

Kräuterwanderung Gumpoldskirchen Juni 2014



Wilde Möhre . *Daucus carota*
Doldenblütler

Die wilde Form unserer Karotte. Auch Sie hat eine karottenförmige Wurzel, die allerdings im 2. Jahr sehr stark verholzt. Die Samen sind als Tee verwendbar und helfen bei der Vitamin A Aufnahme und bei Blähungen. Die Blätter als Würze für Salate, Suppen usw. Tee nicht in der Schwangerschaft verwenden ! Der Schwarze Punkt in der Mitte der Blüte ist kein Insekt, sondern eine Blüte, die sogenannte Mohrenblüte – ein sicheres Erkennungsmerkmal. Nach der Blüte bilden die Samenstände eine Art Körbchen .



Kletten-Labkraut - *Galium aparine*
(Rötegewächse)

Auch Klebe-Labkraut genannt, hat den Namen weil es kleben bleibt. Die ganze Pflanze wird als Tee zur Entsäuerung, Entschlackung und Entgiftung verwendet. Sie dient weiters auch als krebshemmendes Mittel. Auch bei der Schuppenflechte ist eine innerliche und äußerliche Anwendung angezeigt. Man kann die Pflanze auch roh essen.

Kräuterwanderung Gumpoldskirchen Juni 2014



LINDE *Tilia platyphyllos* Lindengewächse

Diese beiden Arten lassen sich durch die Härchen am Blattansatz unterscheiden: Winterlinde hat rotbraune Härchen, Sommerlinde weißlichgelbe. Beide sind gleichwertig verwertbar. Im Winter haben die Knospen der Sommerlinde Härchen, während die Winterlinde kahle Knospen hat (Der Sommerlinde friert wohl im Winter, weshalb sie einen Mantel braucht ;-))

Unter Linden wurden früher Entscheidungen gefällt und kam die Bevölkerung zu Feierlichkeiten zusammen. Die Blüten sind ein bedeutendes Heilmittel bei Erkältungskrankheiten. Lässt man den Tee länger ziehen (über 20 Minuten), hat man im Sommer ein Erfrischungsgetränk. Ein armer Mann eroberte das Herz einer Prinzessin indem er die Blätter eines Lindenbaumes herzförmig ausschnitt. Die jungen Blätter eignen sich für Salate usw

Linden vermitteln einem Ruhe und Ausgeglichenheit.

(Bild zeigt Winterlinde links und Sommerlinde rechts)



Weg Rauke - *(Sisymbrium officinale)*

Kreuzblütler

Alte Heilpflanze die bei Kehlkopfentzündungen, Stimmbandentzündungen und Heiserkeit verwendet. Daher wird das Kraut auch „Sängerkraut“ genannt. Die Samen aber auch die übrigen Pflanzenteile schmecken kresseartig-scharf und können in geringen Dosen kularisch verwendet werden. In Da eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Eisenkraut besteht, wird die Pflanze auch „gelbes Eisenkraut“ genannt.





Schöllkraut *Chelidonium majus* (Mohngewächse)

auch Warzenkraut genannt, ist ein Mohngewächs und enthält daher auch eine Spur Opiate. Die gelbe oder orange Milch die im Stengel der Pflanze enthalten ist, wirkt durch ihre antiviralen Stoffe gegen Warzen wenn man diese immer wieder damit bestreicht. Auch bei Altersflecken soll sie auf diese Weise angewendet werden. Früher war sie auch eine begehrte Leberheilpflanze. Dafür ist sie auch heute noch gut, sollte aber niemals alleine verwendet werden, sondern immer mit anderen Leberkräutern, da sie sonst die Gedärme reizt. Druiden versuchten aus dem Saft Gold herzustellen, was ihnen scheinbar nicht gelungen ist. eine Sage besagt: Wer Schöllkraut bei sich trägt, schlichtet jeden Streit.



Johanniskraut – *Hypericum perforatum* Hartheugewächse

Eine wichtige Heilpflanze für 2 Bereiche: Psyche und Bewegungsapparat. Man erkennt das echte Johanniskraut – nur dieses ist heilkräftig – an kleinen Löchern in den Blättern. Dies sind die Öldrüsen. Die Blüten enthalten ein rotes Öl, das heilkräftig bei Problemen des Bewegungsapparates ist. Johanniskraut ist ein wichtiges Heilkraut für die Nerven für die Psyche und für den Bewegungsapparat. Als Tee oder in Kapselform wirkt Johanniskraut beruhigend und antidepressiv. Das aus den Blüten gewonnene Öl wirkt bei Verbrennungen und Sonnenbrand lindernd. Das Öl wirkt bei vielen Beschwerden des Bewegungsapparates lindernd. Vor allem bei Kreuzschmerzen, Prellungen, Blutergüssen, Rheuma, Ischias und Muskelschmerzen wirkt es wohltuend. Da Johanniskraut die Haut lichtempfindlicher macht, sollte man sich nicht zu lange der Sonne aussetzen. Es gibt mehrere Johanniskraut-Arten. Das wirksamste ist das Tüpfel-Johanniskraut, das man an den Blättern erkennt, die wenn man sie gegen das Licht hält, kleine Löcher haben. Dabei handelt es sich allerdings um die Öldrüsen.



Kräuterwanderung Gumpoldskirchen Juni 2014



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Wegerichgewächs

Erste-Hilfe bei Insektenstichen – Der Saft des Spitzwegerichblätter wirkt entzündungshemmend und kühlend. Als Sirup oder Tee genossen, lindert es Beschwerden der Atemwege. Die Samen werden gelegentlich als Verdauungshilfe verwendet.

Wird in Amerika auch „Fußabdruck des weißen Mannes“ genannt, weil ihn die Besiedler an ihren Schuhen nach Amerika brachten, wo er nicht heimisch war.

Die Köpfchen von Spitzwegerich schmecken nach Schwammerl. Ähnlich verwendbar ist auch der Breitwegerich (Bild unten links). Dieser soll auch bei Ohrenschmerzen helfen, wenn man die Fasern eines Blattes zu einem Kügelchen formt und ins schmerzende Ohr steckt.



Einjähriges Berufkraut (Feinstrahl) – *Erigeron annuus*

Korbblütler

Einwanderer aus Nordamerika. In seiner amerikanischen Heimat als Mittel gegen Darmparasiten, Durchfall und zur Unterstützung der Durchblutung verwendet. Berufkraut kommt von „berufen“, die Pflanze galt als Schutz vor bösen Mächten. Die Blütenköpfe (vor allem wenn sie leicht lilafarben sind) schmecken pfeffrig und ergeben eine würzige und dekorative Beigabe zu Salaten, Suppen etc.



Kräuterwanderung Gumpoldskirchen Juni 2014



Steinklee – *Melilotus officinalis*

Schmetterlingsblütler

Der Steinklee, der in weiß und gelb vorkommt, enthält den Inhaltsstoff Cumarin. Dieser wirkt blutgefäßerweiternd. Daher ist der Steinklee als Tee oder als Tinktur ein ausgezeichnetes Venenmittel. Bei beginnenden Krampfadern und Venenproblemen leistet er gute Dienste. Auch bei Kopf-schmerzen und Schlaflosigkeit hilft die Tinktur.

Heilmäßig wird nur der gelbe Steinklee verwendet.

Durch das Welken der Pflanze wird dieser Inhaltsstoff freigesetzt. Gibt man die Pflanze in Leinensäckchen und legt diese in den Schrank bilden sie ein gutes Mottenmittel.



Stinkender Storchnabel (*Geranium robertianum*)

Storchnabelgewächs – auch Ruprechtskraut genannt (wegen der rötlichen Behaarung die an den Knecht Ruprecht angelehnt ist) Altes Heilkraut zur Blutreinigung, bei Durchfall, Gicht und bei Nierenleiden – und das Heilkraut soll auch stimmungsaufhellende Wirkung besitzen. Kindern mit Ohrenscherzen wurde früher Ruprechtskraut um den Hals gehängt, damit die Ohrenscherzen verschwinden. Überdies hat der Storchnabel eine ziehende, reinigende und entgiftende Wirkung, die innerlich und äußerlich (Insektenstiche – man zerreibt das Kraut auf der besagten Stelle) erfolgreich angewendet werden kann. Der Tee regt auch den Lymphfluss an. Aus der Signaturenlehre kennt man auch die Anwendung bei unerfülltem Kinderwunsch.

Kräuterwanderung Gumpoldskirchen Juni 2014



Pastinak (*Pastinaca sativa*)

Doldenblütler

Die Wurzeln des kultivierten Pastinaks werden vor allem als Suppengemüse verwendet. Diese tragen dazu bei Schadstoffe aus dem Körper auszuleiten. Sie enthält sehr viel Kalium. Pastinakwurzeln sollen potenzsteigernd wirken, daher war es früher Mönchen und Nonnen verboten diese zu essen. Der Tee aus den gelben Blüten wirkt bei Schlaflosigkeit. Die wilde Form kann ebenso kulinarisch verwendet werden, ehe die Wurzel verholzt. Tee aus der Wurzel wirkt blutreinigend, wassertreibend, schmerzlindernd und hilft bei Magenschmerzen.



Flockenblume (*centaurea jacea*)

Korbblütler

Die Blüten als Tee verwendet stoppen Durchfall schnell und beruhigen den Darmtrakt. Überdies helfen Sie bei Zahnfleischbluten und Halsschmerzen wenn man damit gurgelt. Verantwortlich dafür ist der hohe Gerbstoffanteil und ein spezieller Bitterstoff, der auch die Pflanze früher bei Pest verwenden ließ. Die Wurzel wird als Tee zum Fiebersenken verwendet.



Beifuss *Artemisia vulgaris*

Korbblütler

Wirkt als Tee bei Magenstörungen mit Mundgeruch, Galle- und Leberleiden. Die Tinktur aus der Wurzel wird bei Epilepsie verwendet. Es wirkt weiters verdauungsanregend. Das Kraut der Hebammen half früher die Nachgeburt schneller abzustößen. Bei Blasen- oder Eierstockentzündung gut wirksam, wenn man den Tee ins Badewasser gibt. Ein Blatt zu einem fetten Braten getan, lässt diesen leichter verdauen. Die Römer gaben ein Blatt in den Schuh um besser marschieren zu können. Alte Räucherpflanze unserer Ahnen,, welche als Schutz vor bösen Mächten diente und eine stimulierende und euphorische Wirkung auslöst. Moxa-Pflanze der Chinesen. Wer Beifuss im Haus hat, dem kann der Teufel nichts anhaben, sagte man früher.



Echtes Labkraut – Galium verum

Rötegewächse

Labkraut wurde früher verwendet um Milch zum Gerinnen zu bringen. In manchen Ländern kommt es in den Käse und verleiht diesen eine kräftige Farbe. Als Tinktur oder Tee ist es ein hautpflegendes Mittel. Aber auch bei Nierenproblemen und Depressionen hilft es. Als Liebfrauenbettstroh soll es die Unterlage in der Krippe von Jesus gewesen sein. Verbrennt man es, soll es eine narkotische Wirkung haben. Aus dem echten Labkraut kann man ebenso wie aus dem Giersch einen „Wiesendudler“ herstellen (Rezepte siehe unten). Dazu kann verwendet man das blühende Kraut (man kann auch das Wiesen-Labkraut verwenden – dies sieht ähnlich aus, hat aber weiße Blüten, siehe Bild)



Kräuterwanderung Gumpoldskirchen Juni 2014



VOGELKIRSCH (Prunus avium)

Rosengewächse

Schraubige Knospen – viele Endknospen

Der Stamm der Kirsche ist leicht an den Ringen zu erkennen.

Die Kirsche ist sehr vielseitig verwendbar. Neben Früchten, Gummi und Blättern sind auch die Stengel gut verwendbar. Als schmackhafter Tee bei Bronchitis und Gicht leisten sie wertvolle Dienste. Die Kirschen selbst dienen unter anderem als schmerz-linderndes und entzündungshemmendes Mittel, da sie Anthocyane, Vitamin C und Zink enthalten, dadurch wirken sie gegen freie Radikale. Weiters vermindern Kirschen den Harnsäurespiegel und fördern die Verdauung, wirken entschlackend. Die Blätter und die Rinde wirken wassertreibend und schleimlösend. Die Nähe einer Kirsche vermittelt jugendliche Frische.

Taubenkropf-Leimkraut – Silene vulgaris

Nelkengewächse

Als Klatschnelke bekannt bei allen Kindern ist es eine häufige Pflanze am Wegesrand. Auch kulinarisch ist die Pflanze verwertbar – z.B. wenn man die Blätter und Stengel in Butter schwenkt und brät. Schmeckt wie Erbsengemüse. Vorher sollte man es allerdings in Wasser kochen, damit die Bitterstoffe verschwinden. Die Wurzel ergibt eine milde Waschlauge.



Aufrechter Ziest (Stachys recta)

Lippenblütler

gehört zu den vergessenen Heilpflanzen. Als „Vusperkraut“

diente es früher bei Entzündungen der Backen und

Ohrspeicheldrüse, auch bei Muskelkrämpfen im Fuß.

Gladiatoren trugen sie als Amulett, da sie vor Stich- und

Hiebwunden schützen sollte





SANDDORN

Hippophae rhamnoides

(Ölweidengewächse)

Neben einer großen Menge an Vitamin C (Platz 2 unter den Früchten) weißt Sanddorn auch noch eine große Menge an Vitamin A und Vitamin B12 auf, dass in Pflanzen praktisch nicht vorkommt. Diese gesunde Mischung bewirkt die Steigerung der Abwehrkräfte und wirkt bei Kreislauf-Problemen, Kopfschmerzen, Zahnfleischbluten und Hauterkrankungen. Die vielen Fettsäuren bewirken teilweise einen leicht ranzigen Geschmack.



Odermennig (*Agrimonia eupatoria*)

Rosengewächs

Früher als Liebespflanze genutzt und als Ernteorakel (blüht die Pflanze spät kommt die Ernte spät)

Der Name Heil aller Welt, König aller Kräuter sagt bereits dass die Pflanze vielseitig verwendet wird. Insbesondere bei Nieren, Hals, Gallen, Darm, Milz- und Lungenerkrankungen hilft Odermennig gut. Der Tee aus dem blühenden Kraut schmeckt leicht nach Marille. Die beste Anwendung findet sich für die Leber. Nicht umsonst heißen die klettenartigen Samen der Pflanze auch Leberklette.

Ist auch eine Bachblüte für Menschen die nach außen hin fröhlich und in ihrem inneren zu Tode betrübt sind.



Steinweichsel (Felsenkirsche)– *Prunus Mahaleb*

Rosengewächse

Die Steinweichsel wurde früher in Ostösterreich als Kulturen angebaut. Das angenehm süßlich duftende Holz, wurde früher zur Herstellung von Pfeifenrohre verwendet. (z.B: auch in Baden). Die Früchte sind ungenießbar, im Orient werden allerdings die Kerne zermahlen und als Gewürz verwendet.



**Wundklee (*Anthyllis vulneraria*)
Schmetterlingsblütler**

Besonders in den Alpen wird diese Pflanze als Heilkraut hoch geschätzt.

Nomen ist omen: Wundklee hilft äußerlich angewendet bei Verletzungen als Blutstiller. Dazu macht man eine Abkochung und gibt diese als Umschlag auf schlecht heilende Wunden oder Frostbeulen. Als erste Hilfe gibt man das Kraut gequetscht als Brei auf Wunden und Quetschungen. Als Tee wirkt die Pflanze harntreibend, blutreinigend und magenstärkend. Auch kulinarisch kann man diese verwenden z.B. in Salaten.



**Vogelknöterich (*Polygonum aviculare*)
Knöterichgewächse**

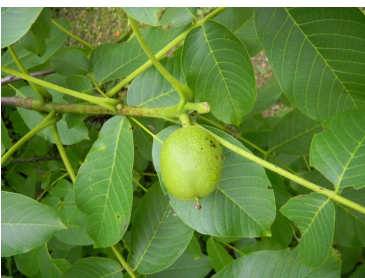
Diese kleine Pflanze wird oft übersehen, noch mehr ihre kleinen zarten Blüten. Die oberen Teile der Pflanzen wurden früher heilmäßig verwendet: Kein Wunder, enthalten sie doch Schleimstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe und Kieselsäure. Die Pflanze findet als Heilpflanze Verwendung bei Katarrhe der oberen Atemwege, als auswurfförderndes Mittel und bei Mundschleimhautzündungen sowie Hauterkrankungen.



**WALNUSS *Juglans regia*
Walnussgewächse - schraubig**

Die Zweige der Walnuß enthalten ein fächerförmiges Mark. Junge Zweige, grüne Schalen und Blätter enthalten Gerbsäure. Dieser Gerbstoff wird als Farbstoff verwendet. Es gerbt die Stoffe braun. Dies gilt z.B. auch für die Hände. Durch die Gerbstoffe ist die Walnuss ein gutes Mittel zur Blutstillung, Blutreinigung, Blutverbesserung und auch bei Hautkrankheiten (innerlich als Tee) einsetzbar. Frische Blätter werden zum Abstillen auf die Brüste gelegt.

Unter einem Nussbaum findet man Entscheidungskraft



Kräuterwanderung Gumpoldskirchen Juni 2014



Melde (*Atriplex hortensis*)
Fuchsschwanzgewächse

Melde wird kulinarisch vor allem als Spinatersatz verwendet. Aus den Samen wird in Russland Brot gebacken. Sie ist verwandt mit Quinoa. Tee aus dem getrockneten Kraut ist ein Mittel bei Stoffwechselstörungen



ROSSKASTANIE (*Aesculus hippocastanum*)
Seifenbaumgewächse
Gegenständige klebrige Knospen

Die Blüten der Rosskastanie bilden ein Ampelsystem. Die Saftmale der Blüten sind am ersten Tag gelb gefärbt. Dies zeigt den Insekten, dass Nektar vorhanden ist. Nach der Bestäubung verfärben sich diese über orange in rot. Dies bedeutet für Insekten dass es nichts mehr zu holen gibt. Aus den Kastanien wird ein Venenmittel extrahiert. Zermahlt man Kastanien zu Mehl, hat man ein gutes Pulver zum Händewaschen bei ölverschmierten Händen. Übergießt man geschnittene Kastanien wird das Wasser seifig und eignet sich zum Waschen der Haut.



Rotklee – *Trifolium pratense*
Schmetterlingsblütler

Eine sehr häufige Pflanze die kulinarisch vor allem durch den süßen Nektar in den Blüten etwas hergibt.

Als Heilpflanze macht sie vor allem in den Wechseljahren eine gute Figur, da sie viele Phyto-Hormone enthält, diese wirken auch zellschützend, was die Gefahr an einen hormonbedingten Krebs zu erkranken reduziert. Eine Tinktur des Rotkleees wirkt bei Schuppenflechte. Sitzbädern sind bei Weißfluss angezeigt, Kompressen mit Pflanzenabsud lindert arthritische Beschwerden. Fast gleichwertig wirkt der Weißklee, der überdies noch bei Gicht und Rheuma verwendet werden kann.

Kräuterwanderung Gumpoldskirchen Juni 2014



pseudoplatanus)

Ahorngewächse

Gelbgrüne Knospen, Gegenständig angeordnet Ahornringerl

Aus dem heimischen Bergahorn kann man Ahornsirup

gewinnen durch Anbohrung des Baumes im zeitigen Frühjahr.

FELDAHORN (*Acer campestre*)

Braune Knospen, gegenständig angeordnet. Zweige bilden

gelegentlich Korkleisten aus, Ahornringerl

Auch Maßholder genannt. Früher stellte man aus den jungen

Blättern ein sauerkrautähnliches Mus her. Blätter sind auch bei

Insektenstichen einsetzbar

(Feldahorn, Bergahorn, Spitzahorn – von links nach rechts)



EIBE Eibengewächse

Taxus baccata

Alle Teile der Eibe – mit Ausnahme des roten Samenanhangs – sind giftig. Sollte man den Samenanhang essen (schmeckt angenehm süßlich) sollte man unbedingt den Kern entfernen!!

Früher wurde Eibe als Abtreibungsmittel verwendet. Eine

amerikanische Verwandte stellt ein Krebsmittel dar.

Unter einem Eibenbaum soll man sich begeben wenn man auf der Suche nach dem Sinn ist.



GEMEINE ESCHEN *Fraxinus excelsior*

Ölbaumgewächse

Aus Eschenzweigen wurden früher Pfeiferl hergestellt. Eschenrinde

in Weißwein gekocht wirkt antidepressiv, hilft bei den ersten

Anzeichen einer Erkältung und stärkt die Milz. Ein Tee aus den

Blättern wirkt antirheumatisch, abführend und wassertreibend, die

Rinde ergibt ein gutes fiebersenkendes bzw. schweißtreibendes

Mittel. Eine Packung aus den Blättern wirkt gegen Arthritis. Der Tee

aus der Rinde kann bei offenen Beinen als Tee zum Baden (1 Tasse

Tee ins Fußbad) verwendet werden bzw. innerlich 1-2 Tassen

getrunken werden. Tee gekocht aus den Fieder-Blättern ist ein

Abführmittel und hilft bei Rheuma. Eschensamentee bei Leberleiden,

Wassersucht und Gelbsucht

In der Baumheilkunde verleiht Esche Kreativität

Kräuterwanderung Gumpoldskirchen Juni 2014



SCHLEHDORN (SCHWARZDORN)

Prunus spinosa - Rosengewächse

Die Früchte des Schlehdorn (auch Schwarzdorn oder Schlehe genannt) schmecken erst richtig gut nach dem ersten Frost, vorher sind sie eher herb. Sie lassen sich perfekt zu Marmelade, Chutney, Likör usw. verwenden. Der Schlehdorn gilt als Elternteil unserer Hauszetschke. Die Blüten stellen ein mildes Abführmittel und ein fiebersenkendes Mittel dar, die Früchte wirken entwässernd und stärkend. Die Blüten erscheinen lange vor den Blättern. Die ersten 3 Blüten im Jahr genossen, sollen das ganze Jahr gesund halten.



Malven-Arten *Malva* sp. Malvengewächse

Altbekannter Magen- und Bronchitistee. Breiumschläge aus den Blättern sind bei Entzündungen angezeigt. Wurzel aber auch das ganze Kraut enthält Schleimstoffe die sich beruhigend auf die Bronchien und den Magen lagern. Am bekanntesten ist die Käsepappel, deren Früchte an kleine Käseläiber erinnern, weshalb die Pflanze den Namen hat. Diese sind auch essbar. Die Wurzel wird über Nacht in kaltem Wasser angesetzt. Blätter und Blüten werden mit warmen Wasser übergossen und ebenfalls über Nacht ausgezogen.



Natternkopf – *Echium vulgare* (Rauhblattgewächse)

Wurde früher bei Schlangenbissen verwendet. Als Heilpflanze wird sie heutzutage nur mehr zur Blutreinigung und bei Husten verwendet. Wurzelbrei kann bei Wunden und Furunkeln aufgelegt werden. Legt man die blauen Blüten in eine Säure verfärbt sich das Blütenblatt rosa, und legt man diese wiederum in eine Lauge wird sie wieder blau.



Adriatische Riemenzunge - (*Himantoglossum adriaticum*) Orchidee

Diese schöne Pflanze findet man in Österreich nur im pannonischen Bereich.



Weißdorn *Crataegus monogyna*

Rosengewächse

alte Heilpflanze zur Steigerung des Herzschlages. Weiters wirkt die Pflanze gefäßerweiternd, krampflösend, blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd im Bereich des Herzmuskels, bei Erschöpfungszuständen und Niedergeschlagenheit sowie Schlaflosigkeit. Man stellt den Tee aus Blüten, Blättern und Früchten her. Aus Blüten und oder Früchten kann man auch eine Tinktur herstellen, die die Herzkranzgefäße durchblutet. Blüten riechen nach Fisch. Früchte sind essbar, schmecken aber eher fade. Die Knospen des Weißdorns kann man in den Salat geben. Zappelige Kinder werden vom Genuss der Knospen ruhiger.

Wenn man sich unter einen Weißdornstrauch begibt wirkt dies ausgleichend: Müde Menschen werden munterer und hyperaktive ruhiger.



Wilde Karde (*Dipsacus sylvestris*)

Kardengewächse

Die Blätter der wilden Karde bilden ein Becken, in dem sich das Wasser bei Regen sammelt und dies noch einige Tage danach speichert. Da Frauen dieses Wasser verwendeten um Schönheit zu erlangen, nennt man es auch „Venusbad“. Die Tinktur aus der Wurzel soll bei Borreliose wirken (Signaturenlehre: Die Blüten der Karde blühen kreisförmig wandernd nach oben und unten wie bei einer Borreliose-Erkrankung). Der Tee aus der Wurzel wirkt innerlich bei Hautunreinheiten und Abszessen. Weiters sollen sie krebshemmend wirken. Die Köpfchen werden zum Aufrauhem von Lodenmänteln verwendet.

ROTER HARTRIEGEL

Cornus sanguinea – Hartriegelgewächse

Gegenständige Knospen

Der rote Hartriegel ist Gegensatz zum gelben Hartriegel nicht genießbar. Früher wurde aus dem Holz Schloss und Riegel hergestellt, da dessen Holz sehr hart ist, daher der Name Hartriegel. Die Zweige haben vor allem im Winter eine rötliche Färbung, daher der Name roter Hartriegel. Das Öl der Samen wurde früher zu Brennzwecken gewonnen. Der rote Farbstoff nennt sich Anthocyan, dieser ist auch in rotvioletten Früchten drinnen, welche gut als Radikalfänger sind. Früchte sind nicht giftig, schmecken aber nicht gut. Die Blätter eignen sich als Geschicklichkeitsspiel – wenn man ein Blatt vorsichtig zerreißt halten dünne Fäden die abgerissenen Blatteile zusammen.



Kräuterwanderung Gumpoldskirchen Juni 2014

REZEPTE:

WIESENDUDLER

1 Kräuterstrauß: 1 Strauß Labkraut (Wiesen-Labkraut oder echtes Labkraut) 1 l Apfelsaft, ½ Flasche Mineralwasser 1 Zitrone

Kräuterstrauß in den Apfelsaft hängen, kräftig drücken und kühl stellen. Nach mindestens 3 Stunden den Strauß herausnehmen, Zitronensaft und Wasser dazugeben. Geht auch mit anderen Pflanzen wie z.B. Giersch

Johanniskraut-Öl

Ab Ende Juni sammelt man Blüten und Knospen (am besten zu Johannis – 24.6.), quetscht sie leicht an und gibt sie in ein Gefäß aus Glas. Die Blüten werden soweit mit Öl (am besten, Oliven, Raps oder Leinsamenöl) übergossen, bis keine Blüte mehr aus dem Öl herausragt (wichtig, sonst Schimmelgefahr!). Dieses Öl stellt man dann an einen sonnigen Platz etwa 6 Wochen auf (bei einem verregneten Sommer kann man es auch in Ofennähe aufstellen). Das Öl wird von Tag zu Tag roter, nach etwa 6 Wochen entfernt man die Blüten und füllt das Öl in ein dunkles Glas um es länger haltbar zu machen.

Das Öl wirkt hervorragend bei Verstauchungen, Verspannungen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Entzündungen, Hexenschuss, Ischias, Rheuma, Rückenschmerzen, Verletzungen, Blutergüsse, Leibschmerzen (bei Säuglingen). Achtung: Die Stellen, die mit dem Öl eingerieben werden, müssen nachher vor der Sonne geschützt werden, da das Öl lichtempfindlich macht.

Wohlschmeckender Bronchitistee:

Kirschstengel werden gesammelt und getrocknet, danach zerkleinert und trocken aufbewahrt. Für den Tee nehme man 1 gehäufte Stengel der getrockneten zerkleinerten Kirschstengel und überbrühe diesen mit ¼ l kochendem Wasser. Diesen läßt man kurz ziehen (wobei man den Dampf einatmet) – danach 2 Tassen täglich.

FELDAHORN-MUS:

Junge Blätter des Feldahorns in Streifen schneiden und mit 10-20 g Salz pro kg Blätter kräftig einstampfen. In einem sauberen Gärtopf mit einem Leintuch abdecken, einen Holzdeckel darauf legen und mit einem Stein beschweren. Der Holzdeckel sollte mit der Salzlake bedeckt sein, sonst noch etwas Wasser zufügen. Bei 20°C nach ca. 10 Tagen ist die Gärung in vollem Gange. Den Topf dann in den Keller stellen, ideal ist eine Temperatur von etwa 10°C. Den ganzen Prozess muss man regelmäßig kontrollieren und dabei das Tuch wechseln oder auswaschen, sonst beginnt die Masse zu schimmeln. Nach 6 Wochen das erste Mus probieren.

Feldahornblätter bieten eine schnelle Hilfe bei Insektenstichen, wenn man sie auf der Stichstelle zerreibt.

ESCHENBLÄTTER-PACKUNGEN BEI ARTHRITIS

2-3 Handvoll Eschenblätter werden in einem halben Liter Wasser für fünf Minuten aufgekocht. Anschließend wird das Wasser abgeseiht.

Kräuterwanderung Gumpoldskirchen Juni 2014

Die warmen Eschenblätter bindet man mindestens eine Stunde lang mit einer Mullbinde als Komresse um die Hände (Fingerarthritis). Für dieses Rezept kann man auch getrocknete Eschenblätter verwenden, allerdings muss man diese über Nacht einweichen und dann erst kochen.

Eschenrinden-Wein

1 gehäufte Esslöffel getrocknete und zerkleinerte Rindenteilchen der jungen Zweige in einem halben Liter Weißwein kurz aufkochen, ziehen lassen und die Rinde abseien. Vor jeder Mahlzeit einen Schluck trinken

Wirkt stimmungsaufhellend, milzstärkend und immunstärkend (bei den ersten Anzeichen einer Erkältung gut anwendbar).

Roskastanienextrakt:

Roskastanien werden geschält und zerkleinert und mit 70%igen Alkohol im Verhältnis 1:10. Eine Woche stehen lassen und abfiltrieren.

3x tgl. 20-30 Tropfen. Tagesdosis sollte nicht mehr als 0,7g sein, da es sonst magenreizend wirkt.

Hilft bei Durchblutungsstörungen (auch des Herzmuskels), bei Venenentzündung und auch unterstützend bei Thrombosen.

Generelle Zubereitung von Tees:

Blüten und Blätter einer Pflanze mit kochendem Wasser überbrüht und 5 – 10 Minuten ziehen gelassen. Stängel, Rinde und andere harten Teile einer Pflanze werden einige Minuten gekocht. Wurzel, wird über Nacht kalt angesetzt und dann am kommenden Tag leicht erwärmt (oder gekocht). Ausnahmen bestätigen jedoch die Regel.

Pflanzen werden im Raum getrocknet an einem schattigen Platz. 90% aller Tees wird aus getrockneten Pflanzen hergestellt. (Ausnahmen bilden z.B. Gundelrebe, Brennessel, Minzen, Melisse, Vogelmilch)

Tinkturen werden entweder von frischen oder getrockneten Pflanzen hergestellt in dem man diese in Alkohol ansetzt und an einen dunklen Ort einige Wochen ziehen lässt. Auch hier gibt es natürlich Ausnahmen (siehe Klettenwurzel)

LITERATURVERZEICHNIS:

Brigitte Klemme/Dirk Holterman: 3 Bände:

- DELIKATESSEN AM WIESENRAND
- DELIKATESSEN AM WALDESRAND
- DELIKATESSEN AM WEGESRAND

Je Verlag Mädlar, Edition Rau

Elisabeth Mayer:

- Wildfrüchte –gemüse –kräuter Erkennen, Sammeln & Genießen
 - Noch mehr Wildfrüchte –gemüse –kräuter Erkennen, Sammeln & Genießen
- erschienen im Leopold Stocker Verlag

Steffen Guido Fleischhauer/Jürgen Guthmann/Roland Spiegelberger

- Essbare Wildpflanzen – 200 Arten bestimmen und verwenden

(Anmerkung: Gute Pflanzenbeschreibungen und Verweis auf deren Inhaltsstoffe !)

AT-Verlag

Renato Strassmann - Baumheilkunde

MensSana Verlag

Kräuterwanderung Gumpoldskirchen Juni 2014

-Alles aus Wildpflanzen – Coco Burckhardt
Verlag Ulmer

-Unsere essbaren Wildpflanzen – Beiser
Verlag Kosmos Naturführer

Siegried Hirsch & Felix Grünberger

- Die Kräuter in meinem Garten

(Anmerkung: eines der besten Kräuterbücher dass ich kenne – viele Rezepte !)

Siegried Hirsch

- Kräuter-Rezeptbuch

(Begleitbuch zum vorig erwähnten Buch, indem ausschließlich Rezepte enthalten sind!)

beide Verlag Freya

Markus Dürnberger,
Naturvermittler und Kräuterpädagoge
3124 Unterwölbling 95
Tel Nr. 0664 73628028,
E-Mail: wohlfuehlimpuls@hotmail.com
Homepage:
www.wohlfuehlimpuls.jimdo.com