

Kräutersteckbriefe - Küchen- und Heilkräuter-Mischung

Für Sie hat unsere zertifizierte Wildkräuterführerin Heike Schwendinger alle Wildkräuter aus unserer Küchen- und Heilkräuter-Mischung portraitiert. Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen für den Einstieg folgende Bücher:

- Alles über Heilpflanzen von Ursel Bühring – ISBN: 978-3818604103
- Heilpflanzenrezepte von Ursel Bühring – ISBN: 978-3-8001-7996-1
- Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger: Wildkräuter sammeln - aber richtig von Dr. Eva-Maria Dreyer - ISBN: 978-3440126233
- Essbare Wildpflanzen von Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann und Roland Spiegelberger – ISBN: 978-3038003359
- Die Kräuter in meinem Garten von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger – ISBN: 978-3902134790

Weiterhin empfehlen wir Ihnen die Instagram-Accounts von [@fraeuleingruenblog](#) sowie [rudi.beisser](#)

Bergbohnenkraut

Das in unserer Mischung enthaltene mehrjährige Bergbohnenkraut (*Satureja montana*) besitzt stärkere Heilkraft als das einjährige Bohnenkraut. Die Vermehrung ist durch Stecklinge und Teilung des Wurzelstockes im März oder April möglich. Die Pflanzen sollen nicht älter als drei Jahre werden. Geerntet wird das ganze blühende Kraut von Juli bis September. Dazu wird die Pflanze einige Zentimeter über dem Boden abgeschnitten und in Büscheln kopfüber aufgehängt und an einem luftigen schattigen Ort getrocknet. Die Blättchen werden nach dem Trocknen abgestreift und in Glasbehältern aufbewahrt. Der Geschmack des mehrjährigen Bergbohnenkrautes ist noch pfefferartiger. Die heilenden Eigenschaften vom Bohnenkraut sind: es ist magen-, verdauungs- und herzstärkend, hat gemütsaufheiternde Wirkung und wirkt gegen Entzündungen. Zerdrückte Blätter sind ein altes Hausmittel bei Insektenstichen. Frisches Kraut gekaut stärkt die Zahnwurzeln.

Hier erfahrt ihr, wie ihr ein Gesichtsdampfbad mit Bergbohnenkraut macht. Dies normalisiert fettige Haut: dazu eine Handvoll frisches oder ½ Handvoll getrocknetes Kraut in 2 Liter Wasser aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und das Gesicht über den dampfenden Topf halten, dabei den Kopf mit einem Tuch abdecken.

Hinweis: Infos und Rezepte teilweise aus „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger

Borretsch

Borretsch gehört zur Familie der Raublattgewächse, ist einjährig und erreicht Wuchshöhen zwischen 40 und 90 cm. Den haarigen Blättern entströmt ein intensiver Gurkengeruch, deshalb werden die jungen Blätter gerne in Salaten, Soßen und Fischgerichten verwendet. Die Blüten sind eine schöne essbare Zierde im Salat. Ältere Blätter kann man zu Mangold oder Spinat geben, dadurch intensiviert sich deren Geschmack und macht die Farbe intensiver. Tee aus Blüten und Blättern, frisch oder getrocknet, ist volksheilkundlich immer schon für die Anregung des Nervensystems getrunken worden, er macht das Gehirn frei und stärkt den Verstand. Die kühlende, lösende Wirkung macht ihn zu einem wichtigen Frühlingskraut, das in die Frühlingskur unbedingt einbezogen werden soll. Schon 1 kleines junges Blättchen täglich ist hier ausreichend. Traurige und melancholische Menschen werden sich über die gemütererhellende Wirkung der Pflanze, ob als Tee oder Rohkost genossen, freuen. Hier noch ein Rezept für eine gesunde Nascherei:

Kandierte Borretschblüten:

100 g Borretschblüten werden mit kochendem Wasser überbrüht und sorgfältig abgetupft. 300 g Zucker wird mit wenig Wasser aufgekocht, bis er Blasen wirft. Die Borretschblüten hineingeben und den Topf nach einer Weile von der Herdplatte nehmen. Die Mischung abkühlen lassen. Dann jede Blüte einzeln vorsichtig aus der Zuckerverkrustung herausnehmen und auf Pergamentpapier legen. Hier sollen sie gänzlich erstarren. Die süßen Blüten kann man naschen oder mit Sekt übergießen oder Süßspeisen damit garnieren.

Hinweis: Infos und Rezept teilweise aus „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger

Echte Kamille

Die Echte Kamille ist heutzutage kaum mehr zu finden, da sie als Ackerunkraut galt und daher weitgehend verdrängt wurde. Umso mehr lohnt es sich, die Kamille im eigenen Garten anzubauen. Wichtigstes Merkmal der Echten Kamille sind die innen hohlen Blütenköpfe, die sich zum Erntezeitpunkt aufwölben und die weißen Zungenblättchen nach unten richten. Die Blüten können den ganzen Sommer über bei trockenem Wetter geerntet werden. Die Blütenköpfchen werden flach auf einem Tuch aus Leinen an einem schattigen, luftigen Ort getrocknet und anschließend aromageschützt und dunkel aufbewahrt. Der sehr aromatisch schmeckende Tee kann gegen eine Vielzahl von Beschwerden helfen, so z. B. bei Magenkrämpfen mit Übelkeit, Menstruationskrämpfen, Schlafstörungen, Zahnungsbeschwerden bei Kleinkindern, Schnupfen, Wunden und vieles mehr. Rundum ein Universalmittel. Vielfältige Studien konnten die Wirksamkeit von Kamille belegen: Eine kortisonähnliche, entzündungshemmende Wirkung bei entzündlichen Hauterkrankungen, krampflösende Eigenschaften und nachlassende Beschwerden bei Kindern mit Koliken des Magen-Darm-Trakts.

Vorsicht: Nicht anwenden bei Allergie gegen Korbblütler. Die Verträglichkeit von Kamille kann getestet werden, indem man 2 Tropfen Kamillentinktur (kann in der Apotheke gekauft werden) in die

Ellenbeuge einreibt: Zeigen sich nach etwa 15 Minuten keine Reaktionen, darf man Kamille verwenden.

Teerezept:

Für eine Tasse Tee nehmen Sie 1 bis 2 Teelöffel Kamillenblüten und übergießen diese mit heißem Wasser. Zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen und dann abgießen.

Kamillentee kann als Kur angewendet werden bei Magen-Darm-Beschwerden. Dazu 3 x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten auf nüchternen Magen trinken.

Der Tee eignet sich auch zum Inhalieren bei Nasennebenhöhlenentzündungen oder zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Bei Akne kann ein Dampfbad mit Kamille die Haut beruhigen.

Hinweis: Infos und Rezepte teilweise aus „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger sowie „Alles über Heilpflanzen“ von Ursel Bühring

Echter Kümmel

Kümmel oder auch *Carum carvi* genannt, gehört zu den Doldengewächsen, ist zweijährig und kann eine Höhe von bis zu 60 cm erreichen. Sammelzeit für die Samen ist im Juni/Juli. Kümmel gehört zu den ältesten Gewürzen, die in unserem Kulturkreis verwendet werden. Ohne Kümmel sind manche Speisen nicht vorstellbar. Einige Kümmelkörner in einem Säckchen in den zu kochenden Kohl gehängt, nehmen den unangenehmen Kohl-Kochgeruch. Kümmel wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und entkrampfend. Instinktiv nehmen Haustiere, vor allem Pferde und Rinder, die unter Koliken leiden, eine große Portion Kümmeltee zum Trinken an. Eine besser schmeckende Alternative für uns Menschen ist der Kümmelessig. Hier das Rezept:

Kümmelessig:

2 Handvoll Kümmelkörner in 1 Flasche Essig rieseln lassen und 3 Tage an einen warmen Platz stellen. Dann den Essig abseihen und laufend verwenden. Er passt zu allen Krautspeisen und vor allem über einen guten Krautsalat. Den abgeseihten Kümmel nicht wegwerfen, sondern trocknen lassen. Jeden Abend ½ Teelöffel kauen, bis alles aufgebraucht ist. Das ist eine gute Heilkur für den Darm.

Hinweis: Infos und Rezepte teilweise aus „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger und „Alles über Heilpflanzen“ von Ursel Bühring

Echter Salbei

Salbei gehört zur Familie der Lippenblütler. Die Pflanze wird 30 bis 80 cm hoch, Blütezeit ist ab Ende Mai. Salbei liebt trockene, kalkreiche Böden in sonniger Lage. Ernten kann man die Blätter das ganze Jahr über, der Gehalt an den wertvollen Inhaltsstoffen ist jedoch am höchsten kurz vor der Blüte. Zur Ernte werden die Triebe ca. 10 cm über der Erde abgeschnitten, die Blätter abzupfen und rasch und schattig trocknen. Ein Volksname von Salbei ist „Zahnblätter“ – Salbei oft roh gekaut reinigt, stärkt und

desinfiziert das Zahnfleisch. Zahnfleischschwund und Zahnfleischbluten lassen nach. In Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr wird durch das Kauen von mindestens drei Salbeiblättern die Widerstandskraft erhöht.

Einen kulinarischen Leckerbissen erhalten Sie, wenn Sie Salbeiblätter in Pfannkuchenteig ausbacken. Oder Sie frittieren nur die Blätter in Olivenöl. Die Bitterstoffe im Salbei machen fette Speisen bekömmlicher. Salbei wird auch als Tee zum Abstillen verwendet.

Salbeiwein: 100g getrocknete Salbeiblätter 8 Tage lang in einem Liter gutem Rotwein ausziehen lassen, danach abgießen und dunkel und kühl aufbewahren. Gegen Verdauungsstörungen mit Blähungen und Völlegefühl je nach Bedarf ein Likörgläschen trinken.

Hinweis: Infos und Rezepte teilweise aus „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger und „Alles über Heilpflanzen“ von Ursel Bühring

Echtes Herzgespann

Das Herzgespann gehört zur Familie der Lippenblütler und ist mehrjährig. Die Blütezeit ist von Juni bis September. Für Heilzwecke wird das blühende Kraut von Juni bis August geerntet. Die oberen Teile werden zusammengebunden an einem luftigen, schattigen Ort getrocknet und anschließend in Papiersäckchen aufbewahrt. Wie der Name ja bereits verrät, hilft das Herzgespann bei leichten Herzbeschwerden und Nervosität.

Vorsicht: Herzgespann wirkt auch auf die Gebärmutter und soll nicht während einer Schwangerschaft eingenommen werden. Bei der Geburt wirkt ein Tee aus der Pflanze jedoch wehenfördernd.

Ihr könnt ein entspannendes Bad aus Herzgespann zubereiten, hier das Rezept dazu:

3 Handvoll getrocknete oder frische Kräuter mit 1 Liter Wasser übergießen, aufkochen und dann 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen und einem Vollbad zufügen. Die Badedauer soll 20 Minuten nicht übersteigen, das Wasser Körpertemperatur haben. Im Bett ½ Stunde nachruhen. Das Bad empfiehlt sich vor allem bei Wechseljahrsbeschwerden aller Art.

Hinweis: Infos und Rezepte teilweise aus „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger und „Alles über Heilpflanzen“ von Ursel Bühring

Johanniskraut

Weltweit gibt es ca. 400 verschiedene Arten, davon 11 Arten allein in Deutschland. In unserer Mischung erhaltet ihr das Echte Johanniskraut, auch Tüpfel-Johanniskraut genannt. Typische Merkmale sind der zweikantige Stängel und die Blättchen, welche, wenn sie gegen das Licht gehalten werden, aussehen, als wären sie mit einer Nadelspitze durchstoßen worden. Wenn ihr die Blättchen zwischen den Fingern verreibt, tritt sofort der Wirkstoff Hypericin aus den winzigen Drüsen und färbt eure Fingerspitzen gleich in ein dunkles Rot.

Herstellung und Wirkung von Johanniskrautöl:

Für die Herstellung des Johanniskrautöls werden die Blüten, Knospen und die jungen Früchte am besten an Johanni, dem Tag der Sommersonnwende (21. Juni) geerntet. Bitte achtet darauf, dass nur bei sonnigem, trockenem Wetter geerntet wird, am besten ist es, wenn mehrere trockene und sonnige Tage zurückliegen. Die Pflanzenteile werden in ein sauberes Glas gegeben (zu zwei Drittel befüllen) und mit einem guten, kalt gepressten Olivenöl aufgefüllt. Diese Mischung wird eine Woche unverschlossen, nur mit einer Kompresse abgedeckt (damit die Feuchtigkeit entweichen kann) in die Sonne gestellt. Danach wird das Glas verschlossen und wird weitere 5 Wochen an der Sonne stehen gelassen, bis der Inhalt eine rubinrot leuchtende Farbe angenommen hat. Anschließend wird das Öl am besten durch einen Teefilter abgeseiht und in dunkle Flaschen abgefüllt. Das fertige Öl sollte kühl aufbewahrt werden und ist ca. 1 Jahr haltbar. Das Öl eignet sich hervorragend als Massageöl bei Verstauchungen, Prellungen oder Hexenschuss. Auch bei Gürtelrose kann ein mit dem Öl getränktes Läppchen auf die schmerzenden Stellen gegeben werden. Innerlich kann das Öl bei Reizmagen oder zur Ausheilung von Magen-Darm-Geschwüren helfen (mehrere Wochen lang 3 x täglich 1 TL einnehmen).

Hinweis: Infos und Rezepte teilweise aus „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger und „Alles über Heilpflanzen“ von Ursel Bühring

Gemeine Wegwarte

Die Gemeine Wegwarte oder *Cichorium intybus* genannt findet man oft an trockenen Wegrändern. Meist zeigen sie blaue Blüten, ab und zu ist auch einmal eine weiße Blüte zu sehen. Die Zubereitungen aus der Wegwarte sind gut bei Leber- und Gallebeschwerden. Früher machte man aus den Wurzeln den sogenannten „Zichorienkaffee“. Wie man diesen zubereitet lest ihr hier:

Zichorienkaffee:

Nehmt eine Handvoll gereinigte, klein geschnittene Wurzelstückchen und röstet diese mit etwas Zucker bei geringer Temperatur. Danach wird das Ganze zu Pulver vermahlen. Wenn ihr es etwas stehen lasst, wird das Pulver von der Luftfeuchtigkeit braun und ihr könnt es wie normalen Filterkaffee verwenden.

Hinweis: Infos und Rezepte teilweise aus „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger und „Alles über Heilpflanzen“ von Ursel Bühring

Heilziest

Heilziest wird volkstümlich auch Ziest, Betonika, Betonienkraut oder Beschreikraut genannt. Im alten Griechenland hieß es: „Verkaufe deinen Mantel und kaufe dir Ziest dafür.“ Für die Alten war Betonie neben Johanniskraut das Kraut für Schutz und Abwehr allen Unheils. Solche Aussagen verraten viel über die in Vergessenheit geratene Heilwirkung dieser Pflanze. Er gehört zur Familie der Lippenblütler, ist mehrjährig und wird ca. 30 cm hoch. Geerntet wird das blühende Kraut im Hochsommer. Die Pflanzen werden über dem Boden abgeschnitten, zu Büscheln gebunden und im lichten Schatten

aufgehängt zum Trocknen. Die Pflanze stärkt das zentrale Nervensystem und wirkt besonders gut bei Kopfschmerzen, die durch Überarbeitung und Nervosität hervorgerufen werden, außerdem bei Migräne und Neuralgien. Kompressen mit dem Aufguss fördern die Vernarbung von Verletzungen.

Die Zubereitung eines Tees:

1 Teelöffel Kraut wird mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und mindestens 15 Minuten (besser länger) ziehen gelassen.

Eine Tinktur aus Kalmus, Tausendgüldenkraut und Heilziest (am besten in der Apotheke herstellen lassen) ist ein sicheres Mittel gegen Sodbrennen.

Eine Tinktur aus Heilziest ist besonders geeignet für Menschen, die sich oft unter „Dauerstrom“ befinden. Dafür kann die Tinktur kombiniert werden mit Lavendel, Melisse und Herzgespann.

Hinweis: Infos und Rezepte teilweise aus „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger und „Das Heilpflanzenjahr“ von Adelheid Lingg

Kleine Bibernelle

Volksnamen der Bibernelle sind: Bockwurz, Steinbrechwurz, Pfefferwurz, Pimerol, Roßkim, Weinpimpernell, Teriakwurzel. Die Bibernelle gehört zur Familie der Doldengewächse, ist mehrjährig und wird ca. 45 cm hoch. Die Blütezeit ist von Juni bis Oktober. Geerntet werden junge Blätter vom Frühjahr bis zum Herbst, die Wurzeln werden im Frühjahr oder Herbst geerntet. Die gedörrte Wurzel kann in der Kaffeemühle leicht zu Pulver vermahlen werden. Ein halber Teelöffel bis zu dreimal täglich – je nach Körpergewicht – leistet auch bei Kindern gute Dienste bei entzündlichen Erkrankungen der Mund- und Rachenhöhle. Mit Honig gemischt, als Brotaufstrich oder in Milch.

Bibernellsalat:

Pro Person eine kleine Handvoll gewaschenen Feldsalat in eine Schüssel geben. Eine kleine Handvoll junge Blätter der Bibernelle dazugeben. Die Blätter von den Stielen zu streifen braucht Zeit, lohnt sich aber, denn die Stiele haben starke Fasern und schmecken weniger gut. Eine Marinade aus einem geriebenen Apfel, einem Esslöffel Balsamicoessig, Salz, etwas Pfeffer, Saft von einer Orange, drei bis vier Esslöffel kalt gepresstem Olivenöl bereiten. Über den Salat gießen und einige gehackte Walnüsse darüber streuen.

Unser Kollege Tobias hat uns mal eine köstliche Grüne Soße zubereitet:

Die Grüne Soße ist eine kalte Kräutersauce, deren Basis aus sieben Kräutern sowie Schmand und saurer Sahne besteht. Besonders beliebt als regionale Spezialität ist die Soße in der Gegend um Frankfurt am Main, daher wird sie meist als Frankfurter Grüne Soße bezeichnet. Sie ist aber auch in anderen Regionen bekannt und wird leicht unterschiedlich zubereitet.

Wie du die Frankfurter Soße herstellst und welche sieben Kräuter sich darin verbergen, erfährst du hier:

Rezept für Frankfurter Grüne Soße:

Die Frankfurter Grüne Soße wird wie die Gründonnerstagsuppe traditionell am Donnerstag vor Ostern gegessen, kann aber bis in den Herbst hinein zubereitet werden. Zu den üblicherweise verwendeten

sieben Kräutern gehören Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Schnittlauch sowie Pimpinelle (auch kleiner Wiesenknopf genannt, der kleine Bruder des Großen Wiesenknopfs) und Sauerampfer.

Du benötigst:

- Etwa 150 g der oben genannten Kräuter
- 100 g Schmand
- 100 g saure Sahne
- 100 g Naturjoghurt oder Sahnejoghurt
- 1 kleine Zwiebel
- 2 hart gekochte Eier
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Pflanzenöl
- Zucker, Salz, Pfeffer

So bereitest du die Grüne Soße zu:

1. Die Kräuter waschen, trocken schleudern und sehr fein schneiden, am besten mit einem Wiegemesser.
2. Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit Kräutern sowie Schmand, Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Öl und Senf vermischen.
3. Eier würfeln und unterheben.
4. Jeweils eine Prise Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben.
5. Bis zum Servieren etwa eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Da Gründonnerstag in der Fastenzeit liegt, werden zur Soße meist nur Pellkartoffeln gereicht. Außerhalb der Fastenzeit passt sie gut zu Lachs und Salzkartoffeln, Tafelspitz oder, wie in Hessen gebräuchlich, zu Kasseler.

Falls du die genannten Kräuter draußen noch nicht finden kannst, bekommst du sie teilweise als fertiges Bündel auf dem Markt. Für die Ernte der Kräuter in der freien Natur ist der Mai ein geeigneter Monat. Alternativ kannst du eine Kräutermischung aus der Tiefkühltruhe verwenden. Pimpinelle lässt sich bei Bedarf auch durch Zitronenmelisse ersetzen. Stark würzige Kräuter wie Basilikum, Dill oder Estragon eignen sich jedoch nicht, da sie den Geschmack der anderen Kräuter überdecken würden. Dieses Rezept stammt aus www.kostbarenatur.net

Hinweis: Infos und Rezepte teilweise aus „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger

Feld-Thymian (Quendel)

Quendel ist der heimische Thymian und liebt Sonne, warme Steine und mageren, sandig-durchlässigen Boden, eher trocken als feucht und ab und zu eine Extraportion Kalk (dazu könnt ihr gerne gut zerkrümelte Eierschalen nehmen). Ab Mitte Mai könnt ihr die Stecklinge ins Freiland setzen. Im Winter braucht Thymian Frostschutz. Geerntet wird während der Blüte. Dazu wird das Kraut bis in den August hinein 5-10 cm über dem Boden abgeschnitten. An einem luftigen, schattigen Ort auf einem Papier rasch trocknen, dann abrebeln und in luftdichten Behältern aufbewahren. Quendel ist eines der

wichtigsten Mittel gegen Husten. Zudem stärkt er die Abwehrkräfte und schützt vor Grippe: „Die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt“ – diese Worte aus dem Volksmund rühmen zu Recht das „Antibiotikum der armen Leute“. Im Hühnerstall aufgehängt, verhindert Quendel die Ausbreitung der Hühnermilben, die sehr empfindlich auf das enthaltene Thymol reagieren. Ein Tee aus Quendel hilft besonders dann, wenn man sich mit einer schwer verdaulichen Speise den Magen verdorben hat.

Teezubereitung:

2 gehäufte Teelöffel Kraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten lang ziehen lassen.

Raumdesinfektion mit ätherischem Öl:

Das ätherische Öl ist ein natürliches Mittel zur Raumdesinfektion. Dazu einige Tropfen in eine Duftlampe geben.

Halszuckerl (Rezept von Karina Reichl)

Zutaten: 25 g Steinsalz

3 Zweige frischer Thymian (oder Quendel in entsprechender Menge)

200 g Vollrohrzucker

In einem Küchenmixer das Salz mit dem Thymian (die abgestreiften Blättchen verwenden, nicht die Stiele) zu einem feinen Pulver vermahlen (geht auch mit einem Mörser). Der Zucker wird in einer Pfanne erhitzt, bis er ganz flüssig ist. Bitte Vorsicht: sehr heiß! Dann die Pfanne vom Herd nehmen und etwas warten, bis der Zucker ein wenig zähflüssig geworden ist. Das sieht man, wenn man mit dem Kochlöffel durch die Masse fährt und sie nicht wieder schnell zusammenfließt. Dann kommt das Salz in die Masse und alles wird gut miteinander vermischt. Tipp: Sollte der Zucker zu hart sein, wieder etwas erwärmen. Wenn alles gut vermischt ist, sollte die Masse noch gut flüssig sein, um sie weiter zu verarbeiten. Die Masse wird nun auf einem Backpapier ca. 1-2 cm dick aufgetragen, 1-2 Stunden durchkühlen lassen und dann in mundgerechte Stücke brechen. Man kann dazu auch ein Tuch auf die Masse legen und mit einem kleinen Hammer draufschlagen.

Bei Halsschmerzen immer wieder lutschen, wirkt entzündungshemmend und antibakteriell, desinfizierend und abschwellend.

Hinweis: Infos und Rezepte teilweise aus „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger und „Alles über Heilpflanzen“ von Ursel Bühring

Wilde Malve

Malven sind mehrjährig und haben eine spindelförmige Wurzel. Die fünf rosafarbene Blütenblätter leuchten wie schmale Herzen und locken Insekten zur Nektarquelle. Der hohe Schleimgehalt in Malven ist verantwortlich für die reizlindernde Wirkung bei Haut- und Schleimhautentzündungen – die Pflanzenschleime legen sich wie ein Schutzfilm über entzündete Bereiche. Ein so genannter „roter Malventee“ aus dem Lebensmittelhandel ist zwar ein guter Durstlöscher, besitzt aber nicht die Heilwirkung der Malve, denn er besteht aus Hibiskusblüten. Hibiskus enthält keine Schleimstoffe – im

Gegenteil, er ist säurehaltig und reizt entzündete Schleimhäute. Medizinisch wirksam ist nur der „blaue Malventee“ aus der Wilden und der Weg-Malve – achten Sie beim Einkauf darauf oder am besten bereiten Sie den Tee aus der Wilden Malve aus Ihrem Garten selbst zu: Dafür wird 1 TL Blätter und/oder Blüten mit einer Tasse kaltem Wasser übergossen und unter gelegentlichem Rühren 1-2 Stunden ziehen gelassen. Danach abgießen und täglich 2-3 Tassen schluckweise trinken (so wird der Tee im Mund erwärmt und die Schleimhaut immer wieder benetzt).

Eine Malventinktur hat einen reizlindernden und schleimhautschützenden Effekt bei Heuschnupfen. Bei Jucken von Nase und Augen lässt man davon stündlich 10 Tropfen im Mund zergehen. Für die Tinktur werden frisch gepflückte Malvenblüten und -blätter locker in ein Glas gefüllt und mit einem guten Korn (32%ig) aufgefüllt. Das Glas vier Wochen an ein Fenster stellen und ab und zu schütteln. Danach wird die Lösung abfiltriert und in dunkle Fläschchen abgefüllt.

Die Blüten von Malven sind eine schöne essbare Zierde in jedem grünen Salat und durch den Verzehr nehmen Sie wertvolle Bioaktivstoffe zu sich.

Infos und Tipps teilweise aus „Alles über Heilpflanzen“ von Ursel Bühring

Wilder Majoran

Dost gehört zur Familie der Lippenblütler, ist mehrjährig und wird ca. 50 cm hoch. Er benötigt einen nährstoffreichen Boden und einen geschützten Platz an der Sonne. Die Blütezeit ist von Juni bis September, gesammelt wird vor und während der Blüte, dazu ca. 20 cm unterhalb der Blüte abschneiden und im Schatten trocknen. Bitte nicht über 35 Grad, da sonst die ätherischen Öle verloren gehen. Nach der Trocknung in Glasbehältern aufbewahren. Die heilenden Eigenschaften des Wilden Majorans sind: stoffwechsellanregend, krampflösend, entwässernd, blähungstreibend, antiseptisch, schleimlösend, appetitanregend. Ein Tee aus Dost hilft also bei Blähungen, Krämpfen, Durchfall, Koliken, Husten, Menstruationsschmerzen, Schlaflosigkeit, Bindehautentzündung. Für den Tee übergießt man 1 Esslöffel Dost mit ¼ Liter kochendem Wasser und lässt ihn 10 Minuten zugedeckt ziehen. Drei Tassen täglich trinken.

Zur Essigbereitung werden ganze Zweige mit einem guten Weinessig übergossen und eine Zeitlang stehen gelassen. Je länger die Ziehzeit, desto intensiver der Geschmack.

Doststängel, die während des Grillens auf Fleisch, Fisch oder Gemüse liegen, geben einen unaufdringlichen Majorangeschmack.

Bei asthmatischen Verkrampfungen der Bronchien und chronischem Schnupfen haben sich zusätzlich zum Tee auch Inhalationen bewährt. Als Gurgelmittel hilft der Aufguss bei Mundfäule und Infektionen der Zunge.

Das getrocknete Kraut in ein Säckchen gegeben hilft beim Einschlafen.

Infos und Tipps teilweise aus: „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger

Zitronenmelisse

Die ausdauernde Pflanze gehört zu den Lippenblütlern und wird 40 bis 70 cm hoch. Melisse liebt feuchten Boden und gedeiht am besten an einem sonnigen bis halbschattigen Platz. Die Blütezeit ist von Juni bis August. Gesammelt wird kurz vor der Blüte an einem sonnigen Tag am Vormittag zwischen 11 und 12 Uhr. Die Blättchen werden vorsichtig vom Stängel gezupft und im Schatten getrocknet, dann in verschließbaren Gefäßen aufbewahrt.

Melissenblätter kann man frisch fast immer erhalten und auch verwenden, denn im Winter behilft man sich mit einem Krauttopf in der Küche. Die Melisse bleibt lange grün und treibt zeitig im Frühjahr wieder aus. Der Tee hilft bei Stauungskopfschmerz, nervösem Erbrechen, nächtlichem Herzklopfen, Menstruationsschmerzen, bei Wochenbettbeschwerden, schwachen Nerven, Depressionen und Angstzuständen. Wer einen nervösen Magen hat und mit Einschlafproblemen kämpft, kombiniert Melisse mit einem Löffel Honig. Ein 100% naturreines ätherisches Melissenöl wird beim ersten Anzeichen von Lippenherpes ein- bis zweimal auf die Stelle aufgetupft (nicht öfters). Dies lindert den Verlauf der Herpesinfektion oder löst ihn gar auf. Einige Blätter frische Zitronenmelisse gekaut, binden die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe von Knoblauch und nehmen den unangenehmen Geruch.

Melissensirup:

Melissenblätter locker in ein Zweilitergefäß füllen, einen Liter Wasser und einen Esslöffel Zitronensäure dazugeben; ein bis zwei Tage stehen lassen. Dann abfiltern, ein Kilogramm Zucker dazugeben, so lange rühren, bis er sich aufgelöst hat. In Flaschen abfüllen.

Der Sirup hilft bei Schlaflosigkeit, löst Angstzustände auf und erfrischt.

Einschlafhilfe für Babys und Kleinkinder:

30 Tropfen biologisches Sonnenblumenöl mit 3 Tropfen ätherischem Melissenöl in einer Flasche gut verschütteln. Von dieser Mischung etwa 5 Tropfen auf eine schmal zusammengefaltete Windel träufeln (das Tuch vorher leicht anwärmen) und um Babys Bauch wickeln.

Infos und Tipps teilweise aus „Das Heilpflanzenjahr“ von Adelheid Lingg, und „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger