

Heilpflanzen-  
expertin Dr.  
Kristin Peters  
auf Kräuter-  
wanderung  
im Erpetal

In Berlin und Brandenburg  
finden Sie 100 verschiedene Arten

# Die *besten* Heilkräuter aus der *Heimat*

Von **OLAF WEHMANN  
UND CHRISTIAN  
LOHSE (FOTOS)**

Berlin – Rund 100 verschiedene Heilpflanzen, die den Gang zur Apotheke überflüssig machen können, wachsen in Berlin und

Artenvielfalt viel größer als im Wald.“

„Im Frühjahr pflückt man entschlackende Pflanzen und essbare Wildkräuter. Im Sommer sind es duftende Heilpflanzen, aus denen sich Öle herstellen lassen. Im Herbst geht es um die

oder Orchideen. Auch in Naturschutzgebieten, National- oder Stadtparks darf nicht gepflückt werden.

Bevor die heilsamen Pflanzen zu Tees oder Salaten verarbeitet werden, sollten sie gut gereinigt werden.

BILD zeigt Ihnen wo

## Hopfen

Die jungen Triebe (als Salat oder wie Spargel zubereitet) wirken bei Frauen als Aphrodisiakum, bei Männern eher beruhigend



## Wohlrichendes Veilchen

Aus den lila Blüten einen Sirup bei Atemwegserkrankungen kochen (dazu sind Hunderte nötig). Wurzel ist leicht giftig



## Schöllkraut

Gelber Pflanzensaft zum Bestreichen von Warzen. Tee aus Wurzel bei Leber-, Galle- und Augenleiden



## Sauerampfer

Die säuerlich schmeckenden Blätter für den Salat, lecker zu Fisch oder in Suppen. Enthalten viel Vitamin C, gut bei Verdauungsbeschwerden



## Holunder

Die cremefarbenen Blüten werden für Sirup und Getränke gesammelt. Der Blütentee, hilfreich bei Husten, fiebrigen Infekten, regt das Schwitzen an.



## Löwenzahn

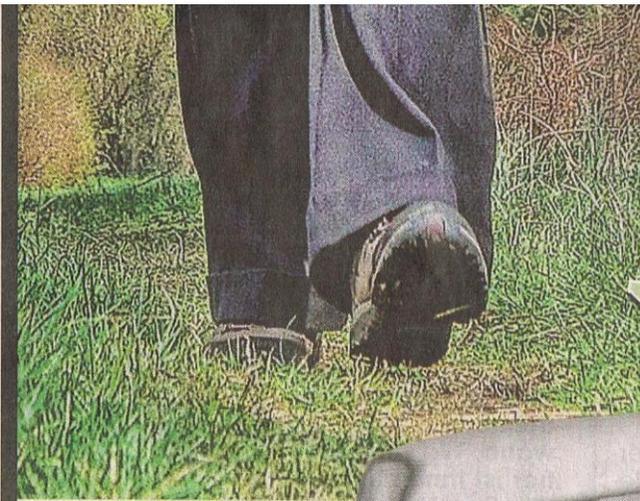
Wirkt vorbeugend bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse. Blätter als Salat, Wurzel als Gemüse, gelbe Blüten als Sirup oder Tee. Sehr reinigend für Magen-Darm-Trakt



## Weide

Ein Tee aus der Rinde (frisch oder getrocknet) wirkt schmerzlindernd und fiebersenkend





nen, wachsen in Berlin und Brandenburg.

Dr. Kristin Peters (42), Kräuterexpertin aus Treptow: „Die meisten Kräuter findet man auf Wiesen, dort ist die

Im Herbst geht es um die Wurzeln und Früchte.

Sammeln darf man Heilpflanzen eigentlich überall, außer sie stehen unter Naturschutz, wie Eisenhut

BILD zeigt Ihnen, wo Sie in Berlin und Brandenburg am besten ernten können. Dazu eine Liste mit 13 wertvollen Heilkräutern und wofür sie gut sind.



Die Karte zeigt die Orte in Berlin und Brandenburg, an denen sich die Heilpflanzen und Kräuter am besten sammeln lassen

**Weißdorn**  
Weiße Blüten und Blätter als Tee oder Tinktur zur Herzstärkung oder zur Beruhigung bei Schlafproblemen

**Vogelmiere**  
Die kleinen weißen Blüten, Früchte und Samen als Salat (gut gegen Husten), Umschläge mit der Pflanze wirken juckreizlindernd und kühlend

**Knoblauchsrauke**  
Kraut mit dezentem Knoblaucharoma, sehr gut für Salate und Kräuterquarks. Es enthält schwefelige Verbindungen, die Magen- und Darm-Trakt reinigen

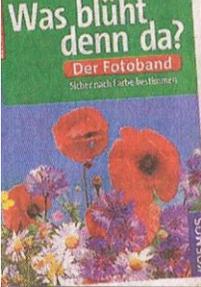
**Wermut**  
Hilft dem Verdauungstrakt, wenn man zu viel oder zu fett gegessen hat. Die Blätter, vor der Blüte geerntet, verwendet man als alkoholischen Auszug oder als Tee

**Giersch**  
Als Bad, als Umschlag oder als Tee hilfreich bei Rheuma und Gicht. Aber auch als Salat und Quark essbar. Wächst in der Nähe von Siedlungen

**Hecken- oder Kartoffelrose**  
Junge Blätter bei Hauterkrankungen, ätherische Öle aus Blüten für Tee bei Magen-/Darm-Problemen, Frauenleiden

## Foto-Buch gibt Ihnen wichtige Tipps

Bevor Heilpflanzen und Kräuter genutzt werden, müssen sie genau bestimmt werden. Denn Verwechslungen können gefährlich sein. Am besten eignet sich für



eine genaue Bestimmung ein Buch mit gezeichneten Bildern, wie z. B. „Was blüht denn da?“, Kosmos-Verlag, 17,95 Euro.

## So kochen Sie Kräutertee

Aus den meisten Kräutern kann auch Heiltee gekocht werden:

Nehmen Sie einen Teelöffel Kräuter pro Tasse, gießen sie kochendes Wasser auf. Rund zehn Minuten ziehen lassen, Pflanzen abseihen und nach

belieben süßen. Bei Husten hilft zusätzlich heilender Honig im Tee besonders gut. In kleinen Schlucken trinken.

