Sandra Keller

Die moderne Kräuterhexe

Gesundheit mit Wildkräutern & Heilpflanzen neu entdecken

KRÄUTERKELLER
- natürlich gesund -

WILDKRÄUTER UND HEILPFLANZEN

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel,
und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

Hippokrates
griechischer Arzt, geb. 460 v. Chr. bis 377 v. Chr.

Für meine Oma Anna,
von der ich schon als Kind viel über Natur und Kräuter gelernt habe.

ÜBER DIE AUTORIN

Mein Name ist Sandra Keller und seit meiner Kindheit liebe ich die Natur. Das Entdecken von Kräutern, Pflanzen und gesunden Lebensmitteln hat mir schon als Kind große Freude bereitet. Am liebsten war ich mit meiner Oma oder meiner Mutter im Garten und habe von ihnen sehr viel über die Pflanzenkunde gelernt. Zur Naturheilkunde kam ich dann in meinem Studium, weil ich gesundheitliche Probleme bekam, meine Darmgesundheit immer schlechter wurde und bemerkte, dass ich etwas an meiner Ernährung verändern musste, um mich wieder zu stärken. Ich las mir selbst immer mehr an, besuchte Fortbildungen und Seminare von renommierten und bekannten, aber auch nicht so bekannten Wissenschaftlern, ganzheitlichen Ärzten, Naturheilkundlern und Kräuterpädagogen. Dieses Thema ließ mich nicht mehr los und so wurde gesunde Nahrung und eine gesunde Lebensweise zu meiner großen Leidenschaft. Mir gelang es, meine Gesundheit zu optimieren und ich wurde gesünder als je zuvor. Aus diesem Grund möchte ich meine Erfahrungen weitergeben. Ich tüftle jeden Tag an neuen Rezepten und bin immer auf der Suche nach neuen Pflanzen und alten, bereits in Vergessenheit geratenen Rezepturen, die der Gesundheit etwas Gutes tun können. Da ich selbst viel ausprobiere und gerne über meine Erfahrungen berichte, wurde ich zur Autorin auf dem Blog Kräuterkeller. Nun sollen viele meiner gesammelten Tipps in diesem Buch zusammengefasst werden und Anregungen liefern, dass auch du dein Leben gesünder gestalten kannst. Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren meiner Tipps.

INHALT

WILDKRÄUTER FÜR DEN EINSTIEG

10 Löwenzahn
12 Brennnessel
14 Giersch
16 Bärlauch
18 Vogelmiere
19 Gänseblümchen
20 Beifuß
22 Schafgarbe
24 Spitzwegerich
26 Wegwarte
28 Brunnenkresse
30 Neun-Kräuter-Suppe

WICHTIGE HEILPFLANZEN

34 Ingwer
38 Kurkuma
42 Sonnenhut
44 Knoblauch
46 Thymian
48 Zistrose
50 Hagebutten
54 Ginseng
56 Galgant
58 Holunder
60 Jiaogulan

HILFREICHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

64 Natron
66 Apfelessig
67 Zitrusreiniger
68 Waschmittel aus Kastanien
69 Waschmittel aus Efeu

HEIMISCHE SUPERPRODUKTE

72 Leinsamen
74 Rezepttipps mit Leinöl
76 Leinsamenmehl
78 Buchweizen
80 Buchweizenbrot
82 Heidelbeeren
83 Trauben mit Kernen
84 Braunhirse

NAHRUNGSERGÄNZUNG

88 Übersicht
89 Vitamin D
92 Vitamin C
94 Eisen

ANHANG

98 Darmgesundheit
107 Nachwort
108 Hinweise
109 Literaturverzeichnis

EINLEITUNG

Unsere Lebensumstände haben sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten stark verändert. Zunehmende Umweltbelastungen, veränderte Lebensmittel und industrialisierte Landwirtschaft führen gemeinsam mit dem immer größer werdenden Stresspegel der Menschen dazu, dass unser Immunsystem und unsere Regulationsmechanismen gestört werden. Der Körper kann sich nicht mehr in der Weise selbst heilen, wie er es ursprünglich einmal konnte. Deswegen müssen wir bewusster leben und zu einer natürlichen Ernährung und gesunden Lebensweise zurückkehren. Dieses Buch soll eine Anleitung geben, wie man bewusster und im Einklang mit der Natur leben kann und wie man sich natürlicher ernähren kann. Wild- und Heilkräuter spielen ebenso eine wichtige Rolle, wie ein ganzheitlicher Blick auf unsere Gesundheit. Es reicht nicht aus, nur einen Baustein zu berücksichtigen. Wir sind ein komplexes System, in welchem viele Faktoren ineinanderlaufen. In diesem Buch spielt insbesondere die Ernährung eine wichtige Rolle. Es liefert dabei keinen vollständigen Überblick, sondern konzentriert sich auf Schlüsselinformationen, die dabei helfen sollen, bewusster und gesünder zu leben.

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut und unbezahlbar. Sind wir krank, nützen uns all unsere scheinbar so wichtigen Dinge nichts mehr, deswegen sollten wir mit unserem Körper so gut wie möglich umgehen. Die Natur hält zahlreiche verborgene Schätze bereit, die dabei helfen, dass man gesund bleibt, sofern man bereit ist, sich darauf einzulassen. Heilpflanzen können dabei helfen den Organismus zu stärken. Für eine ganzheitliche Gesundheit muss der Blick allerdings über die Ernährung hinaus erweitert werden. Die Zahngesundheit spielt genauso eine wichtige Rolle, wie der Zustand der Darmflora, emotionale Zustände und der Einfluss von Giften sowie ein funktionierendes Immunsystem. Dieses ist unsere körpereigene Abwehrfunktion gegen Viren, Bakterien und allerlei Erreger, welchen wir tagtäglich ausgesetzt sind. Sie sind überall und werden uns nur dann gefährlich, wenn das Immunsystem nicht mehr fehlerfrei funktioniert. Heilpflanzen können hier unterstützend eingesetzt werden. In den letzten Jahren wurde zurecht immer mehr betont, dass der Darm eine wichtigere Funktion für ein funktionierendes Immunsystem besitzt. Ein gesunder Darm ist somit die Basis eines gesunden Lebens. Es ist also unabdingbar, hochwertige und gesunde Lebensmittel zu sich zu nehmen, die ein gesundes Darmmilieu fördern.

Auch hier können Kräuter und Pflanzen Unterstützung liefern. Eine hauptsächlich pflanzliche Ernährung, die ballaststoffreich ist, kann dabei helfen ein gutes Darmmilieu zu fördern. „Superfoods“ müssen nicht aus aller Welt kommen. Was man direkt bei uns vor Ort finden kann, hat teilweise ähnliche Vorzüge. Deshalb sollen hauptsächlich regionale und saisonale Alternativen vorgestellt werden. Aufgrund der immer stärker ausgelaugten Böden wird es zunehmend schwieriger alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen. Allerdings hat Mutter Natur uns trotzdem einfache Mittel gegeben, das Problem in den Griff zu bekommen. Deshalb kann es sinnvoll sein, seine Nahrung natürlich zu ergänzen. Dies soll das letzte Kapitel aufzeigen.

HEIL- UND WILDKRÄUTER

Die Kräuterheilkunde hat eine sehr lange Tradition in der Geschichte der Menschheit. Viele Heilpflanzen und Kräuter sind bereits von den Geschichtsschreibern der Antike überliefert und wurden teilweise beiläufig, teilweise aber auch bewusst erwähnt. Bereits auf den Irrfahrten des Odysseus ist von Heilpflanzen die Rede, aber auch der griechische Geschichtsschreiber Hippokrates berichtet ausführlich davon. Auch Hildegard von Bingen, die noch heute große Bekanntheit genießt, hat Rezepte und Anwendungsgebiete gezielt notiert, um sie für die Nachwelt festzuhalten. Außerhalb der europäischen Geschichte hat die Pflanzenheilkunde eine noch längere Tradition. Man denke nur an die traditionelle chinesische Medizin und die vedischen Lehren aus Indien.

Viele Rezepte haben sich bis heute bewährt. Unser modernes Wirtschaftssystem hat allerdings dazu beigetragen, dass die Phytotherapie beim Behandeln von Krankheiten in den Hintergrund geriet, denn die Stoffe aus Pflanzen und Kräutern lassen sich nicht patentieren und haben einen geringen wirtschaftlichen Nutzen. Auch wenn sie helfen mögen, werden sie von nur wenigen Ärzten und Heilpraktikern verordnet, denn man kann z.B. an einem Kraut nicht so viel oder gar nichts verdienen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir uns bei ersten Anzeichen von Beschwerden an die heilsamen Kräfte der Natur erinnern. Früher wurde das Wissen über Heilpflanzen von Generation zu Generation weitergegeben und ergänzt. Dies sollte beibehalten werden. Das Sammeln oder Bestimmen von Kräutern und Pflanzen macht Spaß, bietet uns aber auch die Möglichkeit entdeckend zu lernen, Wissen zu generieren und zu bewahren. Wer bereits in frühester Kindheit einen achtsamen Umgang mit der Natur erlernt, wird auch im weiteren Leben die Natur schätzen und schützen.

Welche Hinweise sollte man beim Sammeln von Kräutern beachten?

Generell ist davon abzuraten Pflanzenstoffe ohne Vorkenntnisse einzunehmen oder zu ernten. Es ist wichtig darauf zu achten, dass man nicht an verunreinigten Stellen sammelt, die belastet sind und man sollte nur zu sich nehmen, was man sicher erkennen und bestimmen kann. Ein gutes Bestimmungsbuch ist dabei sicherlich sehr hilfreich, doch sofern man sich nicht sicher ist, sollte man Kräuter und Pflanzen nicht zu sich nehmen, da es natürlich auch giftige Pflanzen gibt, die zu

schweren gesundheitlichen Problemen führen können. Die Teilnahme an geführten Kräutertouren ist sehr zu empfehlen, da man den Umgang mit Pflanzen oder Kräutern erlernt und das Wissen gleichzeitig anwenden kann. Es ist leichter ein Kraut zu bestimmen, wenn man es bereits in der Hand hatte und den spezifischen Geruch bestimmt, als die Beschreibung nur in Büchern nachzulesen. Bei geführten Kräutertouren kann man nachfragen und sich rückversichern, dass man keine Giftpflanzen erntet. Außerdem sollte man immer nur so viel pflücken, wie man für sich selbst benötigt. Es ist sinnvoll Vorräte für den Winter zu sammeln, allerdings verlieren manche Kräuter bei längerer Lagerung teilweise ihre Wirkstoffe. Tatsächlich variiert der Wirkstoffgehalt der Kräuter je nach Tageszeit. Hilfreich ist es auch, sich einen Mondkalender zu besorgen, um für jedes Kraut den besten Erntezeitpunkt zu bestimmen. Einige Kräuter sollten noch vor ihrer Blüte geerntet werden. Am besten sammelt man morgens oder abends, nicht aber in der Mittagssonne oder nach einem längeren Regenschauer.

KRÄUTER AUF DEM SPEISEPLAN

Wildpflanzen enthalten teilweise deutlich mehr Nährstoffe als Kulturgemüse, deshalb lohnt es sich, sie genauer in den Blick zu nehmen. Die industrielle Landwirtschaft hat durch ihre Optimierung zu schnellerem Wachstum und besserem Ertrag dafür gesorgt, dass Inhaltsstoffe sowie Geschmacksstoffe teilweise verloren gingen. Unsere Nahrung hat sich im Gegensatz zu früher stark verändert, was zu Lücken in der Nährstoffversorgung geführt hat, die man mittels Wildpflanzen wieder auffüllen kann. Zum Schutz vor Schädlingen und Krankheiten beinhalten Pflanzen Stoffe, die man als sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet, welche auch für uns Menschen von Vorteil sein können.

Es ist auch gar nicht schwer, Wildkräuter in den Speiseplan zu integrieren, denn sie sind lecker und gesund. Viele lassen sich ohne tiefere Kenntnisse leicht erkennen und pflücken.

Außerdem wachsen sie quasi vor der Tür und sind kostenlos. Dass einige Menschen eher ablehnend reagieren, hat damit zu tun, dass manche Kräuter in unserer Kultur als Unkräuter verunglimpft wurden. Es kann durchaus vorkommen, dass man belächelt wird, wenn man einen Salat aus Löwenzahn zubereitet.

Dabei handelt es sich um pure Unwissenheit. Obwohl es im Supermarkt doch scheinbar alles gibt, lohnt sich der Gang in die Natur, sofern es sich dabei nicht um ein mit Pestiziden behandeltes Feld handelt, sondern man in einen unberührten Wald geht. Dank der Vielfalt unserer Natur, gibt es das ganze Jahr Kräuter und Pflanzen, die wir nutzen können. An Löwenzahn beispielsweise kann man sich ohne schlechtes Gewissen sattessen. Dieses Wildkraut ist über weite Teile des Jahres verfügbar. Gewisse Kräuter, wie zum Beispiel Bärlauch, sind hingegen nur saisonal verfügbar, denn er wächst nur im Frühling.

WILDKRÄUTER FÜR DEN EINSTIEG

Klassische Wildkräuter, die jeder problemlos erkennen kann und die man hervorragend in einen Wildkräutersalat integrieren kann, sind in der Natur fast überall von März bis in den November zu finden.

LÖWENZAHN

Löwenzahn ist in unseren Breitengraden auf fast jeder Wiese und in jedem Garten zu finden. Man kann ihn ganz einfach ernten, waschen und in einem leckeren Wildkräutersalat verarbeiten. Die gezackten Blätter sind sehr leicht zu erkennen. Die jungen, zarten Blätter eignen sich für Salate sehr gut. Man erkennt ihn spätestens, wenn er blüht oder zur Pusteblume wird. Löwenzahn gilt allgemein als stärkend, ist dafür bekannt, dass er die Verdauung aufgrund seiner Bitterstoffe unterstützen kann, außerdem kann er Leber und Galle anregen, bei Rheuma helfen und unterstützend bei Nierensteinen sein. Zudem kann er den Fettstoffwechsel verbessern. Sogar nach einer durchzechten Nacht kann Löwenzahn wahre Wunder wirken, da sich auch hier die Bitterstoffe und enthaltenen Mineralien positiv auswirken können. Beim Löwenzahn ist die ganze Pflanze verwertbar. Aus der Blüte kann man z.B. einen leckeren „Löwenzahnhonig“ machen, aber auch die Wurzel ist verwendbar.

Löwenzahnwurzel

Löwenzahnwurzeln kann man hervorragend zu Tee verarbeiten. Um an die Wurzel zu gelangen, nimmt man am besten ein Messer und Handschuhe mit. Die Pflanze färbt die Hände braun. Da sie ein Tiefwurzler ist, kann man den Löwenzahn mit einem Messer herausstechen. Die Wurzelstücke lässt man dann zunächst einen Tag trocknen, so sind die Erdreste besser abzuklopfen, sie fallen dann leichter ab. Abschließend muss die Wurzel gründlich gewaschen werden, damit die Erde und der Sand nicht im Tee landen.

Warum benötigt man Bitterstoffe?

Aus geschmacklichen Gründen wurden die Bitterstoffe aus unseren Produkten herausgezüchtet. Ein gutes Beispiel dafür ist der Rosenkohl, der früher deutlich bitterer schmeckte. Deswegen mussten Bitterstoffe mehr und mehr verschwinden. Erinnern wir uns zurück an unsere Kindheit, werden einige sagen, dass Vieles noch deutlich bitterer schmeckte. Grund dafür ist, dass Bitterstoffe zunehmend auch aus Obst und Gemüse herausgezüchtet werden. Unsere Geschmacksnerven wurden insbesondere durch die Zuckerindustrie auf süß getrimmt, nicht aber auf bitter. Die Wildkräuteresser gehören leider (noch) zur Minderheit und so fehlen die Bitterstoffe vor allem bei der Verdauung der Nahrung und bei der Entgiftung. Die Folgen können zum Beispiel eine gestörte Verdauung sein. Funktioniert sie nicht richtig, kann der Organismus nicht

optimal versorgt werden. Es werden möglicherweise weniger Nährstoffe aufgenommen und Symptome wie Blähungen oder Völlegefühl können zu Beginn auftreten, aber auch schwerwiegendere Probleme können die Folge davon sein. Wir sollten uns besser wieder daran gewöhnen, den bitteren Geschmack in unsere Speisen zu integrieren.

Wie kann man den Geschmack umgewöhnen?

Beginnen kann man mit Rucola und Endiviensalat. Das sollte jeder gut essen können. Anschließend kann man sich dann langsam an Wildkräuter herantasten und mit ein paar wenigen Blättern beginnen. Eine schrittweise, langsame Steigerung ist empfehlenswert. Bitterstoffe sind sehr wichtig für unseren Körper und sollten in ausreichenden Mengen aufgenommen werden, deshalb ist es gut, wenn sie wieder in unser Bewusstsein kommen, damit wir diesen Mangel überhaupt wahrnehmen.

Tipp gegen Löwenzahnflecken

Wer übrigens doch beim Ernten ein paar unschöne Flecken abbekommt, sollte sich diesen Tipp merken. Braune Flecken an den Händen bekommt man mit einem Peeling aus Jojoba-Öl und Zucker sehr leicht weg. Außerdem pflegt das die Hände. Dazu einfach Jojoba-Öl auf die Handinnenfläche tröpfeln, Zucker darauf streuen und alles ca. eine Minute in den Händen verreiben. Danach kann man alles mit warmem Wasser abwaschen. So hat der Zucker endlich mal eine sinnvolle Funktion.

BRENNNESSEL

Die Brennnessel ist eine Wildpflanze, die von den meisten Menschen aufgrund ihrer Wirkung eher gemieden wird, jedoch ist die Brennnessel in vielerlei Hinsicht eine ganz besondere Pflanze. Sie hat sehr viele positive Eigenschaften und ist sehr nährstoffreich. Insbesondere der Eisenwert und der Chlorophylgehalt der Brennnesselblätter sind hier hervorzuheben. Außerdem sind Kalzium, Kalium, Magnesium, Mangan, Kieselsäure, Phosphor, Chrom, B-Vitamine, Vitamin C und Vitamin K in ihr enthalten. An Orten, an welchen das Wildkraut wächst, ist meist auch der Boden sehr gut. Möchte man die Brennnessel verzehren, sollten junge Brennnesselblätter geerntet werden, da sie noch zart sind und die höchste Nährstoffdichte aufweisen. Man kann sie roh im Salat essen oder z.B. zu Brennnesselspinat verarbeiten. Zum Sammeln der Brennnessel sollte man immer Handschuhe tragen und die Blätter erst in einem Küchentuch eingewickelt, leicht mit einem flachen Gegenstand ausklopfen. Ein Kochlöffel oder ein Nudelholz eignen sich hier gut. Dann fallen die fiesen Brennhaare ab und brennen nicht mehr. Auch Waschen hilft, da hier ebenfalls einige Härchen abfallen, spätestens nach dem Kochen brennt allerdings nichts mehr.

Entgiften mit der Brennnessel

Die Brennnessel wird in erster Linie für ihre harntreibende Wirkung geschätzt. Deshalb kann sie bei Blasen- und Prostataproblemen Linderung verschaffen, kann aber auch die Nieren und die Leberfunktion anregen und blutreinigend sein. Gerade bei Harnwegsinfekten ist Brennnesseltee eine tolle natürliche Unterstützung, da die Keime durch das Trinken des Tees schneller ausgespült werden können. Ebenso kann die Brennnessel bei Verdauungsbeschwerden regulierend sein. Da sie als entzündungshemmend gilt, kann sie sogar bei Arthrose und Arthritis helfen. Sie ist also der ideale Begleiter, um unsere Gesundheit sanft zu unterstützen.

Warum man die Samen essen sollte?

Ab Juni können die ersten Samen der Brennnessel geerntet werden. Sie schmecken herrlich nussig und können ins Müsli oder auf einen Salat gestreut werden. Sie haben einen sehr hohen Eiweißgehalt. Die Samen enthalten Phytoöstrogene, also pflanzliche Stoffe, die hormonähnliche Wirkung haben können und zum Beispiel bei Hormonstörungen hilfreich sein können. Zudem können sie das Haarwachstum stimulieren und somit

eine mögliche Ergänzung bei Haarausfall darstellen. Wer an Haarausfall leidet, sollte diesen ganzheitlich behandeln. Es sollten auch Faktoren wie das richtige Shampoo und die Darmgesundheit berücksichtigt werden. Eine Versorgung mit genügend Nährstoffen ist essenziell. Hier liefert die Brennnessel ein unglaubliches Nährstoffprofil. Bei Haarausfall kann man zwei Esslöffel der Samen täglich essen.

Tipps zum Sammeln der Brennnesselsamen

Um die kleinen Samen zu sammeln, benötigt man in jedem Fall Handschuhe. Außerdem sollte man die Brennnesseln am besten an einem trockenen Tag sammeln, denn dann sind die Samen leichter zu ernten. Bevor man die Samen erntet, sollte man prüfen, ob sie von Tieren befallen sind, wie z.B. von den Raupen des Tagpfauenauges, ein sehr schöner und selten gewordener Schmetterling. Die Raupen sind schwarz und haben Borsten. Man sollte ihnen den Lebensraum lassen. Die Samen kann man über einem Eimer direkt abstreifen, damit sie hineinfallen. Dann kann man sie draußen in der Sonne ausbreiten, sodass alle sich darin befindenden Insekten und Kleintiere die Chance haben zu fliehen. Am besten durchmischt man die Samen mehrmals vorsichtig, damit auch die sich versteckenden Insekten aufgescheucht werden. Nach Bedarf kann man sie dann waschen, muss man aber nicht. Nun können die Samen langsam und schonend, z.B. auf einem Backblech oder in einem Dörrgerät getrocknet werden. Wichtig ist, dass die Temperatur bei der Trocknung nicht über 40 Grad erreicht. Höhere Temperaturen zerstören die wichtigen Inhaltsstoffe. In einem dunklen Glas abgefüllt, sind die Samen etwa ein Jahr haltbar.

DAS KOMPLETTE BUCH

Wenn dir dieser Auszug unseres Buches „Die moderne Kräuterhexe - Gesundheit mit Wildkräutern & Heilpflanzen neu entdecken“ gefallen hat, dann kannst du unser Projekt unterstützen, indem du dir entweder die eBook Variante oder das gedruckte Taschenbuch kaufst.

Wir danken dir für deine Unterstützung!

hier das gedruckte Buch kaufen

hier das EBook kaufen