

KRÄUTERSEGEN IM FRÜHLING

Lieber Kräuterfreund, jeden Monat im Jahr erblüht in der weiten Natur eine große Anzahl von Kräutern, Blumen und Sträuchern. Wer aber die Pflanzen sprechen hören will, muß zu ihnen vorrücken, muß sich niederbeugen, sie betrachten und bewundern. Er muß sie besuchen im Regen und im Sonnenschein, von Frühling bis zum Winter. Glaubst Du, Du kannst es? Hast Du wirklich Zeit dafür? Bist Du ruhig genug sie sprechen zu hören?

Ja, dann öffnet sich eine neue Welt für Dich. Die Pflanze spricht zu Dir in ihren Farben, durch ihren Blütenzauber, durch ihren Namen und durch unzählige Geschichten; ganz schlicht und einfach ist sie ein chemisch, physikalisch, biologisches Wunderwerk. Sie ist geschaffen, Deine Stunden der Krankheit, Unbehaglichkeit und Verstimmung zu erleichtern. Zu diesem Zweck entwickelt sie Wirkstoffe, und gibt sie Dir in Auszügen, Tees, Tinkturen, Sirup, Likör, Wein und Salben. Sie braucht dazu keine Elektrizität, keine Atomenergie und keinen Treibstoff, sie braucht nur ein bißchen gute Erde, Sonnenschein und etwas Regen, hat sie das alles, dann wird ihre Industrie Jahr um Jahr in Gang gesetzt, zu unserem Nutzen und zu unserem Wohle.

**„Pflanzen und Kräutlein verschenkt die Natur,
fröhlich ein Mensch zu sein, folg ihrer Spur!“**

M. OSTER

Im Pflanzenteppich der die Erde umgibt, sind ungefähr 200.000 Pflanzenarten bekannt, davon sind ca. ein- bis zweitausend erforscht und ausgewertet, der Großteil dieser Arten wird zu den Heilpflanzen gezählt. Ihre Substanzen bezeichnen wir als Wirkstoffe, diese können von sogenannten Giftpflanzen, Leben vernichten oder gefährden. Richtig dosiert ergeben sie hochwirksame Medikamente. Jetzt sollte man noch wissen in welchen Pflanzenteilen diese Wirkstoffe sind, das ist vor allem wichtig für den Zeitpunkt des Erntens, das Trocknen, Lagern und weiterverarbeiten der „Droge“ so nennen wir die getrockneten Pflanzenteile, also Blüten, Blätter, Früchte, Stengel, Wurzel und Rinde.

Wie gelangen nun diese Wirkstoffe in den Organismus?

Die einfachste Art, das Kauen frischer oder getrockneter „Droge“;

Weiters kann man getrocknete Pflanzen auch zu Pulver zerreiben und mit etwas Wasser einnehmen, als nächstes wären die frisch ausgepressten Säfte zu erwähnen, auch Ansätze mit Wein, Brantwein, Alkohol, Öl und Sirup wären zu nennen. Zum

Schluß die wichtigste Zubereitung - der Tee, von diesem wiederum gibt es Aufguß (Infus), Absud (Decoct), Auszug (Mazerat), Kaltwasserauszug (Kaltmazerat).

Was gehört in eine Kräuterhausapotheke?

Aufbewahrt wird in kleinen Schachteln oder Gläser, die alle zwei Jahre spätestens geleert und von neuem gefüllt werden sollen, bei Pflanzenteilen die ätherische Öle enthalten, ist sogar jährliches Wechseln angebracht, von solchen übrigen „Drogen“ können angenehme Bäder hergestellt werden.

Nun zum Inhalt der Teeschublade: vor allem aus der Apotheke stammende nerven-Schlaf- Tee, Magentee, Abführtee, Hustentee, Nierentee, Rheumatee, Frauentee-Mischungen, sowie ein paar selbst gesammelte unentbehrliche Einzelkräuter wie:

KAMILLE: Magenkrämpfe, Entzündungen aller Art.

SALBEI: Entzündungen im Mund, Hals, Darm, sowie gegen Nachtschweiß.

TAUSENGULDENKRAUT: als Bittertee bei Magenverstimmungen aller Art.

PFEFFERMINZE: Als Leberanregende „Droge“

HAGEBUTTE: Als Durstlöscher und Vitaminspender

LINDEN- HOLUNDERBLÜTEN: Als schweißtreibende „Droge“

Nun ein paar wichtige Kleinigkeiten zum Sammeln und Aufbewahren:

Wer in Feld und Wald nach Heilpflanzen sucht, sollte über gewisse botanische Grundkenntnisse Bescheid wissen; grundsätzliche gilt als oberstes Gebot, nichts pflücken, was man nicht kennt! Im Zweifelsfall pflücken, mit nehmen und einem Fachkundigen zeigen. Man sammle nur Pflanzen, die in der betreffenden Gegend häufig vorkommen, um ihren Fortbestand nicht zu gefährden, ohne Flurschaden anzurichten und auch unter Beachtung ob es sich um geschützte Pflanzen handelt.

Man meide das Sammeln an verstaubten Straßen, Böschungen, Wegen und Feldern, vor allem nicht auf gedüngtem Boden und schon gar nicht auf Kunstdünger bestreuten Flächen. Auch sollte man nur an schönen trockenen Tagen sammeln! Am besten sammelt man in der Früh, sobald der Tau getrocknet ist, die Blüten; die ganze Pflanze etwas später, wenn sie sich mit Nährstoffen vollgesogen hat. Doch sollte die Sammeltätigkeit bis am Mittag beendet sein. Es werden nur gesunde Pflanzen, frische Blätter, volle Blüten und unverholzte Stengel, die Früchte in der besten Reife und die Samen nur von der Vollreifen Frucht, die Wurzel gräbt man im Frühjahr, wenn das Kraut zu treiben beginnt, oder im Herbst, nachdem der oberirdische Teil abgestorben ist.

Nach dem reinigen und trocknen der Pflanzen, wird das Sammelgut noch einmal durchsortiert, eventuell zerkleinert und in Pappschachteln oder beschrifteten Gläsern trocken und staubfrei aufbewahrt. In den ersten Tagen muß öfters kontrolliert

werden, ob sich in den Behältnissen Kondenswasser bildet, sollte es vorkommen, muß sofort noch länger getrocknet werden, und eventuell ein anderer Aufbewahrungsort gewählt werden. Reiner Pflanzensaft ist das natürlichste und beste Mittel, leider gibt es noch keine Möglichkeit, ihn für längere Zeit haltbar zu machen.

Nun zu unseren Pflanzen in der Au, die für uns interessant zum Sammeln sind. Hier wäre als eine der ersten zu erwähnen:

ARON: Er zählt zu den häufig vorkommenden Giftpflanzen im hellen Auwald. Die getrockneten Blätter finden kaum Verwendung, die Wurzel jedoch wird zu einer Tinktur verarbeitet, die dann bei Erkältungen der Atemwege bei Keuchhusten und Bronchitis, ebenso bei Gastritis tropfenweise eingenommen wird, genauso kann man auch die Blätter verwenden, die allerdings in der Wirkung nicht so kräftig sein sollen, hier das einfache Rezept dazu: Die gesammelte Menge wird mit der fünffachen Menge Alkohol (Schnaps) 3 Wochen angesetzt, täglich einmal aufgeschüttelt und dann abgeseiht und dunkel aufbewahrt.

BACHEHRENPRES: Er wächst an feuchten Stellen, Gräben und Bächen, er heißt auch Wassersalat, weil er als frischer Salat bei Hautausschlägen und zur Blutreinigung verwendet wird, und ähnlich dem Kresse als Vitaminreich bekannt ist.

BÄRLAUCH: An feuchten und schattigen Waldrändern ist diese Pflanze anzutreffen, die allerdings nicht getrocknet werden sollte, sondern entweder frisch oder zu einer Tinktur verarbeitet sehr wertvoll ist. Er wird innerlich bei Arterienverkalkung, Darmfäulnis und Eingeweide, besonders bei Madenwürmern sehr wirksam eingesetzt. Er kann statt Schnittlauch in Suppen, Salaten und auch zu Spinat verarbeitet werden.

BAUMTROPFEN: An Wegrändern im Wald sehr häufig anzutreffen. Das Kraut wirkt anregend auf Nieren und Blase und ist daher bei Gicht und Rheuma als Teeaufguß anzuwenden. Menge: 3 EL Kraut 1L Wasser 10 min. ziehen lassen, tägl. bis zu 3 Tassen langsam und schluckweise zu sich nehmen.

BEINWELL: An feuchten Wiesen an Bächen und Gräben und sehr häufig auch unter Weidengebüsch anzutreffen. Offene Krampfadern, Beingeschwüre, Wunden wie auch Quetschungen mit Blutergüssen sind das Hauptwirkungsfeld dieser Pflanze. Es wird aus der Wurzel ein warmer Brei hergestellt, der Messerrückendick aufgetragen wird und, sehr oft wenn möglich, in schweren Fällen sogar stündlich gewechselt werden sollte. Man kann nach folgendem Rezept auch eine sehr ausgiebige Salbe herstellen: Gesäuberte und zerkleinerte Wurzeln werden in der doppelten Menge

reinem Olivenöl aufgekocht, und durch ein Leinentuch geseiht, sodann wird reines Bienenwachs dazugerührt bis eine schöne Creme entsteht. Da die Wurzel sehr schleimhaltig ist, kann sie auch innerlich als Tee (1 EL für eine Tasse Aufguß, 2-4 Tassen tägl. bei Bronchialkatarrh und Brustverschleimung angewendet werden.

BIBERNELLE (BOCKWURZ): In lichten Wäldern und Gebüsch, sowie an Wegrändern sehr häufig anzutreffen. Die Wurzel kann verschieden zubereitet werden: zB als Teeabsud (1 EL auf ¼l Wasser 10-15 min. ziehen lassen) bei Katarrhen der Luftwege, als auswurförderndes Getränk; als Tinktur tropfenweise in lauem Wasser bei Heiserkeit, und Entzündungen in Mund und Rachenhöhle zum Gurgeln. Noch kräftiger wirkt die Wurzel als Reinigungsmittel wenn sie nach folgendem Rezept zubereitet wird: 2 EL Bibernellwurzel je 1 EL Salbei und Tausendguldenkraut in ½l Wein aufgekocht, mit dieser Mischung können Nieren- und Blasensteine sogar ausgetrieben werden, und nach überstandener Krankheit wird der Körper entgiftet und gestärkt, wenn diese Mischung mit 1-2 Löffel Honig gesüßt wird.

BIRKE: Die jungen Frühjahrsblätter, die etwa Mitte Mai gesammelt werden, wirken stark wassertreibend, ohne die Nieren zu reizen, weshalb die Verwendung bei Gicht, Rheuma und Wassersucht gegeben ist. Bei Frühjahrskuren ist diese „Droge“ wegen ihrer belebenden und entschlackenden Wirkung sehr beliebt. Im allgemeinen wird 1 EL Blätter in ¼l Wasser 5 min. gekocht und anschließend noch 10 min. zugedeckt stehen gelassen.

BRUNNENKRESSE: Er ist an Bächen und Gräben anzutreffen und wegen seines hohen Vitamingehaltes, als Salat oder Zusatz zu anderen Salaten sehr wertvoll, da er appetitanregend galletreibend und verdauungsfördernd wirkt. Er muß allerdings vor Gebrauch gut gewaschen werden, da man sich sonst eine Erkrankung durch Leberegel zuziehen kann. Noch ein Rezept: gut gewaschene Blätter mit dem Saft einer Zitrone, 3-4 EL Olivenöl, einer kleinen feingeschnittenen Zwiebel, Salz und Pfeffer anmachen und mind. 3 Stunden stehen lassen.

ENGELWURZ: Auch häufig Angelika genannt, sie ist an feuchten Wiesen und an Ufern zu finden, verwendet werden die Blätter (Mai - Juni) und die Wurzel (Frühling - Herbst) die viel wirksamer ist als die anderen Pflanzenteile, sie hilft bei Brustleiden, Fieber, Katarrh, Kolik, Masern und Unterleibsbeschwerden; in der Regel nimmt man auf ½ l Wasser 2 EL geschnittene Wurzel und läßt sie aufkochen und 15 min. ziehen. Bei Fieber, Lungenentzündung und Masern wird solange gekocht bis eine schleimige Masse entsteht, die Löffelweise eingenommen wird.

HASELNUSS: Von diesem Strauch können Kätzchen, Rinde junge Zweige, Samen und Blätter verwendet werden. Bei Krampfadern trinkt man täglich 2 Taschen von folgendem Aufguß: 2 EL Blätter auf 1 l Wasser und 2 Stunden ziehen lassen. Bei derselben Dosis, nur 10-15 min. stehen gelassen ist eine blutreinigende und gefäßverengende Wirkung das Resultat.

HASELWURZ: Die ganze Pflanze ist giftig, kommt sehr häufig vor und sollte nicht gesammelt werden!

GUNDELREBE: Bei uns überall im Übermaß zu finden; benutzt wird das blühende Kraut, das im Frühling gesammelt wird und bei Asthma, Bronchitis, Lungenblähung in folgendem Aufguß (2 EL auf 1 EL Wasser 10 min. ziehen lassen) sehr gute Wirkung zeigt, wie ich auch aus eigener Erfahrung sagen kann.

HOLDER: Verwendung finden vor allem die Blüten bei Fieber, Erkältungen, Brust- und Lungenkatarrh und Husten, man macht davon aus 4 EL auf ½ l Wasser einen Aufguß, den man 10 min. ziehen läßt. Zur Blutreinigung und bei Verstopfung nimmt man die Beeren, die zu Mus oder Marmelade eingekocht werden. Rinde und Blätter werden nur selten gebraucht.

HUFLATTICH: Blüten werden im März und im April, Blätter bis im Juli gesammelt, sie enthalten sehr viel Schleimstoffe die reizmildernd bei Leiden der Atmungsorgane sind und zugleich bei Husten und Bronchitis auswurfördernd wirken. Huflattich wird auch in verschiedenen Medikamenten verarbeitet. Für einen Aufguß nimmt man bei einem ½ l Wasser 4 EL. Sirup erhält man wenn man 1 l Wasser mit 10 EL Droge kocht bis noch ½ l übrig ist, dann wird abgeseiht, und noch einmal mit 80 dag Kandiszucker kurz aufgekocht, in dunkle Flaschen gefüllt und gut verschlossen aufbewahrt; bei Husten und Erkältungen nimmt man davon tägl. bis 6 EL, Kinder weniger.

HECKENROSE: Besser bekannt als Hagebutten, gesammelt werden im Mai und Juni Blätter, und nach dem ersten Frost die Früchte. Die Inhaltsstoffe erstrecken sich über Gerbstoff, Pektin und die Vitamine A, B, C, E, K, PP; dadurch ist diese Pflanze für unsere Vitaminzufuhr in den Wintermonaten nicht zu übersehen. Sie wirkt auch bei Gallen-, Nieren-, und Blasenleiden; die meist mit dem Absud von 2 EL auf ½ l Wasser erzielte Wirkung ist mild, über einen längeren Zeitraum genommen aber sehr wirkungsvoll.

IMMERGRÜN: Gesammelt können die Blätter ganzjährig werden, wenn man sie trocknen will, sollte sie im März und April sammeln. Das Immergrün besitzt Wirkstoff-

fe die die Durchblutung von Herzkranzgefäßen und Gehirnarterien fördern, zugleich einen leicht Blutdrucksenkenden Effekt erzielen. Die Langzeitkur, die mit einer Tinktur gemacht werden kann, ist empfehlenswert bei Kopfweg, Gedächtnisschwäche, Schwindel oder Ohrensausen infolge von zu hohem Blutdruck.

KÖNIGSKERZE: So sollte man 3 El Blüten auf $\frac{1}{2}$ l Wasser nehmen, die dann bei Brust und Lungenverschleimung (Raucher), Erkältungen, Heiserkeit und Bronchitis zu einem lindernden Tee zubereitet werden. 2 El Blüten mit $\frac{1}{2}$ l kochendem Wasser übergossen und vor der Nachtruhe getrunken, sollten einen ruhigen Schlaf bringen.

LEBERBLÜMCHEN: Wie schon der Name sagt, so kann das Kraut bei Leber und Gallenbeschwerden Verwendung finden, es kann auch als Gurgelmittel bei Rachenkatarrh gebraucht werden. Es wird aber nur noch selten verwendet.

LINDE: Hilft bei Adernverkalkung, Brustverschleimung, Erkältungen, Husten, Heiserkeit, Schüttelfrost Erleichterung zu bringen und zudem kann man sie noch als schweißtreibendes Mittel verwenden, wenn man 2 El Blüten mit $\frac{1}{2}$ l Wasser einmal kurz aufkocht und 10 min. ziehen lässt, dann noch mit etwas Honig oder Kandiszucker süßt.

LÖWENZAHN: Aus den jungen Blättern macht man im Frühling einen schmackhaften Salat, der bei Blutarmut zu empfehlen ist. Die Wurzel dieser bekannten Pflanze sammelt man ebenfalls im Frühjahr. Sie wirken auf die Galle, sie regen zudem alle Verdauungsdrüsen an und eine erhöhte Wasserausscheidung wird bemerkbar. Daraus ergibt sich ein breiter Anwendungsbereich: Leber und Gallenblasenbeschwerden, Gelbsucht, Magen- Darmstörungen, Hautausschläge und bei rheumatischen Zuständen. Dazu wird ein Absud von 2 El Wurzeln auf $\frac{1}{2}$ l hergestellt, den man 15 min. ziehen lässt. Von diesem Tee sollte man im Frühjahr über 2-3 Wochen tägl. 2 Tassen langsam und schluckweise trinken. :Bei Verstopfung wird nach jeder Mahlzeit aus 2 El Schlehdornblüten und 1 El Löwenzahnblätter in $\frac{1}{2}$ l Wasser ein Tee zubereitet und langsam getrunken.

LUNGENKRAUT: Bei uns in Waldlichtungen zu finden, ebenso an Hecken und lichten Gebüsch. Von dieser Pflanze sammelt man die blühenden Spitzen und die untersten Blätter, zusammen gemischt und 2 El auf einen halben Liter Wasser, das kochend heiß darüber geschüttet wird, gibt nach 10 min. einen Tee, der bei Brustkatarrh, Lungenentzündung, Lungenverschleimung, Keuchhusten und Rachenkatarrh gute Dienste zur Besserung tut.

PESTWURZ: Die wirksamen Teile dieser Pflanze sind Blätter, Blüten und Wurzelstock. So werden z.B. hauptsächlich die Blätter verwendet, da sie die meisten Wirkstoffe enthalten, zusammen mit der Wurzel jedoch, ergibt es einen Tee, besser eine Tinktur, die als Entspannungsmittel bei nervösen Zuständen und entkrampfend bei Husten bekannt sind, man nimmt hier zum Aufguss nur 1 El für 1 l Wasser, zudem sind die Blätter noch als Wundmittel bekannt.

ROSMARIEN: Er ist nicht in der freien Natur zu finden, (nur im Süden), trotzdem sollte er erwähnt werden, da er um die Frühjahrszeit in der vollen Blüte ist und dann geerntet wird. Er findet Verwendung als Gewürz, wird aber auch in der pharmazeutischen und kosmetischen Industrie verwendet. Er ist wirksam bei nervösen Störungen im ganzen Körper, er wirkt sehr beruhigend als Wein der in der Apotheke erhältlich ist, jedoch mit einem guten Wein leicht selbst hergestellt werden kann: man schneide eine Handvoll Rosmarin möglichst klein, gebe ihn in eine Flasche und gieße dann mit schwerem gut gelagerten südliche Weißwein auf. Schon nach einem Tag ist der Rosmarinwein trinkbereit, man trinkt tägl. ein Glas.

Bei Gedächtnisschwäche, Nervosität, Schlaf- und Verdauungsstörungen macht man von 2 El blühenden Sprossspitzen einen Absud, den man bis zu 20 min. ziehen lässt und davon tägl. 3 kl. Tassen trinkt. Mit Rosmarinbädern sollte man abends vorsichtig sein, da sie sehr anregend sind.

SCHLEHDORN: Auch Schwarzdorn genannt. Aus 2 El Schlehdornblüten und 1 El Löwenzahnblüten in $\frac{1}{2}$ l Wasser, kann ein milder Abführtee zubereitet werden. Bei Hautausschlägen und zur Blutreinigung kann diese Mischung auch verwendet werden. Bei Abgespanntheit oder Müdigkeit nimmt man 40 gr. Von den getrockneten Früchten, die in 1 l Wasser 5 min. gekocht werden, allerdings sollte tägl. nur eine Tasse davon getrunken werden. In solchen Fällen eignen sich Elixiere oder Sirup jedoch besser.

SCHLÜSSELBLUME: Auch Himmelschlüssel genannt, die wirksamen Blüten werden gegen Bronchitis, Husten, Katarrh, Keuchhusten und Kopfschmerzen verwendet, die Wurzel kann dazu auch genommen werden, dann wird der Wirkungsbereich erweitert, so, dass man eine Mischung bei Rheumatismus anwenden kann, die zugleich auch harntreibend wirkt, 2 El Wurzel und Blüten lässt man in $\frac{1}{4}$ l Wasser ziehen, diese Pflanzendroge sollte in der Apotheke besorgt werden, da sie für solche Zwecke in größeren Mengen gebraucht wird, aber in Österreich, der Schweiz und Deutschland unter Naturschutz steht.

SPITZWEGERICH: Der Spitzwegerich bei uns überall bekannt, wird in einem halben Liter Wasser (2 El) kurz aufgekocht und nach 10 min. abgeseiht, so wird die reizmildernde und hustenlösende Eigenschaft dieser Pflanze bei allen Beschwerden der Atmungsorgane ausgenutzt. Die Anwendung als Gurgelmittel bei Halsbeschwerden ist ebenfalls bekannt. Außerdem kann man den ausgepressten Saft der Blätter mit Honig oder Kandiszucker zu Sirupdicke einkochen und mit einem Gläschen Alkohol 96% haltbar machen, man nimmt auf einen halben Liter Saft etwa 800 Gramm Zucker. Der Spitzwegerich ist auch Bestandteil vieler Hustenmittel.

VEILCHEN: Die Blüten dieser wohlriechenden Pflanze werden in einem Aufguss von ½ l kochendem Wasser (2 El), zur Blutreinigung gegen Halsverschleimung, Halsschmerzen, Mandelentzündung, Keuchhusten und Kopfschmerzen angewendet. Die Wurzel wird ebenfalls zur Blutreinigung und gegen Gallenbeschwerden verwendet.

WALDMEISTER: Er wird zur Zeit der Blüte gesammelt und in Büscheln aufgehängt, damit er rasch trocknet, dabei verliert er die Farbe und wird ganz dunkel bis schwarz. Die frische Pflanze auf die Stirn gebunden lindert Kopfschmerzen, Geschwülste und Beulen. Ein El Droge für ¼ l Wasser wird kalt angesetzt und 8 Stunden stehengelassen und erst vor dem trinken leicht erwärmt, so bringt er Linderung Wassersucht Harngrieß, Leberstauungen, und Unterleibsbeschwerden.

WEISSDORN: Verwendet wird ein Blütenaufguss, bei dem auf ½ l Wasser 2-3 El Blüten genommen werden, zum Bekämpfen von Herzklopfen und Krämpfen, sowie zum Erlangen der Nervenruhe und mit Honig gesüßt als mildes Einschlafmittel. Zur Herzstärkung und fürs Altersherz setzt man eine Handvoll Blüten in einem Liter Korn an, dem im Herbst noch eine Handvoll Früchte dazugegeben wird. Das ganze lässt man dann noch drei Wochen ziehen und seiht das ganze ab und bewahrt es in einem dunklen Glas auf, täglich 2 Teelöffel davon eingenommen erzielen in obigem Fall eine gute Wirkung.

Für alle die keine Pflanzen sammeln können oder wollen, sei der eigene Garten kurz erwähnt.

APFEL: abführend, appetitanregend, gegen Durchfall, erfrischend und vitaminreich.

ERBSEN: frische grüne Erbsen enthalten Kohlehydrate und Vitamine (A; B; B2; PP D) und sind bei körperlich und geistig tätigen und bei solchen die unter Blutarmut leiden zu empfehlen.

GARTENBOHNE: Mit ihr kann man Stoffwechselstörungen korrigieren, Leber und Herzgewebe stärken, sie enthält die Vitamine A, B1-B12, C, E.

GARTENKRESSE: Zur Blutreinigung, ebenfalls sehr vitaminhaltig.

GURKE: Erfrischendes und Wassertreibendes Nahrungsmittel, wird auch in der Kosmetik sehr geschätzt.

KARTOFFEL: Wertvolles Nahrungsmittel, leicht verdaulich, kräftigend und aufbauend, vielseitig verwendbar.

KOBLAUCH: Sein Geruch wird von vielen gemieden, er wird jedoch innerlich sowie äußerlich bei Abszess, Asthma, Bluthochdruck, Gicht, Keuchhusten, Rheumatismus und Steinerkrankungen verwendet.

KOHL: Er sollte bei empfindlichem Magen gekocht nicht als Rohkost gegessen werden. Er wirkt blutbildend, blutreinigend, narbenbildend und wundheilend.

KOPFSALAT: Außer viel Vitaminen und Mineralsalzen, enthält der Salat ca. 95% Flüssigkeit. Er wirkt schmerzlindernd, beruhigt und fördert den Schlaf, auch kann er gekocht und passiert werden und ergibt so eine leichte Krankenkost.

KÜRBIS: Auch er ist sehr Flüssigkeitsreich, dafür hat er viel Spurenelemente und wenig Vitamine, gekocht mit Thymian gewürzt ist er ein Magenschonendes Essen, er wirkt auch vorbeugend gegen Prostataleiden, abführend, wurm- und wassertreibend.

LAUCH: Er ist reich an Schleimstoffen, gekocht ist er leicht verdaulich und sehr heilkräftig, er wirkt bei Bronchialerkrankungen und ist schleimlösend und harntreibend.

MEERRETTICH: Auch Kren genannt, er sollte von Magenkranken, Schwangeren oder nervösen Menschen nicht gegessen oder verwendet werden, er ist wirksam bei Husten, Heiserkeit, Bronchitis, Müdigkeit und Rheumatismus, aus ihm kann ein gut stärkendes Elixier hergestellt werden.

MÖHRE: Sie ist sehr vitaminhaltig und zählt zu den wertvollsten Gemüsearten frisch verwendet ist sie zur Frühjahrskur bei Blutarmut und Vitaminmangel zu empfehlen. Man kann auch die Samen verwenden die stimulierend und wassertreibend wirken.

PETERSILIE. Ist nicht nur Gewürz sondern auch Heilmittel, die frisch verwendet, regulierend auf den Organismus wirkt. 3 dag davon decken den täglichen Vitamin A und C Bedarf eines Menschen.

RETTICH: Er hat keinen hohen Nährwert und ist schlecht verdaulich. Der Saft wird als Hustenmittel und für Leberkranke die eine Kur machen empfohlen.

RANDIG: Rote Rübe oder rote Bete enthält viel Fruchtzucker, Vitamine, Mineralsalze und seltene Spurenelemente, er ist appetitanregend, galletreibend mineralsalzzuführend und stärkend für den ganzen Körper, im Herbst viel davon gegessen ist grippevorbeugend.

SELLERIE: Gekocht sehr gut verdaulich, hilft bei Schwächezuständen, wirkt anti-rheumatisch harntreibend und hustenstillend.

SPINAT: Für Rheumatiker, Diabetiker, Leber- und Nierenkranke nicht unbedingt zu empfehlen, er wirkt abführend, blutdrucksenkend und bei Mineralsalzmangel.

STÖCKLEKRAUT: Liebstöckl und Maggikraut genannt, sehr viel als Gewürz verwendet, wird aber bei Wasserstauungen und Rheuma mit gutem Erfolg als Hausmittel angewendet.

TOMATE: Sie enthält wenig Kalorien, sehr viel Flüssigkeit, sie ist abführend, appetitanregend, erfrischend und harntreibend.

ZWIEBEL: Für Heilzwecke eignet sich die rote Schalotte am besten, bei Bronchialerkrankungen, sowie hustenstillend, herzstärkend und hautreizend bei Hühneraugen.

Das war zum Schluss noch ein kleiner Streifzug durch den eigenen Garten, dem wieder etwas mehr Geltung zukommt.

Robert Domig