

Laab/W., August 2024



Markus Dürnberger
Naturvermittler und Kräuterpädagoge
3124 Unterwölbling 95
Tel Nr. 0677 61632623
E-Mail: wohlfuehlimpuls@hotmail.com
Homepage: www.wohlfuehlimpuls.jimdo.com



Beifuß *Artemisia vulgaris*

Korbblütler

Wirkt als Tee bei Magenstörungen mit Mundgeruch, Darm-Galle- und Leberleiden verwendet. Die Tinktur aus der Wurzel wird bei Epilepsie verwendet und verstärkt die Heilkraft anderer Kräuter in der Mischung überdies stärkt sie die Hirnanhangdrüse. Es wirkt weiters verdauungsanregend. Das Kraut der Hebammen half früher die Nachgeburt schneller abzustoßen. 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. Dies wirkt auch heute noch – Beifuß muss Kontakt mit dem nackten Fuß haben, dann hat man auch mehr Kraft und beugt Blasen usw vor. Kann auch bei Fersensporn angewendet haben. Die Samen regen die Fettverbrennung an, vor allem tierischer Fette. 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.



Kleine Braunelle (Brunelle) – *Prunella vulgaris*
Lippenblütler

Dieser Lippenblütler ist auf vielen Wiesen zu finden. Er fristet ein Schattendasein in der Welt der Heilkräuter – zu Unrecht: Ist er doch ein vorzügliches Mittel bei Halsbeschwerden. Soll auch Schlaganfallpatienten helfen, das Sprechvermögen wieder zu erlangen. Braunelle leitet sich von „Bräune“ ab, womit man früher einerseits Diphtherie andererseits auch Angina bezeichnete. Letzteres wurde mit Brunelle (Braunelle) behandelt. Man nimmt das blühende Kraut. Blätterverband bei Blutungen. Eine Salbe aus Braunelle hergestellt kann bei Herpes hilfreich sein. Stärkt die Selbstheilungskräfte.



ELSBEERE (Adletzbeere)

Sorbus torminalis – Rosengewächse

Apfelgrüne schraubige Knospen

Die Früchte schmecken zusammenziehend und werden südöstlich von St. Pölten für die verschiedensten kulinarischen Genüsse (Marmelade, Sirup u.s.w) verwendet. Auch der teuerste Schnaps Österreichs wird aus der Elsbeere hergestellt. Früher wurden die Früchte auch bei Ruhr verwendet. Die Früchte sind so richtig reif, wenn sie eine rotbraune Färbung haben. Sie reifen nach dem Pflücken nach.

Der Schnaps auf nüchternem Magen getrunken kann bei Gallensteinen helfen.



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.



Fünf-Fingerkraut (*potentilla reptans*)
Rosengewächse

Hat eine ähnliche Wirkungsweise wie ihre Verwandten (Gänsefingerkraut und Blutwurz). Der Tee aus der Pflanze festigt lockere Zähne, ist gut bei Hauterkrankungen und Blutungen und bei Magen-Darm-Problemen. Aus alten Kräuterbüchern kennt man auch die Anwendungen bei Krebs. Man verwendet

Blätter und Wurzel. War früher ein wichtiges Schutzkraut, dass die bösen Mächte von Haus und Hof vertrieb.



Gänsefingerkraut – (Anserine, Krampfkraut) *Potentilla anserina*
Rosengewächse

Das Gänsefingerkraut hat seinen Namen von den gefiederten Blättern. Diese werden auch heilmäßig bei Krämpfen verschiedenster Art verwendet. Vor allem im Magen-Darmbereich, Unterleibsgebiet, und bei Migräne findet die Pflanze ihre Anwendung. Aber auch bei Wadenkrämpfen, Muskelkrämpfen, Herzkrämpfen und krampfartigem Husten kann sie angewendet werden. Weiters stärkt Gänsefingerkraut das Bindegewebe. Pfarrer Kneipp soll damit sogar einen Wundstarrkrampfen das Leben gerettet haben. Man nennt die Pflanze daher auch Krampfkraut. Man stellt aus den Blättern eine Tinktur her oder man kocht die Blätter in Milch und trinkt diese. Auch bei Durchfall bietet es schnelle Abhilfe. Gurgelt man mit Blätersud festigt dies die Zähne. Enthält sehr viel Vitamin C (ca. 400 mg pro 100 g). Ein Blatt im Geldbörsel lässt das Geld nicht ausgehen. Am besten schneidet man dies mit einem alten Erbstück schweigend ohne das Kraut mit der Hand zu berühren und verwahrt es im Geldbörsel. Wurzel diente als Mehlersatz. Wer bei einer Hochzeit es im Schuh trägt, wird in der Ehe die Oberhand gewinnen. Bei Gericht verhilft das Kraut in den Schuhen zum möglichen Gewinn eines Prozesses.



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. Aus den Knospen kann man ein herzstärkendes Mittel herstellen.

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 Blattteile zusammen.

Die Knospen haben eine starke antivirale Wirkung.



Großes Hexenkraut (*Circaeae lutetiana*)

Nachtkerzengewächse

Sowohl der deutsche als auch lateinische Name weisen auf Zauberkunst hin.

Hexenkraut soll tiefe Einblicke in die eigene Seelenwelt ermöglichen. Frauen die Hexenkrautblüten verwendeten, sollen eine extrem starke Anziehungskraft auf Männer erzielt haben. Die Blütenessenz soll in der Tat das persönliche Charisma erhöhen und einem sympathischer und geduldiger werden lassen.



Gemeiner Hohlzahn (*Galeopsis tetrahit*)

Lippenblütler

Es gibt verschiedene Hohlzahn-Arten, welche alle als Hustenmittel (Sirup – Herstellung wie Spitzwegerich) oder Tee (aus getrocknetem Kraut – Absud von 2 Tl 10 Minuten ziehen lassen und 3 Tassen tgl. trinken) angewendet werden können. Am heilkäftigsten ist der gelbe Hohlzahn



Hornklee – *Lotus corniculatus*

Schmetterlingsblütler

Der auf Wiesen sehr häufig zu findende Hornklee gehört auch zu den vergessenen Heilpflanzen, die durch eine Verwechslung als Heilpflanze entdeckt wurde. Eine Frau verwendete diese anstelle des sehr heilkraftigen Steinklees. Der Tee aus den Blüten wirkt bei nervösen Zuständen, Angstzuständen, Schlafstörungen, zur Beruhigung des Herzens und krampflösend. Es dürfen nicht mehr als 2 Tassen pro Tag ca. 1 Woche getrunken werden, da der Tee nicht unproblematisch ist.

Man verwendet ca. 1g pro Tasse, also weniger als gewöhnlich bei Tees. Mit dem Tee kann auch eine Augenkompresse gemacht werden, der positiv bei Bindegauztzündungen wirkt. Blüten in Öl angesetzt helfen bei Verbrennungen und Juckreiz.



Japanischer Staudenknöterich *Fallopia Japonica*
Knöterichgewächse

Neophyt der gerne an fließenden Gewässern wächst.

Aus den bambusartigen Röhrchen kann man eine Panflöte herstellen.

Die jungen rotgrünen Sprosse ähneln Spargel und haben einen Rhabarberartigen Geschmack. Diese können auch zu Marmelade verwendet werden. Ab Juni werden die Sprosse zäh. Ab September können die Wurzeln verwendet werden geschält als Gemüse.

Staudenknöterich wirkt stark antioxidativ und kommt daher in Zukunft als krebshemmendes Mittel in Betracht. Die Wurzel hat die meiste Kraft und wirkt antiviral, antifungizid, spirochätenwidrig (gegen bestimmte Bakterien), blutdruck- und blutfettsenkend, blutstillend, entzündungshemmend, antibiotisch und blutreinigend. Ein guter Grund sich in Zukunft mehr mit dieser Pflanze zu beschäftigen.



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 Aufrauhen von Lodenmänteln verwendet.



Kohl-Kratzdistel (*Cirsium oleraceum*)

Korbblütler

Die jungen Blätter dienen als Gemüse oder als Salat, der krautartig schmeckt. Tee aus der Wurzel ist ein Volksheilmittel bei Gicht, Rheuma, Zahnschmerzen und Muskelkrämpfen. Der Blütenboden hat einen kohlrabiartigen Geschmack.

Die Abkochung der ganzen Pflanze wird als Waschung verwendet für Menschen die nach einem Schock sprachlos gemacht wurden.



Echtes Labkraut – *Galium verum*

Rötegewächse

Das echte gelbblühende 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. Es hat eine stimmungsaufhellende und immunstärkende Wirkung. Als Liebfrauenbettstroh soll es die Unterlage in der Krippe von Jesus gewesen sein. Verbrennt man es, soll es eine narkotische Wirkung haben. Duftet es besonders stark, muss man sehr bald mit Regen rechnen. Aus dem echten Labkraut kann man ebenso wie aus dem Giersch einen „Wiesendudler“ herstellen (Rezepte siehe unten). Dazu verwendet man das blühende Kraut (man kann auch das Wiesen-Labkraut verwenden – dies sieht ähnlich aus, hat aber weiße Blüten, siehe Bild) Früher wurde Labkraut auch in der Krebsheilung verwendet. Vor allem bei Brustkrebs und Lymphdrüsenerkrankungen kann es unterstützend verwendet werden.



Wiesen-Labkraut (*Galium mollugo*)

Rötegewächse

Das Wiesen-Labkraut kann gut als Wiesendudler (ähnlich wie Giersch) verwendet werden. Die junge Pflanze ist für Salate, Suppen, Aufläufe usw verwendbar. Aus der Wurzel hat man früher roten Farbstoff gewonnen. Als Tee des blühenden Krautes reinigt die Pflanze das Blut und die Lymphe durch ihren Mix an verschiedenen Inhaltsstoffen wie Kieselsäure und Flavonoide.



Leinkraut – *Linaria vulgaris*

Braunwurzgewächs

Das Leinkraut ist ein natürliches Vertreibungsmittel gegen Fliegen. Als Heilpflanze leistet es gute Dienste bei Hauterkrankungen. Bäder und Umschläge wirken heilend bei Hauptproblemen. Eine Salbe aus Leinkraut hilft bei Hämorrhoiden. Innerlich wirkt der Tee aus dem blühenden Kraut entzündungshemmend und nieren- und leberreinigend. Er wird überdies bei Wassersucht, Gicht und Rheuma verwendet. Es reinigt auch die Schleimhäute des Darms. Weiters wirkt der Tee abführend und stärkt Schließmuskel, After und Blase. Das Leinkraut schützt vor Hexenzauber, weshalb es im Kräuterbüschel zu finden ist. Eine Salbe wird bei Hämorrhoiden und alten Wunden die schlecht verheilen verwendet.



Luzerne (*Medicago sativa*)

Schmetterlingsblütler

schwach giftig.

Als Auszug in einem Fußbad eignet sich die Luzerne gut als Mittel gegen Fußpilz bzw. andere Hautpilze. Die Pflanze ist in der Volksmedizin ein Brech- bzw. Abführmittel.



Wilde Möhre . *Daucus carota*

Doldenblütler

Die wilde Form unserer Karotte. Auch Sie hat eine karottenförmige Wurzel, die allerdings im 2. Jahr sehr stark verholzt. Im Zeitigen Frühjahr kann man diese noch ernten und verwenden. Die Samen sind als Tee verwendbar und helfen bei der Vitamin A Aufnahme, bei Nieren- und Blasenleiden, zu hohen Augendruck 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 . Die Samen kann man auch als Gewürz verwenden. Aus den Samen der Karotte, wird das ätherische Öl gewonnen (man nimmt es beim Zerreiben eines Samens sehr deutlich wahr). Unter der Dolde befinden sich Büschel, ein weiteres Erkennungsmerkmal der Möhre. Die Samen sollen auch bei zu hohem Augendruck wirksam sein.



Schafgarbe – Achillea millefolium

Korbblütler

Die Schafgarbe ist eine alte Heilpflanze. Sie enthält ein blaues ätherisches Öl, dass eine entkrampfende Wirkung hat. Deswegen wird die Schafgarbe (das blühende Kraut) vor allem bei Magen-Darmbeschwerden und Unterleibsbeschwerden (Tee trinken und 1 l Tee dem Badewasser für ein Sitzbad zufügen) angewandt. Überdies sorgen sie dafür dass die Blutgefäße nicht brüchig werden. Die Blätter verleihen versch. Gerichten einen herbwürzigen Geschmack und werden als blutstillendes Mittel verwendet. Liebesorakel (Blatt in Nase stecken und an den liebsten denken und 3 mal drehen – blutet die Nase wird man geliebt). Achilles war der Erste der mit dieser Pflanze geheilt hat. Schafgarbe heißt sie deswegen, da ein Hirte beobachtet hat, dass seine Schafe, die an einer Kolik litten, durch das Fressen geheilt wurden. Aus den Blüten lässt sich ein schmackhafter Sirup ansetzen der dem Hollersirup ähnelt. Wer eine OP vor sich hat, soll 10 Tage davor jeden Tag lang Tee von der Schafgarbe trinken. Wirkt wie ein natürliches Antibiotikum. Enthält fast 30 Mineralstoffe/Spurenelemente und darunter alle Schüssler Salze.



Gemeiner Schneeball (Herzbeere)

Moschuskrautgewächse

Viburnum opulus

Die roten Früchte des S. enthalten Baldrian- und Buttersäure und gelten als ungenießbar. Dennoch werden die Beeren in Osteuropa zu Mus, Marmelade und Saft verarbeitet und gelten als Hustenmittel und als herztstärkend. Die Früchte müssen nach dem ersten Frost lang und wärend dafür gekocht werden. Die Früchte zerdrückt und mit kochendem Wasser überbrüht und Honig gesüßt, gelten als ausgezeichnetes Erkältungsmittel. Auch bei Asthma und Atemnot sollen sie Hilfe leisten. Der Name Herzbeere kommt einerseits von der herztstärkenden Wirkung, andererseits auch daher, da die Kerne herzförmig sind. In der Türkei legen Sie die Früchte in eine Wassertonne und stellen sodann ein wohl schmeckendes Getränk daraus her. Dieses Getränk nennt man Gilaboru und soll auch bei Nierensteinen wirksam sein.



Schwarznessel (Ballota nigra)

Lippenblütler

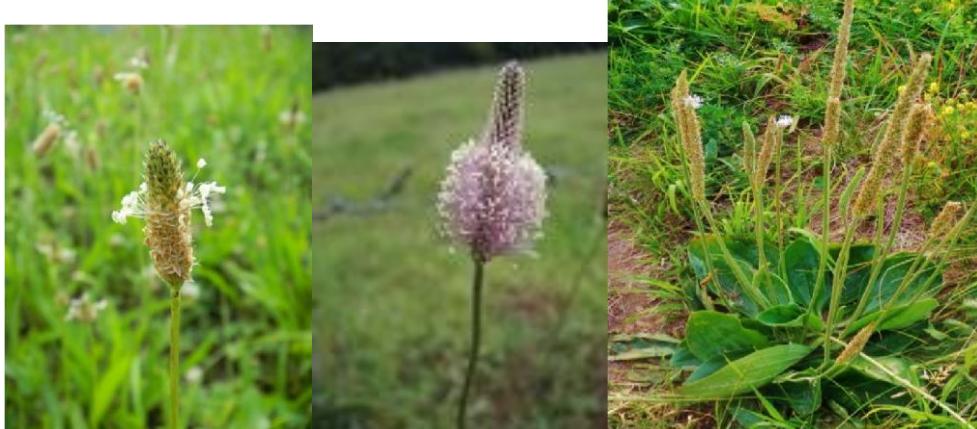
Auch Stinkandorn oder Gottesvergess genannt und auch eine der vergessenen Heilpflanzen. Der Tee wirkt beruhigend. Er hilft bei Schlafstörungen und Panikattacken. Weiters hat die Schwarznessel eine krampflösende Wirkung und hilft bei Schmerzmäßigkeit. Überdies gut bei Husten (sogar Keuchhusten). Eine Pflanze die noch einige weitere positive Wirkungsweisen hat, und noch eine wichtige Rolle in der Zukunft spielen wird. Wird gern mit der Taubnessel verwechselt. Unterscheidet sich von dieser vor allem durch die behaarten Blüten und die weichen Blätter.



Seifenkraut - *Saponaria officinalis*

Nelkengewächs. Wurzel wird oft als Bestandteil von Hustentees verwendet (Wurzel kalt ansetzen für ca. 2 Stunden dann aufkochen und mit Honig süßen). Vor allem bei Bronchitis ist sie ein Mittel erster Wahl. Auch bei Verdauungsbeschwerden und Leberstauungen ist sie ein gutes Mittel. Seifenkrautlauge reinigt Gold und Silber und verleiht schönen Glanz. Abkochung des Krautes oder Wurzel ergeben eine gute Waschlauge die bei Pilzerkrankungen der Haut hilft. Die Hauptanwendung des Seifenkrauts ist allerdings die Anwendung als Waschmittel: Die Saponine in der Wurzel tragen zur Reinigung bei.

Vorsicht: Ein Liebespaar dass sich gegenseitig Seifenkraut schenkt bewirkt, dass sich die Liebe verflüchtigt.



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Wegerichgewächs

Erste-Hilfe bei Insektenstichen – Der Saft der Spitzwegerichblätter wirkt entzündungshemmend und kühlend. Die Blätter für Tee oder Sirup verwendet sind eines der besten Hustenmittel in unseren Breiten. 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.

Spitzwegerich schmeckt nach Schwammerl. Ähnlich verwendbar ist auch der mittlere Wegerich und der Breitwegerich . Letzterer soll auch bei Ohrschmerzen helfen, wenn man die Fasern eines Blattes zu einem Kugelchen formt und am Ohr befestigt.

Li: Spitzwegerich – Mitte: Mittlerer Wegerich – re: Breitwegerich



Taubenkropf-Leimkraut – *Silene vulgaris*

Nelkengewächse

Als Klatschnelke bekannt bei allen Kindern ist es eine häufige Pflanze am Wegesrand. Heißt auch aufgeblasenes Leimkraut. 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.

Ähnliches gilt für die weiße Lichtnelke (*Silene latifolia*)



Taubnessel – *Lamium* sp.

Lippenblütler

Es gibt verschiedene Taubnessel-Arten. Die bekannteste ist die gefleckte Taubnessel, (*Lamium maculatum*) Die gefleckte Unterlippe der Pflanze war namensgebend. Die Blätter eignen sich gut als Suppeneinlagen, sie schmecken sehr mild. Auch als Auflauf oder Spinat können sie zubereitet werden. Die Blüten eignen sich als Dekoration von Desserts, sie beinhalten einen süßen Nektar. Als Tee wirkt die Taubnessel antibakteriell, entzündungshemmend, blutstillend,

schleimhautschützend und harntreibend. Die weißblühende Taubnessel (*Lamium album*) ist die heilkräftigste und wirkt vor allem bei Frauenleiden und Schwäche
Goldnessel *Lamium galeobdolon*)
(siehe Taubnessel)

Markantes Merkmal dieser Pflanze sind die gelben Lippenblüten und die marmorierten Blätter besonders vor der Blüte..

Wie die Taubnessel taub wurde: Der kleine Jesus wurde von dem kleinen Judas beim Spielen in die Brennnesseln gestoßen, da der liebe Gott nicht wollte, dass sich sein Sohn daran verbrannte, hat er schnell die Brennhaare entfernt und der Pflanze schöne Blüten gegeben.



Wasserdost (Kunigundenkraut, Wasserhanf) – *Eupatorium cannabinum*
Korbblütler

Die Blätter sehen dem Hanf ähnlich, daher der Name. Wurde früher verwendet um Regen herbeizubeschwören. Der Wasserdost wächst ausschließlich auf nassen Stellen zu finden. Wasserdost findet Verwendung bei Wassersucht, Haut-, Galle- und Milzleiden, bei Erkältungskrankheiten und zur Stärkung nach schweren Krankheiten. Die Tinktur des blühenden Krautes wirkt immunstärkend und leberstärkend. Man muss diese im frischen Zustand ansetzen. Den Tee kann man auch aus dem frischen blühenden Kraut herstellen. Wirkt wie ein natürliches Antibiotikum. Nicht in der Schwangerschaft und längere Zeit hochdosiert einnehmen.



Wegwarte – *Cichorium intybus*
Korbblütler

Die Wegwarte ist eine alte Heilpflanze der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse. Da sie Inulin enthält, wird sie auch von Zuckerkranken gut vertragen. Blüten, Blätter aber vor allem die Wurzel ist heilkräftig und als Tee (aufkochen) oder Tinktur verwertbar. Die Wurzel würde früher auch als Kaffeersatz verwendet (Zichori-Kaffee). Ihr zweiter Name Zichorie verrät auch die enge Verwandtschaft zum Chicoree. Die schönen blauen Blüten sind hauptsächlich am Vormittag geöffnet und sollen die traurigen Augen einer verwunschenen Prinzessin sein, die am Wegesrand auf dir Rückkehr ihres Prinzen wartet. Als Bachblüte „Chicory“ hilft sie Menschen die andere bevormunden und sich ständig in die Angelegenheiten ihrer „Liebsten“ mischen, weshalb ich sie auch „Schwiegermutterpflanze“ nenne.



Kleinblütiges Weidenröschen – *Epilobium parviflorum*
Nachtkerzengewächs

Von Maria Threben als bestes Mittel bei Prostatabeschwerden entdeckt, sollte jeder Mann ab 50 einmal jährlich eine Weidenröschenkur machen um seine Prostata zu stärken. Wirkt auch nieren- und blasenstärkend. In Oberösterreich daher „Brunzerl“ genannt. Man nimmt dafür das blühende Kraut. Die junge frische Pflanze kann wie Vogerlsalat gegessen werden und schmeckt auch ähnlich. Sehr gut ist diese auch als Spinat zubereitet. Weidenröschen dient auch als Notverband, wenn man die gequetschte Pflanze auf die Wunde gibt.

Andere Weidenröschenarten (außer das Bergweidenröschen, welches gleichwertig ist) haben eine schwächere Wirkung.



Großer Wiesenknopf

(*Sanguisorba officinalis*) Rosengewächse

Mehrere Merkmale deuten beim großen Wiesenknopf auf ein blutstillendes Mittel hin: Die tiefrote Farbe der Blüten ebenso wie der Name: (Sanguis=Blut sorbere=saugen officinalis=Heilpflanze). Es reiche angeblich schon wenn man die Wurzel zw. Maria Himmelfahrt und Maria Geburt ausgräbt, und sie bei Nasenblut fest in der Hand hält, die Blutung zu stoppen.

Tee aus der Wurzel soll auch bei zu starker Monatsblutung, Blutung im Mund-Rachenraum und bei Zahnfleischblutungen verwendet werden. Weiters reinigt der Tee Leber, Galle, Nieren und Darm. (Tee als Kaltauszug)



Wirbeldost - *Clinopodium vulgare*

Lippenblütler

Ein völlig vergessenes Heilkraut, dass vor allem antibakterielle und antivirale Wirkung hat, aber auch stopfend, schweißtreibend und herzstärkend wirkt. In Bulgarien wird die Pflanze auch zur Wundheilung verwendet und auf ihre wachstumsphemmende Wirkung bei Tumoren untersucht und getestet. Aroma ähnlich dem Dost nur etwas schwächer. Verwendung finden vor allem die Blätter, aber auch die Blüten

Spitzwegerich-Suppe (falsche Schwammerlsuppe)

30 g Butter, 40 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l Wasser oder Suppe, $\frac{1}{2}$ l Milch, Saft einer halben Zitrone, Salz, Muskat, 1 Handvoll feingewiegt Wegerich, 1 El feingewiegte Petersilie

Die Butter erhitzen, das Mehl zufügen und eine lichte Einbrenn herstellen. Mit der Milch und dem Wasser glattrühren, Gewürze beigeben. Den Wegerich beigeben und auf kleiner Flamme kochen, bis er weich ist. Mit Zitronensaft abschmecken und Petersilie bestreuen und servieren.

BRAUNELLEN-SALBE (bei Fieberblasen) 2 Hand voll frisches blühendes Kraut in ein großes Glas geben. Mit $\frac{1}{2}$ l Olivenöl übergießen, mit einem Tuch abdecken und 6 Wochen in der Wärme stehen lassen, danach abfiltern. Danach 60 g Braunellenöl, 20 g Lanolin anhydrid, 6 g Kakaobutter und 6 g Bienenwachs in ein feuerfestes Glas geben und im Wasserbad erhitzen bis alle Zutaten geschmolzen und eine homogene Massen sind. Dann vom Feuer nehmen und kalt rühren. Salbe hilft bei Herpesbläschen, juckenden Ausschlägen und Ekzemen

Schafgarbensaft: 3 Liter Wasser mit 2,5 kg Zucker aufkochen, 2-3 Hände Scharfgarbenblüten, 3 Zitronen (unbehandelt, in Scheiben geschnitten und 50 g

Zitronensäure dazugeben, dann 36 Stunden stehen lassen. Danach abseihen, filtern und in Flaschen abfüllen.

Leinkrautsalbe

Man erhitzt $\frac{1}{4}$ kg Schweineschmalz auf kleiner Farbe, allerdings nicht zu heiß. Man gibt soviel getrocknetes Kraut dazu, wie das Schweineschmalz aufnimmt.. 30 Min köcheln lassen. Man gibt eine neue Menge Leinkraut dazu, wieder köcheln und wieder abkühlen und die Pflanzen dann entfernen. Das flüssige Schmalz durch ein Sieb gießen und in Cremetöpfen geben. Im Kühlschrank lagern, aber bald verbrauchen. Wird bei Hämorrhoiden und alten Wunden die nicht heilen wollen, verwendet.

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, Salbei, , Brennessel, Minzen, Melisse, Vogelmiere) Teekuren macht man max 4-5 Wochen, danach 1-2 Wochen pausieren.

Tinkturen: Es wird ein Glas mit 2/3 Pflanzen angefüllt, mit Alkohol angesetzt und an einen dunklen Ort ca 1 Monat ziehen lassen. Auch hier gibt es natürlich Ausnahmen. Man verwendet entweder 40% oder hochprozentigen Alkohol (bei letzterem muss bei innerlicher Einnahme die Tinktur mit Wasser verdünnt werden). Tinktur nimmt man tropfenweise ein. Kurmäßig etwa 3 x 20 Tropfen tgl. einige Wochen.

Oxymel:

Oxymel ist eine alkoholfreie Tinktur.

1 Teil Pflanzenmaterial nach Wahl zerkleinern und in ein Glas geben. Darüber kommt ein Teil guter biologischer Essig und 3 Teile Honig vom Imker. Diese Mischung stellt man ca. 1 Monat an einen dunklen Platz. Danach verwendet man täglich einen Eßlöffel, bei Bedarf auch öfters.

Grundrezept Salben:

Ein Glas mit Pflanzenmaterial (zB Ringelblumenblüten) füllen und mit Olivenöl aufgießen. 4 Wochen in der Sonne stehen lassen, gelegentlich schütteln. Danach abseihen und 100 ml dieses Öls in ein Stövchen geben und mit 12 Gramm Bienenwachs vermischen und mittels Kerze darunter schmelzen. Dann in Gläser füllen

LITERATURVERZEICHNIS:

Brigitte Klemme/Dirk Holterman: 3 Bände: -

DELIKATESSEN AM WIESEN RAND

- DELIKATESSEN AM WALDES RAND

- DELIKATESSEN AM WEGES RAND

Je Verlag Mädler, Edition Rau

Vanselow-Feist, Die Leisen Kur, Turm Verlag

Steffen Guido Fleischhauer/Jürgen Guthmann/Roland Spiegelberger

- Essbare Wildpflanzen – 200 Arten bestimmen und verwenden AT Verlag

Renato Strassmann – Baumheilkunde MensSana Verlag

-Alles aus Wildpflanzen – Coco Burckhardt Verlag Ulmer

-Unsere essbaren Wildpflanzen Verlag Kosmos Naturführer

-Vergessene Heilpflanzen Verlag AT beide

Rudi BEISER

Siegrid Hirsch & Felix Grünberger

- Die Kräuter in meinem Garten

Siegrid Hirsch

- Kräuter-Rezeptbuch beide Verlag Freya

Dr. Ursula STUMPF:

Unsere Heilkräuter Verlag Kosmos

SCHAUER/CASPARI

Der BLV Pflanzenführer für unterwegs Verlag BLV

Miriam WIEGELE

Geschichten von Blumen und Kräutern Verlag Bacopa

Cornelia STERN

Die Heilkraft der Pflanzenknospen Verlag Trias

Christine Schneider:

Wildkräuter finden ! Verlag Ulmer

Elisabeth Mayer

- Wildfrüchte -gemüse -kräuter
- Noch mehr Wildfrüchte -gemüse, -kräuter
- Noch mehr Wildfruchtrezepte Leopold Stocker Verlag

Rita PILASKE

Heilkraft der Bäume Fachverlag Fraud

Gottfried AMANN
Bäume und Sträucher des Waldes Verlag Neumann

Gabriela NEDOMA
Knospen und die lebendige Kraft der Bäume Verlag FREYA

Maria Treben
Gesundheit aus der Apotheke Gottes Ennstaler Verlag

Ellen Huber Pflanzenschätze der Ahnen Freya Verlag

Gottfried Hochgruber
Heilkräuter Die Apotheke der Natur Verlag Edition Longo

Irene Hager/Alice Höngschmid/Astrid Schönweger
Die Kraft der Kräuter nutzen Verlag Löwenzahn

Markus Dürnberger
Markus stellt die Pflanzen vor. Ein unterhaltsames Kräuterbuch für Jung und Alt
Band I: Pflanzen im Frühjahr

Apps
plantnet, flora incognita, picture this

Website: www.phytoscout.de