



INHALT



Vorwort	4
Grüne Großstadt	6
Im Gespräch mit der Heilpflanzenexpertin Dr. Kristin Peters	14
Über das Sammeln von Heilpflanzen	26
Die Anwendungen	33
Zu Besuch im Essbaren Garten Kladow	38
Die Pflanzen	46
Impressum, Bildnachweis, Warnhinweis und Haftungsausschluss	160



„Wir können von unseren Vorfahren noch enorm viel lernen.“

Im Gespräch mit der Heilpflanzenexpertin
Dr. Kristin Peters



Dr. Kristin Peters ist Agrarwissenschaftlerin und spezialisiert auf Pflanzenheilkunde/Phytotherapie. Sie folgt einem ganzheitlichen Ansatz und vermittelt ihr Wissen in Workshops, Seminaren und Wanderungen weiter. Sie lebt und arbeitet im brandenburgischen Brunn.



Sie sind spezialisiert auf Pflanzenheilkunde. Wie kamen Sie dazu? Was hat Sie motiviert, diesen Weg einzuschlagen?

Ich bin Diplom-Agraringenieurin und promovierte Agrarwissenschaftlerin. Nach einigen Jahren Arbeitserfahrung in der Entwicklungshilfe und als Wissenschaftlerin und Dozentin an der Hochschule spezialisierte ich mich auf Pflanzenheilkunde. Mein grundlegendes Interesse und eine tiefe Verbundenheit mit der Natur brachte ich schon aus der Kindheit mit. Hinzu kam mein wissenschaftliches Verständnis von Pflanzen, ihrer Nutzung, des Einflusses von Umweltbedingungen auf ihre Fähigkeiten und ihr Wirkungsspektrum auf den Menschen, das mich beflügelte, noch mehr von diesen hilfreichen Geschöpfen zu erfahren. Hildegard von Bingen, Paracelsus aber auch Wolf-Dieter Storl, Christian Rätsch u. v. m. inspirierten mich, den



Hildegard von Bingen gilt als eine der wichtigsten Autorinnen der Naturmedizin. Auch die moderne Hildegard-Medizin beruft sich auf sie.

kurzsichtigen Blick der üblichen wissenschaftlichen Betrachtung hinter mir zu lassen und eine ganzheitliche sowie sinnliche Arbeitsweise und Lebenseinstellung zu vertiefen. Dadurch entwickelte sich für mich ein äußerst facettenreiches Bild von der Pflanzenwelt. Und es ergeben sich daraus vielseitige Arbeitsfelder. Nach wie vor fesselt mich die Pflanzenheilkunde.

Wie sah Ihre Ausbildung aus?

Mit dem Studium und der Promotion erlernte ich das wissenschaftliche Arbeiten und wurde mit weitreichenden Kenntnissen ausgestattet. Das sind hilfreiche Grundlagen, um mich der Naturheilkunde, speziell der Pflanzenheilkunde, zu widmen. Neben der jahrelangen täglichen Auseinandersetzung mit den Heilpflanzen, heimischen Pflanzen, essbaren Gewächsen und deren Anwendungen gehörten verschiedenste Weiterbildungen zu meinem Weg, z. B. „Lebendige Aromakunde & Praxis der Aromakunde“ bei Jürgen Trott-Tschepe und Katja Lüttger. Ergänzend absolvierte ich Ausbildungen in der Pflege und Sterbe- und Trauerbegleitung. Eine wichtige Säule meiner Aus- und Weiterbildung ist die ständige Anwendung der Pflanzenheilkunde in meinem eignen Leben und in meinem Arbeitsalltag. Zusätzlich vertieft das Vermitteln des naturheilkundlichen Wissenstandes und meiner Erfahrungen stetig den eigenen Kenntnisstand.

Manche trennen strikt zwischen empirischer Wissenschaft und Volksheilkunde, manche nicht. Manche richten sich strikt nach der staatlichen Kommission E und ihren Pflanzenbewertungen – wie sehen Sie das?

Ich trenne nicht, sondern ich führe zusammen. Ich möchte nicht auf das wertvolle und oftmals ganzheitliche Wissen verzichten, sei es aus der Volksheilkunde, der vorchristlichen Erfahrungsheilkunde, der Klostermedizin inklusive der Lehre der Hildegard von Bingen, der antiken Lehre, der



Naturheilkunde muss nicht im Widerspruch zur Schulmedizin gesehen werden. Beide können sich ergänzen.

anthroposophischen Lehre, der traditionellen abendländischen Heilkunde usw. Ganz im Gegenteil: Ich bin davon überzeugt, dass dieser Schatz bisher nur z. T. gehoben ist und wir von unseren Vorfahren noch enorm viel lernen können. Zudem halte ich es, wie es schon Paracelsus niederschrieb: Es ist verfehlt, in der Medizin sein Wissen vom Hörensagen und Lesen zu schöpfen. Sondern man muss sich fragen: Wie hat der Erste gelernt? Und der, der ihn gelehrt hat, der lehre uns auch. Also in der Natur selbst. Die Bewertung durch die staatliche Kommission E beruht auf einer sehr einseitigen Herangehensweise und kann für eine ganzheitliche Pflanzenheilkunde keine Rolle spielen.



An der Schwelle zur Neuzeit zählte der Arzt und Philosoph Paracelsus zu den bedeutendsten medizinischen Autoren und Wissenschaftlern.

Wo sehen Sie die Vorteile, wo die Grenzen der Naturheilkunde?

Die Naturheilkunde wird zum großen Teil noch falsch verstanden. Wer glaubt, es wäre bereits Naturheilkunde, wenn man das konventionelle Medikament gegen ein naturheilkundliches austauscht, liegt weit daneben. Wenn die Naturheilkunde als eine ganzheitliche Betrachtungs-, Herangehens- und Lebensweise verstanden wird, beginnen wir erst die Vorteile in ihrer Gesamtheit auszuschöpfen. Es geht vor allem darum, den Menschen tatsächliche Alternativen zu üblichen Behandlungsmethoden zur Verfügung zu stellen, sodass im besten Fall eine Wahl getroffen werden kann und ein sinnvolles Zusammenspiel bei Bedarf möglich ist. In diesem Sinne gibt es keine Grenzen.

Eine grundsätzliche Frage: Die pharmazeutische Industrie isoliert bzw. synthetisiert ja oft Wirkstoffe nach dem Vorbild der Natur. Wenn ich damit also einen ganz bestimmten Wirkstoff sozusagen rein – also befreit von weiteren, eventuell unerwünschten Stoffen – einnehmen kann und die Dosierung auch noch ideal steuern kann – welchen Vorteil hat dann die Naturheilkunde?

Es ist eben nicht nach dem Vorbild der Natur. Die Natur stellt niemals einen einzelnen Wirkstoff zur Verfügung. Es handelt sich immer um ein Wechsel- und Zusammenspiel vieler Bestandteile. Es gilt nach wie vor: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“ Was Sie als unerwünschte Stoffe bezeichnen, sind tatsächlich die Stoffe, die eine nebenwirkungsfreie Anwendung ermöglichen. Also sind sie nicht unerwünscht, sondern dringend notwendig, um Einfluss nehmen zu können und Nebenwirkungen zu vermeiden. Zudem sind bei konventionellen Medikamenten nur selten individuelle Dosierungen möglich. Eine Kapsel, eine Tablette usw. sind fertige Dosierungen, die nicht mehr individualisiert werden können. Das klappt wirklich nur in der Naturheilkunde, es sei denn, es handelt sich auch dort um fertige Präparate. Eine verkürzte oder rein materialistische Vorstellung unterliegt auch der häufig vorkommenden Konzentration von Wirkstoffen nach dem Motto: „Viel hilft viel.“ Diese Vorgehensweise verursacht ebenfalls rasch Nebenwirkungen und dient nicht der Heilung. Es führt immer dahin zurück, dass ein ganzheitlicher Blick nottut.

Bieten Berlin und sein Umland eine besondere Flora und Atmosphäre?

Berlin und sein Umland sind bekannt für viel Grün. In der Tat bietet es eine große Anzahl unterschiedlicher Landschaften und Biotope. Prägend sind die durchaus schwierigen Umweltbedingungen. Relativ wenig Niederschläge und ein oftmals karger und trockener Sandboden. Das führt zu der

Vorstellung, dass die Natur langweilig und einseitig wäre. Das Gegenteil ist der Fall. Berlin und sein Umland sind äußerst abwechslungs- und artenreich. Es lohnt sich, genauer hinzuschauen.

Gibt es Heilpflanzen, die besonders typisch für Berlin sind? Oder Pflanzen, die man sogar in der Stadt finden kann?

Es gibt eine Fülle von Heilpflanzen in der Stadt. Allerdings ist es nicht so, dass sie nur in Berlin vorkommen. Die WissenschaftlerInnen zählten 2.000 wild wachsende Pflanzen, darunter etliche Heil- und essbare Pflanzen.

Typisch für die Stadt sind Pflanzen, die auf zurückgelassenen Flächen, Hundebausplätzen, Schuttflächen, Straßeninseln, Bahngleisen usw. ihr Auskommen finden. Dazu gehören beispielsweise der Beifuß, der Löwenzahn, die Kanadische Goldrute, der Rucola, der Wilde Hopfen, die Brennnessel, das Schöllkraut, die Nachtkerze u. v. m.

Plädieren Sie fürs Selbersammeln oder ist man im Kräuterhaus/der Apotheke besser bedient?

Eine grundsätzliche Voraussetzung ist, dass ich als SammlerIn oder Sammler ausreichend Kenntnisse mitbringe, um mich nicht zu gefährden und um nicht die Pflanzen zu gefährden. Dazu gehört ein aktuelles Bestimmungsbuch. Ich empfehle „Was blüht denn da?“. Darin finden Sie auch den Schutzstatus von Wildpflanzen. Weiterhin sollte ich die Lebensbedingungen beobachten. Wie stark ist der Eintrag von Schadstoffen? Man sollte z. B. nicht am Straßenrand sammeln. Handelt es sich um eine Hundebausfläche oder um einen generellen Platz für Ausscheidungen von Mensch und Tier? Auch hier möchte niemand ernten. Wenn ich das beachte, spricht nichts gegen das Sammeln von Heilpflanzen und essbaren Pflanzen. Die Begegnung in der Natur ist immer wohltuend und stärkt die Verbindung zu unseren Mitgeschöpfen. Wer sich noch unsicher ist, kann gern an meinen Kräuterwanderungen teilnehmen.

Kann man auch im städtischen Raum Pflanzen sammeln oder ist dort generell die Gefahr der Verschmutzung zu groß?

Es ist machbar, jedoch möchte ich die Entscheidung den Interessierten selbst überlassen. Es wird auch Obst und Gemüse in der Stadt angebaut und gegessen. Grundsätzlich ist der Schadstoffeintrag durch Luftverschmutzung in einer Großstadt höher als auf dem Land. Die rücksichtslose und intensive Landwirtschaft und der Ausbau der Siedlungsflächen führen jedoch dazu, dass es auch immer weniger unbelastete oder kaum belastete Böden auf dem Land gibt.



Blick vom Grunewaldturm auf die Havel.

Gibt es Orte im Stadtgebiet, die sich zum Sammeln eignen? Etwa die städtischen Wälder?

Ja, beispielsweise die städtischen Wälder, Randgebiete, der eigene Garten mit seinen Wildpflanzen, größere Grünflächen, Flussauen usw.

Ist beim Kräutersammeln auch der Weg das Ziel? Ist also der Vorgang des Sammelns, der Aufenthalt in und die Beschäftigung mit der Natur genauso wichtig wie der Ertrag, den ich am Ende mit nach Hause bringe?

Auf jeden Fall. Das In-der-Natur-Sein, das Konzentrieren auf die Wildpflanzen, die Begegnung mit der Heilpflanze und die Bewegung an der frischen Luft wirken nachweislich heilend. Die Sinne werden angeregt, Freude und Wohlbefinden gefördert. Zudem lernen die Menschen ihre Umgebung und die heimischen Heilpflanzenschätze kennen. Und damit nimmt auch das Bedürfnis zu, die Flora und Fauna zu erhalten und zu schützen.

Ein Bestandteil einer ihrer Veranstaltungen ist ein „Dankeschön-Ritual“ für die Natur und Pflanzen. Begegnen wir der Natur zu ausbeuterisch?

Der Meinung bin ich schon, dass der Mensch sich als Krönung der Schöpfung die Tiere und Pflanzen untertan machte – mit den bekannten Folgen. Ich möchte gern dazu anregen, kurz innezuhalten, um zu fühlen, dass wir mit einer wunderbaren Welt beschenkt worden sind. Die Natur gehört mir nicht, sondern ich darf mit Achtsamkeit und Bedacht etwas davon haben. Dann ist eine logische Schlussfolgerung, sich dafür zu bedanken und etwas zurückzugeben.

Was bedeutet der Aufenthalt in der Natur für Sie?

Für mich ist die Natur mein Zuhause. Ich fühle mich richtig und geborgen, beschenkt und geheilt. Die Pflanzen sind meine Freunde, die mir in vielen Situationen hilfreich zur Seite stehen. Diese empathische Verbindung führt allerdings auch dazu, dass es mich sehr traurig macht, wenn ich kaum noch Schmetterlingen begegne, blühende Wildpflanzen immer weniger werden und die Natur rücksichtslos verschmutzt wird.

Fehlt uns in der modernen Industriegesellschaft der intuitive Bezug zur Natur?

Die moderne Lebensweise trainierte über Jahrhunderte Empathie gegenüber Tieren, Pflanzen und der Erde sowie Intuition ab. Diese Fähigkeiten sind jedoch nicht verloren. Sie lassen sich rasch wieder einüben und in ein modernes Leben integrieren. Das Bedürfnis nach einer tragenden Verbindung mit unserer Umwelt steigt meines Erachtens wieder. Gern unterstütze ich dieses Bedürfnis.

Könnten Sie von Ihrer eigenen Erfahrung mit Heilpflanzen berichten? Gibt es welche, die Sie bevorzugen?

Ich bin ständig von Heilpflanzen umgeben und es gibt noch so viel, wovon ich berichten möchte. Meine Favoriten sind die Pflanzen, die ich nah bei mir habe, die ich schnell erreichen und die ich vielseitig nutzen kann. Das sind auch meist die, die noch immer unterschätzt oder gar verachtet werden, wie der Löwenzahn, die Brennnessel, das Gänseblümchen, der Beifuß, die Eberesche, der Giersch, das Klettenlabkraut, die Vogelmiere oder die Schafgarbe, um nur einige wenige zu nennen. Mir ist es wichtig, täglich



Die wichtigste Grundregel besagt: Nur das sammeln, was man zweifelsfrei identifizieren kann.

Heilpflanzen zu mir zu nehmen und sie als Gewürz für mein Essen zu verwenden. Das ist recht einfach, da alle Gewürze Heilpflanzen sind. Zudem macht es mir große Freude, die Schönheit der Heilpflanzen zu zeigen. Da meine Fähigkeiten beschränkt sind, habe ich das große Glück, mit der Fotokünstlerin Ina Will eng zusammenarbeiten zu können. Gemeinsam geben wir den Kalender „Heimische Pflanzenschätze Neu entdecken“ heraus, der jedes Jahr 12 weitere Heilpflanzen in ihrer Schönheit, Außergewöhnlichkeit und mit ihren Heileigenschaften vorstellt.

Eignet sich Naturmedizin zur Prophylaxe?

Naturheilkunde ist Prophylaxe. Das A und O bei der ganzheitlichen Herangehensweise ist es, frühzeitig zu handeln, nachhaltig zu heilen und damit langfristig vorzubeugen. Viele Maßnahmen dienen ausschließlich der Prophylaxe, z. B. das regelmäßige Reinigen und Entschlacken. Außerdem nimmt die Naturheilkunde immer Einfluss auf den Lebensstil. Die Einbeziehung von Geist und Seele und die Forschung nach den Ursachen gehen über die körperliche Symptombehandlung hinaus und ermöglichen erst die nachhaltige Wirkung.

Was erwartet die Teilnehmer Ihrer Kräuterführungen?

Es ist ein Spaziergang an einem schönen Fleckchen in Berlin oder in Brandenburg, der Erholung mit dem Erfahren von Wissenswertem verbindet. Wir schauen uns die Pflanzen an ihrem natürlichen Standort an und ich berichte über ihre Fähigkeiten und die Verwendung in der Küche und der Hausapotheke. Wer mag kann sich auch gleich ein paar Kräuter mitnehmen. Zusätzlich gebe ich Hinweise zum Bestimmen von Wildpflanzen in der Natur. Es ist eine gute Gelegenheit, sich mit Interessierten auszutauschen und seine Fragen zu klären.

Sie bieten eine Ausbildung zur „ganzheitlichen Pflanzenheilkunde“ an. Was bedeutet das?

Die Ausbildung „Lebendige Pflanzenheilkunde/Phytotherapie kompakt“ spricht sowohl Menschen an, die Pflanzenheilkunde in ihrer Arbeit nutzen wollen, wie Hebammen, ApothekerInnen, Human- und VeterinärmedizinerInnen, Menschen die in der Pflege tätig sind, HeilpraktikerInnen und TherapeutInnen, aber auch interessierte Laien, die Pflanzenheilkunde für sich und ihre Lieben nutzen möchten. Die Teilnehmenden lernen die Pflanzen zum einen über ihre Sinne kennen. Dazu bringe ich die Pflanzen und Produkte mit. Wir kosten den Tee, riechen, schmecken, fühlen usw. Danach nehmen wir uns die Fakten vor und besprechen Inhaltsstoffe, Wirkungen

und Anwendungen. Ich vermittele die Herangehensweise in der Naturheilkunde und wir üben sie anhand von Fallbeispielen aus dem Leben und der Arbeitswelt der Teilnehmenden. Das heißt, wir suchen nach Therapieansätzen, die Körper, Geist und Seele integrieren, und wir beschäftigen uns mit der Heilpflanze über ihre körperlichen Wirkungen hinaus. Zudem sind wir ein paar Tage in der Natur, um dort die wilden Heilpflanzen kennenzulernen, zu bestimmen und zu ganzheitlichen Heilmitteln zu verarbeiten.

Sie führen viele Menschen durch die Natur. Müssen Sie oft Hindernisse bei den Teilnehmern von Führungen überwinden, abbauen?

Die meisten Teilnehmenden sind voller Neugier und sehr an den natürlichen Schätzen interessiert. Meine Begeisterung für die Pflanzenwelt stößt hauptsächlich auf fruchtbaren Boden. Ab und an gibt es noch Zweifel oder Sorgen, die sich mit Erfahrungen und Wissen zerstreuen lassen, wobei ich niemanden überzeugen muss.

Haben Sie den Eindruck, dass die meisten Ihrer Gäste offen sind oder müssen Sie da oft auch Überzeugungsarbeit leisten?

In den Begegnungen mit den Interessierten, sei es bei den Gartenschauen, meinen Aus- und Weiterbildungen oder meinen Veranstaltungen, bin ich immer wieder erstaunt, wie groß das Interesse und Wissen bereits ist. Es macht unglaubliche Freude, sich auszutauschen, und ich werde so oft inspiriert, mich noch intensiver mit der Materie zu beschäftigen. Häufig freuen sich die Menschen, auf einen Gleichgesinnten zu treffen und ihr Wissen zu vertiefen.

Haben die Besucher Ihrer Führungen eine klare Zielvorstellung oder kommen die oft auch ohne klare Erwartungshaltung?

Bei den Kräuterwanderungen und den Heilpflanzenworkshops möchten die meisten tatsächlich Kräuter in der Natur kennenlernen und zukünftig nutzen. Sie haben zu Recht Erwartungen. Das trifft auch auf meine anderen Veranstaltungen und Weiterbildungen zu. Ich stille gern das Bedürfnis, etwas zu lernen bzw. das Wissen zu vertiefen.

Welche Grundregeln bringen Sie den Kursteilnehmern bei?

Es freut mich, wenn ich die Sichtweise ein Stückchen erweitern kann, wenn ich es schaffe, dass die Menschen staunen, wie viel Großartiges und Schönes unsere Natur bietet. Grundsätzlich, dass bei aller Pflanzenliebe immer der Naturschutz und Erhaltung der Wildpflanzen im Vordergrund steht.



Die Schafgarbe zählt zu den wichtigsten einheimischen Heilpflanzen.

Wie erfahren muss man sein, um sicher selbst sammeln zu können?

Es braucht Kenntnisse zur Umgebung, um einen einigermaßen unbelasteten Platz zu finden. Des Weiteren braucht es ein Bestimmungsbuch und etwas Bestimmungsübung. Es ist hilfreich, den Standort der Pflanze erkennen zu können, z. B. sollte, wenn im Bestimmungsbuch der Standort der Pflanze als Feuchtwiese beschrieben wird, diese auch erkannt werden. Ansonsten sind Achtsamkeit und Langsamkeit von großem Vorteil.

Viele Pflanzen sind leicht mit Giftpflanzen zu verwechseln, andere wirken bei unsachgemäßer Anwendung giftig oder sogar krebserregend. Wie können Laien mit diesem Risiko umgehen?

Ein gutes Bestimmungsbuch, etwas Übung und grundsätzliches Interesse genügen schon. Ich empfehle „Was blüht denn da?“. In dem Bestimmungsbuch sind ausreichend die Gefahren dargestellt.

Welche Heilkräuter verwenden Sie am liebsten in der Küche und warum?

Alle Gewürze sind Heilpflanzen. Ich verwende gern und viel Gewürze und nutze die Einflüsse der Hildegard-von-Bingen-Küche oder die ferner Länder. Das hat neben den geschmacklichen Gründen vor allem das Ziel, die Verdauung und das Immunsystem zu unterstützen. Des Weiteren liebe ich die Verwendung von essbaren Blüten, welche oft Heilpflanzen sind. Es macht so eine Freude, mit Farbe, Form und Geschmack zu spielen. Es darf auch gern richtig bunt sein. Und dann möchte ich nicht auf die essbaren und gesunden Blätter verzichten, da ich häufig Salat esse.

ODERMENNIG

Agrimonia eupatoria



Der Gewöhnliche Odermennig ist eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Rosengewächse. Man findet ihn auf Wiesen und an Wegen. Er bevorzugt sonnige bis halbschattige und eher nährstoffarme, trockene Standorte.

Er wird zwischen 30 und 100 cm, manchmal sogar bis 1,5 m hoch, ist mehrjährig und zählt zu den Bienenweiden. Im Sommer – zwischen Juni und August – erscheinen die duftenden gelben Blütentrauben, die gern von Honigbienen angefliegen werden. Nach der Blüte bilden sich die Klettfrüchte, die der Pflanze auch den Namen Klettenkraut eingebracht haben. Man sammelt die blühenden Triebe und die Blätter.

Als Heilpflanze war der Odermennig schon in der Antike und im Mittelalter sehr angesehen. Traditionell verwendet man ihn gern, um gereizte Stimmbänder oder Entzündungen im Rachenraum zu heilen, deshalb lautet ein weiterer Trivialname Sängerkraut. Seine ihm gelegentlich zugesprochene Wirkung als den Gallenfluss unterstützendes Heilmittel ist wissenschaftlich nicht belegt.

Odermennig enthält Gerbstoffe, die nicht nur traditionelle Hilfsmittel bei Durchfall sind, sondern äußerlich angewendet auch bei Hautproblemen helfen können, den Juckreiz zu lindern. Außerdem wirkt die Pflanze adstringierend, antiviral, antimikrobiell, antidiabetisch, stopfend, entzündungshemmend und leicht schmerzstillend.

INHALTSSTOFFE: Gerbstoffe, Flavonoide, Glykoside, ätherisches Öl, Triterpene, Kieselsäure

ANWENDUNGSGEBIETE: Durchfall, Schleimhautentzündungen im Mund und Rachen, Hautentzündungen

REZEPTE

Odermennig *Agrimonia eupatoria*



SPÜLEN UND GURGELN BEI MUND-, HALS UND RACHENENTZÜNDUNGEN:

Vom Odermennig wird das blühende Kraut verwendet. Davon 1 Teelöffel mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen und dann abseihen. Den Tee auf angenehme Temperatur abkühlen lassen, damit mit ihm mehrmals täglich gespült und gegurgelt werden kann. Dieses Vorgehen eignet sich bei allen Mund-, Hals- und Rachenentzündungen, bei Angina, Halskrankheiten, Mundfäule oder Entzündungen der Mundschleimhaut. Menschen, die viel reden oder singen, können mit diesem Tee vorbeugend spülen und gurgeln.

ODERMENNIGBAD:

Bereits Maria Treben schrieb, dass ein jeder Mensch sich der Mühe unterziehen sollte, 1- bis 2-mal im Jahr von einem Odermennigaufguss ein Kräuterbad zu nehmen. Dazu reichen 50 g getrocknetes Kraut oder 100 g frisches Kraut der blühenden Pflanze. Zunächst einen Tee herstellen, 10 Minuten ziehen lassen und dann in das Badewasser abseihen. Das Bad lindert Wunden und Hauterkrankungen, hebt die Stimmung und unterstützt die Gesundheit.





WEGWARTE

Cichorium intybus



Ab Juli bis in den Herbst hinein leuchten die blauen Blüten der Wegwarte am Wegesrand. Seltener blüht sie in rosa und weiß. Die zarten Blütenblätter öffnen sich nur für wenige Stunden. Je nach Standort um 6 Uhr. Danach schließen sie sich wieder um ca. 11 Uhr und verlieren rasch ihre leuchtende Farbe.

Die Wurzel ist reich an Inhaltsstoffen, die den Einsatz als Heilpflanze und Nahrungsmittel rechtfertigt. Mit ihr werden Gallen- und Leberstörungen, Milzbeschwerden, Pankreasschwäche, Verstopfung u. v. m. behandelt. Der gesamte Verdauungstrakt wird angeregt und gestärkt. Des Weiteren kann sie bei der Entschlackung des Körpers und der Ausleitung von Schwermetallen helfen. Ihr hautreinigender Einfluss ist nützlich bei Ekzemen, Unreinheiten und Hauterkrankungen. Beim innerlichen Gebrauch ist sie sogar eine Hilfe zur Bewältigung von depressiven Verstimmungen.

Heutzutage werden verschiedene Varietäten kultiviert: Die Wurzelzichorie liefert Inulin als Stärkeersatz für Diabetikernahrung und als präbiotischen Ballaststoff. Die gerösteten Wurzeln werden als Kaffeeersatz verwendet. Chicorée und Radicchio ergeben einen schmackhaften Salat. Selbst ohne diese Sorten ist die wilde Wegwarte ein leckeres Gemüse. Von September bis März geerntet, bereichert die Wurzel die Pflanzenkost und die Blüten ergeben eine tolle Speisendekoration.

INHALTSSTOFFE: Sesquiterpenlactone, Zimtsäurederivate, Gerbstoffe, Stärke, Minerale, Vitamine, Eisen, Flavonoide, Anthocyanin, Rutin, Pentosane, Inulin

ANWENDUNGSGEBIETE: Erkrankungen der Verdauungsorgane inkl. der Milz und zur Reinigung und Ausleitung, Augenmüdigkeit, Niedergeschlagenheit

REZEPTE

Wegwarte *Cichorium intybus*



TEEKUR BEI VERSTOPFUNG:

1 Teelöffel der zerkleinerten, am besten gemörserten oder gemahlenen, Wurzel mit 200 ml heißem Wasser übergießen, abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. In kleinen Schlucken 2 Tassen morgens auf nüchternen Magen trinken. Die Wegwartenwurzel unterstützt Leber und Galle in ihrer Funktion und regt den gesamten Verdauungstrakt an. Diese Teekur kann 6 bis 7 Wochen fortgesetzt werden. Nicht bei Korbblütenallergie anwenden.

STÄRKUNG DES VERDAUUNGSTRAKTS:

30 g Wegwartenwurzel (gemahlen), 20 g Löwenzahnwurzel (gemahlen), 20 g Tausendgüldenkraut, 30 g Schafgarbenblüten, 20 g Brennnesselkraut, 30 g Zitronenmelissenkraut, 20 g Galgantwurzel (gemahlen)

Alle Bestandteile mischen und in Gläser verpacken. 1 Esslöffel der Mischung mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen und durch ein Teesieb in eine Thermoskanne abseihen. In kleinen Schlucken trinken. 3 bis 4 Tassen täglich vor oder nach den Mahlzeiten. Damit 6 bis 7 Wochen fortfahren. Dieser Tee bringt bei Völle und Appetitlosigkeit die Verdauung in Schwung. Er bietet Hilfe bei Sodbrennen, schwacher Verdauung, Verdauungsstörungen, wie Fettunverträglichkeit und Eisenmangelanämie. Auch im Rahmen einer Reinigungskur der Verdauungsorgane kann dieser Tee eingesetzt werden, z. B. nach Antibiotikagaben. Der Tee ist bitter und sollte auf keinen Fall gesüßt werden.

