blick aus wie eine normale Blüte. Schaust du aber näher hin, siehst du, dass er aus vielen, winzigen Einzelblüten besteht.

Merke: Der Blütenstiel ist von kleinen Schuppenblättern bedeckt. Die Laubblätter erscheinen erst nach der Blüte.

## Schöllkraut



„...krampflösend und  
galletreibend...“

## Sammel-Tipp

Die innerliche Anwendung von Schöllkraut ist umstritten, da es in hoher Dosis leberschädigend wirkt. Es ist in Form von fertigen Mischungen gegen Verdauungsprobleme in der Apotheke erhältlich.

## Hast du gewusst, dass...

**man das Schöllkraut auch Warzenkraut nennt,  
weil der Milchsaft äußerlich gegen Warzen hilft?**

Das Schöllkraut wird den *Papaveraceae* (Mohngewächse) zugeordnet, deren wohl wichtigster Vertreter der Schlafmohn ist. Dieser wird schon lange als Schmerz- und Nahrungsmittel verwendet. Weitere Familienmitglieder sind Erdrauch und Lerchensporn.

Merke: Das Schöllkraut ist die einzige Pflanze bei uns, die einen gelben Milchsaft hat.

## Purpur-Taubnessel



„...befeuchtend und  
rhythmisierend...“

## Sammel-Tipp

Alle Taubnessel-Arten kannst du sowohl frisch zur Aufwertung diverser Speisen, als auch getrocknet zur Teebereitung nehmen. Verwende frische Taubnesseln aufgrund des intensiven Geschmacks sparsam.

## Hast du gewusst, dass...

**Taubnesseln Schleimstoffe enthalten und trockene, gereizte Schleimhäute schützen?**

Die Taubnessel gehört zu den *Lamiaceae* (Lippenblütler). Sie teilt sich die Familie mit vielen bekannten Heil- und Gewürzkräutern wie Pfefferminze, Zitronenmelisse, Rosmarin, Thymian und Lavendel. In der Volksheilkunde wurde ausschließlich die weiße Taubnessel verwendet.

Merke: Die Kronröhre der Purpur-Taubnessel ist gerade, die der Gefleckten Taubnessel nach oben gebogen.

## Echtes Labkraut



„...gegen juckende  
Hautstellen...“

## Sammel-Tipp

Am besten, du sammelst das blühende Labkraut bei sonnigem Wetter. Zum Trocknen bündle es und hänge es in einem warmen, möglichst dunklen Raum auf. Ist alles durchgetrocknet, kannst du es in Gläsern lagern.

## Hast du gewusst, dass...

**man das Echte Labkraut auch heute noch zur Herstellung von Cheddar-Käse verwendet?**

Das Echte Labkraut wird den *Rubiaceae* (Rötegewächse) zugeordnet. Neben anderen krautigen Pflanzen wie Waldmeister und Färber-Krapp gehören zu dieser Familie vor allem auch Bäume und Büsche. Ein besonders beliebter Vertreter ist der Kaffee.

Merke: Das Echte Labkraut blüht gelb, das Wiesen-Labkraut und der Waldmeister weiß.

## Echte Schlüsselblume



„...auswurfördernd und schleimverflüssigend...“

## Sammel-Tipp

Früher wurden die Wurzeln ausgegraben und getrocknet. Dies darfst du heutzutage aber nicht mehr tun, da die Schlüsselblume unter Naturschutz steht. Alternativ kannst du sie selber anbauen oder in der Apotheke beziehen.

## Hast du gewusst, dass...

**die Schlüsselblume nervenstärkend wirkt und bei Schlaflosigkeit von Kindern hilft?**

Wie zahlreiche andere Primel-Arten gehört auch die Schlüsselblume zu den *Primulaceae* (Primelgewächse). Weitere Vertreter dieser Familie sind Alpenveilchen, Alpenglöckchen, Gilbweiderich, Pfennigkraut und Ackergauchheil.

Merke: Die Kelchblätter der Echten Schlüsselblume sind bauchig, die der Hohen Schlüsselblume anliegend.

Geflecktes Lungenkraut



„...gegen Asthma und Altershusten...“

## Sammel-Tipp

Lungenkraut wächst gerne vereinzelt in Laubwäldern. An feuchten Stellen kann es in größeren Mengen auftreten. Verwende es frisch oder getrocknet. Zur Konservierung eignet sich auch die Herstellung eines Pflanzenpulvers.

## Hast du gewusst, dass...

**Lungenkraut durch die enthaltene Kieselsäure die Lungenstruktur stärkt?**

Zusammen mit Borretsch, Beinwell, Natternkopf und Vergissmeinnicht zählt das Lungenkraut zu den Boraginaceae (Raublattgewächse). Im Gegensatz zu vielen Vertretern dieser Familie enthält es keine Pyrrolizidinalkaloide und ist somit unbedenklich.

Merke: Das Echte Lungenkraut hat weiße Flecken auf den Laubblättern sowie blaue und rote Blüten.

# Ein Wort zum Schluss

Ganz wichtig: Bitte beachte, dass eine 100%ig sichere Pflanzenbestimmung nicht anhand von Fotos möglich ist! Bevor man ein Wildkraut verwendet, muss man sich 100%ig sicher sein, das richtige gesammelt zu haben!

Anregungen zur Verwendung dienen lediglich der Information und ersetzen keine medizinische Beratung. Die Anwendung von Wildkräutern muss mit einem Arzt abgeklärt werden.

Die Bildrechte liegen bei © Mag. Christine Grasl

