

fünf wichtige Heilkräuter

Zusammenstellung von Judith Degen

anlässlich

des Heilkräuterspazierganges vom 16.6.2022

in der Benzenau, Jonschwil

mit


mission B
Jonschwil Schwarzenbach Bettenau

Schafgarbe Achillea millefolium

Balsamgarbe, Blutkraut, Frauendank, Gotteshand, Braue der Venus

Der Name Schafgarbe hat nichts mit Korngarben zu tun, wie man meinen könnte. Das Wort ‚garbe‘ leitet sich vom Althochdeutschen ‚garvon‘ ab, was so viel wie heilen bedeutet.

Übersetzt heisst Schafgarbe eigentlich Schafheil. Und tatsächlich beobachteten Schäfer in alten Zeiten, dass Schafe mit Verdauungs-problemen vorwiegend dieses Kraut fressen.

Doch man sieht es an den vielen Volksnamen, der Frauendank heilt nicht nur Schafe. Schafgarb im Leib, tut wohl jedem Weib‘ sagt ein altes Sprichwort und im wahrsten Sinne des Wortes alt ist die Schafgarbe in ihrer Anwendung als Heilpflanze.

In einem Grab im Iran, das auf ca. 60000 v. Chr. datiert wurde, fand man unter anderem Blütenstaubkörner der Schafgarbe, die dem Toten auf seine letzte Reise mitgegeben wurden. Schafgarbenstängel bildeten im alten China die Grundlage zum heute noch bekannten I Ging. Sie ist wahrlich ein Geschenk aus der Kräuterapotheke Gottes, so vielseitig ist sie anwendbar. Innerlich eingenommen als Tee, Frischsaft, Wein oder Tinktur wirkt sie auf Magen und Darm, vor allem dort wo Störungen mit Krämpfen verbunden sind. Bei Unter-leibsbeschwerden kräftigt und entspannt sie die inneren Organe, was sich positiv auf die Menstruation auswirkt. Seien es Krämpfe, zu starke oder zu schwache Blutungen, Zwischenblutungen, Klimakteri-umsbeschwerden, die Schafgarbe bringt Erleichterung und reguliert. Schafgarbe beruhigt, hilft den Körper zu durchlichten und ist als Augenaufgabe und oder als Tinktur eine schöne Ergänzung zum Johanniskraut. Als Gefässtonikum unterstützt sie vor allem das venöse Blutssystem, erleichtert die Zirkulation bei hohem Blutdruck und stärkt das nervöse Herz. Bei Rheumabeschwerden hilft ein Scharfgarbenbad, als Kompresse ist sie blutstillend, wundheilend und nimmt den Juck-reiz bei Insektenstichen.

Selbst in der Kosmetik ist sie verwendbar. Ist sie doch entzündungs-widrig und keimhemmend bei unreiner Haut. Sie kräftigt und strafft die Haut.

Der Lobeshymne nicht genug; im Garten hilft sie Krankheiten zu vermeiden und neben Duftpflanzen gesetzt, intensiviert sie deren Geruch. Dem Kompost zugegen als Extrakt oder klein geschnitten, beschleunigt sie den Rotteprozess.

Und nicht zuletzt ist sie eine wunderschöne Schnittblume, die es in der Zwischenzeit als Zuchtform auch in verschiedenen Rottönen gibt.

Sie wächst in jedem guten Gartenboden, gibt sich aber auch mit einem ganz mageren Plätzchen zufrieden, wenn es genug besonnt ist.

In der Wildkräuterküche ist sie als Suppen-, Salat-, und Saucenzugabe hochwillkommen. Natürlich lässt sich aus ihr auch ein feiner Liqueur herstellen, bei uns unter dem Namen Ivalikör sogar zu kaufen.

Aber es muss nicht immer gleich schnapsig sein. Aus den Blüten lässt sich ein schmackhaftes Apèrogetränk brauen, das auch von Kindern gerne getrunken wird und bekömmlich für die Verdauung ist.

Ganz zum Schluss noch einen Tipp für junge Frauen. Wie stellt man fest, ob einem der Liebste treu ist?

Dafür nimmt man ein Blättchen der Schafgarbe, steckt es in die Nase, dreht es dreimal herum, klopft mit dem Finger auf die Nase und zieht es wieder heraus. Ist das Blatt blutig, ist der Liebste treu. Ist das Blatt blutlos, ist zu Besorgnis Anlass.

Rezepte

Schafgarbenlimonade

Ein Büschel Schafgarbenblüten in einen grossen Topf geben und mit Zucker überstreuen. Mit Wasser übergossen und über Nacht stehen lassen. Abschmecken mit Zitronensaft und evtl. nachzuckern.

Likör

Frische oder getrocknete Schafgarbenblüten mit ca. 40-45% Alkohol übergossen. Bei öfterem Schütteln min.10 Tage ziehen lassen, abseihen und 2 dl Zuckersirup 1:1 zugeben. Reifen lassen!!!

Beinwell *Symphytum officinale*

Wallwurz, Beinheil, Hasenbrot, Imbelichrut, Speckwurz, Wundschad, Beinbrechwurz

Wer sich eine Wallwurz in den Garten pflanzt, tut gut daran, sich über die Heilmittelherstellung aus derselben zu informieren. In ihrer unbändigen Wuchskraft bevölkert sie nämlich schon bald den ganzen Garten. Sie liebt tiefgründigen, eher feuchten Boden, fühlt sich aber in normaler Gartenerde äusserst wohl.

Der Name "Beinwell" liefert uns schon den Hinweis auf seine Wirksamkeit. In seinem Rezept schrieb der römische Militärarzt Glauken (gest. 180 v. Chr.) folgendes: „Bei Knochenbrüchen, Blutergüssen und Quetschungen soll man alle Tage ein Pflaster aus dem Wurzelbrei der *Symphytum* auflegen; zudem sollen die verwundeten Soldaten einen Kraftwein erhalten, der aus der nämlichen Wurzel bereitet ist."

In dieser Art, als Heilmittel bei allen Knochenfrakturen, wird der Beinwell also bereits seit tausenden von Jahren angewendet. Auch der Name "Wallwurz" deutet auf diese Wirkung hin, kommt es doch von "Überwallen", was den Heilungsprozess des Zusammenwachsens beschreibt.

Das Behandlungsspektrum dieser Pflanze ist so gross, dass schon ganze Büchlein darüber geschrieben wurden. Erwähnt sein soll sein hoher Gehalt an Allantoin, der unter anderem im Schleim der Schnecken vorkommt und für die Heilung von Magengeschwüren verantwortlich ist, wenn man sich denn überwinden kann, einen zu schlucken.

Mir ist die Vorstellung, Beinwellwurzelpulver für denselben Effekt zu schlucken, angenehmer.

Hat man in der Hausapotheke Beinwellsalbe, Tinktur und Pulver, ist man schon für viele Notfälle die unser Knochengerüst betreffen, ausgerüstet.

So werden Gelenk- und Muskelschmerzen, Sehnenscheidenentzündungen mit Tinktur eingerieben, Blutergüsse, Venenentzündungen, harte Narben, offene Beine, Nagelbettentzündungen, Wunden und vieles mehr mit Beinwellsalbe behandelt. Bei Magen-Darmerkrankungen und Sodbrennen kommt das Pulver zum Einsatz. Es lässt Entzündungen abklingen, beruhigt und stärkt die Schleimhäute.

Selbst in der Wildkräuterküche lässt sich von der Wurzel bis zum Blüten spross, alles verwenden. Die häufig gelesenen Warnungen von dem Genuss von Beinwell wegen der Alkaloide abzusehen, bezieht sich meiner Meinung nach auf Mengen, die wir niemals zu uns nehmen würden. Mir hat die gelegentliche Ergänzung meines Menueplanes durch Beinwell auf jeden Fall nichts geschadet. Ist sie aber für VegetarierInnen doch sehr zu empfehlen, da Beinwell das vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommende Vitamin B12 enthält.

Rezepte

Beinwelltinktur

Die Wurzel ausgraben und gut waschen. In kleine Stücklein schneiden und damit mindestens die Hälfte eines gut zu verschliessenden Schraubglases füllen. Mit einem klaren Schnaps. z.B. Obstler auffüllen und unter täglichem Schütteln drei Wochen stehen lassen. Abfiltern und in kleine Flaschen füllen. Diese Tinktur hält sich problemlos mindestens ein Jahr.

Gedeckter Beinwellkuchen

Beinwellblätter und Triebe grob hacken und mit Rübli, Sellerie oder einem anderen Wurzelgemüse knapp weichdämpfen. In einer Form Blätterteig auslegen und das Gemüse einfüllen. Grosszügig Ricotta darüber geben und mit Blätterteig decken. Im Ofen bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. backen. Mit einem gemischten Salat eine vollwertige und schmackhafte Mahlzeit.

Breitwegerich *Plantago major*

Heilwegerich, Dittiblacke, Siebenrippe, Ripplichrut, Heufresser, Wegtritt, Nervlichrut, Sündenkraut, Lügenblatt

Wer von uns hat als Kind nicht auch das Spiel mit den Nerven des Breitwegerichs gespielt?

Man reisst ein Blatt ab und je nach dem wie viele oder wie lange Nervenenden aus dem abgerissenen Blatt herauschauen, so viele Lügen hat man an diesem Tag begangen, oder so viele Kinder wird man kriegen, oder so viele Jungen oder Mädchen hat unser Kamerädli schon geküsst.

Ausserhalb des Spiels scheint der Breitwegerich bei uns in Vergessenheit geraten zu sein.

Allenfalls als eher lästiges Unkraut wird er noch wahrgenommen.

Die Namen ‚Heufresser‘ und ‚Dittiblacke‘ (Puppenblacke) weisen darauf hin, dass der Wegerich auch bei den Bauern kein sehr beliebtes Kraut war.

Ganz anders war das im Mittelalter. Da galt der Wegerich neben Raute und Salbei als Allesheiler.

Seiner blutstillenden Eigenschaft wegen war er natürlich ein wichtiges Frauenheilkraut, das bei heftiger Menstruation bis hin zur Geburt eingesetzt wurde.

Auch auf dem Feld leistete er seine Dienste und Paracelsus, der als Feldarzt wirkte, pries ihn:

“ Es gibt keine Pflanze, die mehr austrocknet und zugleich festigt als *Plantago*.“

Pfarrer Küenzle nennt ihn das erste, beste und häufigste aller Heilkräuter.

Er empfiehlt es allen, die schlechtes Blut, wenig Blut, schwache Lungen, schwache Stimme, bleiches Aussehen, Ausschläge haben, ewig hüsteln, heiser sind und mager bleiben wie die Geissen.

All diesen Menschen rät er zu Wegerichsirup der, richtig zubereitet, eine Delikatesse ist.

Gegen Gicht verordnet er Wegerich-Honig und bei allen äusserlichen Wunden wie Schürfungen, Schnittwunden und Insektenstiche, frisch gequetschte Wegerichblätter.

Bei Ohrschmerzen träufelt er frischen Wegerichsaft in das Ohr und Stich und Schmerzen werden vergehen.

Der Wegerich bietet einige aussergewöhnlich einfache und wirksame Anwendungen.

Bei nervösen Bauchschmerzen, Menstruationskrämpfen, Blähungen und auch bei

Dreimonatskrämpfen rollt man aus den Nerven des Wegerichblattes einen kleinen Knäuel und plaziert diesen im Bauchnabel. Es ist erstaunlich, wie schnell sich die Schmerzen lösen.

Dasselbe lässt sich auch bei leichten Ohrschmerzen anwenden.

Dazu legt man den Nervenknäuel in den Ohrgang. Auch hier ist die Wirkung rasch und zuverlässig.

Keine Angst, wenn sich das Knäuelein nicht mehr entfernen lässt. Meist knistert und juckt es noch am gleichen Abend im Ohrausgang und das Pflanzenmaterial hat sich von alleine herausgeschafft.

Menschen, die zu schweren müden Beinen und Füessen neigen, sei geraten, ein Breitwegerichblatt auf die Fusssohlen zu legen. Ebenso solchen, die nie so ganz auf der Erde stehen oder sogar ab und zu zu Schwindel neigen.

Das tönt vielleicht alles etwas seltsam, aber lassen Sie sich verführen und probieren Sie das eine oder andere aus. Sie werden erstaunt sein.

Der Wegerich verfügt übrigens über eine ganze Menge Inhaltsstoffe. So finden wir Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Vitamin C, bakteriostatische Stoffe, das Glykosid Aucubin und in den Samen viel Schleim und Fett.

Auch in der Wildkräuterküche ist der Breitwegerich vielseitig anwendbar. So fand er von Alters her Verwendung in der sogenannten Neun-Kräutersuppe, die im Frühling zubereitet wurde.

Seine inhaltsträchtigen Samen lassen sich gut gewinnen und sind über den Salat gestreut oder in der Suppe eine potente Nahrungsergänzung.

Rezepte

Wegerichsirup nach Küenzle

Eine Pfanne voll frischen oder getrockneten Wegerich mit 1-2 Handvoll Wacholderbeeren- oder Zweige drei Stunden lang sieden.

Kraut entfernen und gut ausdrücken. Mit Zucker vermischt weitere 2-7 Stunden zu Sirupdicke einkochen. Heiss in Flaschen abfüllen

Wegerich in Weissweinsauce nach F. Couplan

500g Wegerichblätter klein schneiden und in 50g Butter gut andünsten.

1 Esslöffel Senfkörner zerdrücken und zu den Wegerichblättern geben. Ca. 10 Minuten auf kleinem Feuer dünsten und mit ¼ Liter Weisswein ablöschen. Nochmals eine viertel Stunde köcheln lassen. Wegerich aus der Pfanne nehmen.

50g Mehl in 1 dl Weisswein auflösen und in die Wegerichflüssigkeit einrühren. Ein Becher Crème fraiche dazugeben und zu einer glatten Sauce rühren.

Über den Wegerich geben und sofort servieren.

Grüne Schuhsohlen

Reste von Kartoffelstock mit etwas Mehl und einem Ei zu einem festen Teig vermischen.

Eine Handvoll junger Wegerichblätter mit etwas Gänseblümchenblüten, wenig Gundermann und einige Blütenstände von Wiesenschaumkraut oder rauem Schaumkraut klein schneiden. In etwas Olivenöl andünsten und unter die Kartoffelmasse geben.

Wer mag, kann zusätzlich angebratene Speckwürfeli daruntermischen.

In wenig Fett in der Bratpfanne zu flachen Küchlein backen.

Mit einem Salat, dekoriert mit Wildblüten, ein kleines, feines z'Nacht.

Blacke Rumex obtusifolius

Blätschgä, Stumpfampfer, grosser Ampfer, Grasfresser, Soiblacke, Blutze, Mistblacke, Rossblacke, Dittiblacke, Ankeblatt, Buchwehchrut, Fiebersame, Mälcher-Tschäppel

Die Blacke, das Horrorunkraut der Bauern. Wo immer ich auf einer Pflanzenexkursion bei den Blacken stehen bleibe, geht ein Aufschrei durch die Reihen. Auch wer keine Pflanzen kennt, die Blacke ist allen bekannt. Natürlich als schrecklichstes, aller schrecklichen Unkräuter.

Auch ich in meinen Berufsanfängen, war nicht begeistert vom Kräfteaufwändigen Blacken jäten. Es ist nicht verwunderlich, dass es ein spezielles Arbeitsgerät gibt, um diese Pflanze auszumerzen, den so genannten Blackenstecher. Bestehend aus zwei Eisenzinken, die vorne etwas auseinander gehen, begrenzt durch eine dicke Holzleiste. Auf die sind wir jeweils mit Anlauf gesprungen, um die Eisen so weit wie nur möglich in den Boden zu treiben.

Doch aller rohen Energie zum Trotz, kaum eine Wurzel brachten wir wirklich mit Stumpf und Stiel aus dem Erdreich. Und wie frustrierend war es doch zu wissen, dass das kleine übrig gebliebene Teilchen der Wurzel, wieder zur vollen Pflanze wachsen würde.

Dass die Blacke, eine so genannte Hackfrucht, eigentlich Medizin für unseren Boden ist, weiss ich erst seit ein paar Jahren.

Wird Land bearbeitet, keimen sofort allerlei Hackfrüchte, die den nackten Boden wieder bedecken und seine zerstörte Struktur regenerieren möchten. Die Blacke, die sehr tief wurzelt, ist dafür zuständig, dass der Boden schön locker bleibt. Im Zeitalter der riesigen Landwirtschaftsmaschinen, wird der Boden immer mehr verdichtet. Dazu kommt, dass zur Ertragserhöhung reichlich Stickstoff gedüngt wird, was zur Folge hat, dass die Böden meist einen Stickstoffüberschuss aufweisen. Die Blacke hat nun nicht nur die Fähigkeit den Boden zu lockern, sondern auch den überflüssigen Stickstoff zu binden. Sie ist im eigentlichen Sinne zur Ärztin unserer Böden geworden. Die Bauern danken es ihr nicht, sondern vergiften sie, oder stechen sie aus, wo und wann immer sie können.

Stickstoff ist von der Energie her Hitze. Damit die Blacke diese überleben kann, muss sie ein entsprechendes Kühlsystem haben.

Fassen Sie bei hoher Tagestemperatur einmal so ein Blackenblatt an und Sie werden erstaunt sein, wie kühl es ist. Diese Kühle können wir nutzen. Sie macht die Blacke zu einem der besten Notfallmittel für Unterwegs, einem pflanzlichen Eisbeutel sozusagen.

Wie oft erwischt man grad auf Wanderungen einen Sonnenbrand. Wenn er spürbar ist, ist es für eine neue Ladung Sonnencreme bereits zu spät. Keine Sorge! Von nun an kühlen Sie Ihre überhitzte Haut mit ein paar Blackenblätter ab. Sind Sie in den Alpen und haben den Sonnenhut vergessen, ist auch das kein Problem mehr. Die Alpenblacke ist gross genug, um als Hut getragen zu werden. Und im Gegensatz zum Hut, ist einem wirklich kühler auf dem Kopf. Kopfschmerzen von zu viel Sonne, ein Blackenblatt auf die Stirne, je eines an jeden Fuss und schon verzieht sich die Hitze. Zu neue Schuhe für die grosse Wanderung bringen in kurzer Zeit Blasen. Die lassen sich verhindern, indem man ein Blackenblatt auf die Ferse legt und dieses so oft als möglich ersetzt. Denn wo die Hitze gekühlt wird, kann sich keine Blase bilden. Ein Tipp, um den jeder Rekrut froh wäre.

Wer sich den Fuss verknackst, legt sich einen Umschlag aus Blackenblätter um den Knöchel. Wer hat schon immer einen Eisbeutel dabei, wenn er einen braucht. Die Blacke ersetzt ihn vollwertig. Und angewendet wird sie genauso.

Wenn einem die Mücken gefressen haben und es juckt so grässlich, lohnt es sich einen Vorrat an Blackenbalsam zu haben. Denn Mückenstiche sind rot und rot ist Hitze. Wo die Hitze weicht, verschwindet auch das Jucken.

Gerade ältere Menschen haben oft Wasser in den Knien. Auch da können regelmässige Blackenumschläge Abhilfe schaffen. Das tönt fast zu einfach, aber wenn die Entscheidung zu fällen ist, Punktion oder Umschlag, würde ich immer zuerst das angenehmere wählen. Punktieren kann man immer noch, falls es nötig ist.

Dass die Blacke eine wunderbare Pflanze für die Bauern ist, zeigt auch ihre Wirkung in Form von Samentee. Kälber vertragen das fette Gras oft schlecht und reagieren mit Durchfall. Blackensamentee ist ein sehr schnell wirkender Durchfalltee, der auch bei uns Menschen seinen Dienst tut.

Natürlich ist auch die Wurzel zu Heilzwecken zu verwenden. So wie die Blätter kühlen, wärmt die Wurzel und kann in Form von wässrigen Auszügen überall gebraucht werden, wo es an Wärme mangelt.

Mancherorts werden die jungen Blackenblätter auch in der Küche verwendet. Für mich ist sie ein Heilmittel und zwar eines meiner liebsten. Kulinarisch reizt sie mich nicht besonders, aber das ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Eine Gruppe von Frauen, die eine Kräuterwoche mit mir verbracht hatten, waren am Ende so begeistert von dieser Pflanze, dass sie eine Petition starten wollten zum Schutze der Blacken! Die Bauern würd's nicht freuen.

Rezepte

Blackenbalsam

Blackenblätter fein verzüpfeln und in ein Gefäss mit Olivenöl geben. Das Öl im Wasserbad erwärmen und die Blätter bei gelegentlichem Rühren ca. 6 bis 8 Stunden ausziehen.

Öl absieben. Einen Zehntel Bienenwachs (z.B. 1dl:10g) abwägen und im warmen Öl schmelzen. In kleine Töpfe füllen und über Nacht, mit Haushaltpapier bedeckt, auskühlen lassen.

Blackensamentee

2 Esslöffel Blackensamen in 1l kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Für Menschen entsprechen weniger.

Blackenumschlag

Einige grosse Blackenblätter in den Händen etwas zerdrücken und als Umschlag auf das Knie oder um den Knöchel legen. Mit einem Tuch befestigen. Bei einem übertretenen Knöchel am Anfang ca. alle 30 Minuten wechseln. Nachher zweimal täglich. Bei Wasserknien zweimal täglich anwenden.

Brennnessel *Urtica dioica*

Nessle, Feuerkraut, Prickelblume, Söuw-Nessle, Donnernessel, Hanfnessel, Tausendnessel

„Hinters Hasefranze Hasehuus
goht ä Maa und schiist.
Nimmt es Hämpfeli Nesslä,
uuh, das biisst!
Hät er d'Chrütli besser kennt,
hät er's Füdeli nid verbrennt!“

Ein sinniger Kinderreim, der auf die Notwendigkeit guter Pflanzenkenntnisse hinweist!

Denn wer hatte sie nicht, die unliebsamen Begegnungen mit der Brennnessel. Auch ich erinnere mich an mindestens einen Sturz in die Nesseln. Und damals konnte ich den Folgen nichts, aber rein gar nichts abgewinnen. Es hat einfach nur saumässig gebrannt.

Die heute fast überall vorkommenden Springkräuter, gab es damals noch nicht so häufig. Wäre ihr Saft doch das ideale Gegenmittel gegen den brennenden Schmerz gewesen.

Auch von den Flagelationen (Peitschungen), mit denen sich Rheumakranke teilweise behandeln, wusste ich nichts.

Was ich aber wusste war, dass man Bibbeli zur Aufzucht kleingeschnittene Brennnesseln verfüttert. Und dafür waren wir Kinder zuständig.

Alle Tricks haben wir ausprobiert, um nicht gestochen zu werden. Die Luft anhalten, von unten anfassen, nur die ganz kleinen nehmen, die angeblich noch nicht stechen und und und. Wohl jede Region hat wieder ihre spezifischen Taktiken.

Funktioniert hat bei mir alles nichts und ich bekam immer die schönsten Ausschläge.

Heute weiss ich um die fast unbegrenzten Anwendungsmöglichkeiten der Nesseln, und meine Ehrfurcht vor dieser Pflanze ist sehr gross.

Die Pflanze war natürlich den alten Griechen nicht unbekannt.

Pfarrer Künzle war um ihre Wehrhaftigkeit sehr froh. Befürchtete er doch, dass sie ohne ihre Stacheln längst ausgerottet wäre, so vielseitig ist ihr Anwendungsgebiet.

Wie viele andere, war auch die Brennnessel eine wichtige Orakel- und Schutzpflanze. Zu bestimmten Zeiten räucherte man Stall und Haus aus, um Krankheiten abzuwehren.

Man konnte mit ihr auch feststellen, ob ein Kranker überleben oder sterben würde. Dazu goss man den Urin des Kranken über eine Nessel. Überlebte die Pflanze, überlebte auch der Mensch seine Krankheit. Alles von der Brennnessel kann man verwenden.

Haarwasser aus den Wurzeln kauft man heute noch. Nicht nur der Haarwuchs wird mit Brennnesselwurzeln angeregt, sondern auch die Ausschwemmung der Nieren.

So eignet sich die Nessel ausgezeichnet für eine Frühjahrskur. Sie hat, wie so viele andere sogenannte Unkräuter, eine nicht zu bremsende Vitalität.

Ihr hoher Kalziumgehalt, ihre reichlich vorkommende Kieselsäure, verschiedenste Vitamine, Gerbsäure, Eisen, Magnesium und noch viele andere Inhaltsstoffe, machen sie zu einer hoch potenten Heilpflanze.

Ganze Bücher sind über sie geschrieben worden und doch ist sie heute für viele nur noch ein lästiges, unausrottbares Unkraut.

An meinen Kursen empfehle ich immer, so früh wie möglich im Leben, regelmässige Brennnesselkuren zu machen. Im Frühjahr angefangen mit den jungen Sprossen, liefert die Nessel bei regelmässiger Ernte laufend Gratisgemüse. Im Herbst dann sind die Samen erntereif und man sollte soviel wie möglich gewinnen, um einen genügend grossen Vorrat davon zu haben. Gerade die Samen sind reich an sogenannten Phytohormonen.

Früher nutzten Pferdehändler dies, um alte Mähren wieder zu einem glänzenden Fell zu verhelfen und sie feuriger werden zu lassen.

Meine Katzen fressen ihre Näpfe ratzeputz leer, wenn ich ihnen Brennnesselsamen ins Essen mische. Offenbar merken sie, dass ihnen das gut tut.

Ich könnte ein ganzes Buch schreiben, aber an dieser Stelle möchte ich doch auf die vorhandene Literatur hinweisen:

„Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor“ von Wolf-Dieter Storl, *Medizin der Erde* von Susanne Fischer-Rizzi oder „Zauberpflanzen Hexenkräuter“ von Gertrud Scherf.

Rezepte

Haartinktur

Eine Hand voll Brennnesselwurzeln sehr klein schneiden und mit Obstessig überdecken. Drei Wochen stehen lassen und täglich schütteln.

Durch einen Strumpf sieben und gut ausdrücken.

Nach dem Haare waschen mit Brennesselessigwasser spühlen.

Brennnessel - Gierschfrikadellen

2 Tassen Haferflocken in Milch einweichen. 2 Handvoll Brennnesseln und 1 Handvoll Giersch in Wasser weichkochen. Giersch etwas später begeben, da er schneller weich wird. Alles abgiessen und klein hacken. 1 kleingeschnittene Zwiebel braun rösten und abkühlen lassen. Haferflocken, Gemüse und Zwiebel mit einem Ei gut vermischen. Mit Muskat, Origano, Majoran und Salz würzen.

Falls die Masse zu dünn ist, etwas Mehl begeben. Frikadellen formen, in Mehl wenden und in Öl goldbraun backen.