

DOROTHEE DAHL

Wilde FEUERkräuter

Immunsystem
stärken mit
Oxymels, Wasserkefir,
Kombucha & Co



Fotos der bekannten Foodbloggerin
JANINE HEGENDORF
www.nutsandblueberries.de

LANDLEBEN

Wilde FEUERkräuter

Immunsystem
stärken mit
Oxymels, Wasserkefir,
Kombucha & Co

Disclaimer/Haftungsausschluss

Die Informationen und Rezepte in diesem Buch sind mit allergrößter Sorgfalt erstellt, erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Angaben in keinem Fall mit einer Heil- oder Gesundheitsberatung gleichzusetzen sind. Es geht um die Herstellung von Lebensmitteln und einfachen Pflanzenauszügen für die private Hausapotheke. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollte immer erst der Arzt oder Apotheker konsultiert werden, auch Heilpflanzenanwendungen sollten mit einem Behandler abgestimmt werden, der die Wirkung der Heilpflanzen und die gesundheitliche Situation kennt. Vor der Eigenbehandlung mit Heilkräutern und Heilpflanzen sollte außerdem geklärt werden, welche Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten können und welche Unverträglichkeiten möglicherweise bestehen.

Impressum



Copyright © 2021 Cadmos Verlag GmbH, München

Umschlag, grafisches Konzept und Satz: Gerlinde Gröll,
www.cadmos.de

Lektorat: Ing. Barbara P. Meister MA, www.fachlektor.at

Fotonachweis: Falls nicht anders angegeben sind die Fotos in diesem Buch von Janine Hegendorf.

Die Fotos von der Autorin und der Fotografin wurden von Jil Ziegner gemacht.

Die Fotos im Kapitel über die Heilkräuter stammen von Shutterstock.

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen. Der Verlag und die Autoren übernehmen keinerlei Haftung für Beschwerden, die sich durch Anwendung der Rezepte oder durch den Anbau und die Verwendung der Kräuter ergeben, und übernehmen auch keinerlei Verantwortung für medizinische Forderungen.

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-8404-3045-9

eISBN 978-3-8404-6493-5

Wildes FEUERkräuter

DOROTHEE DAHL

Fotos der bekannten Foodbloggerin
JANINE HEGENDORF
www.nutsandblueberries.de



Immunsystem
stärken mit
Oxymels, Wasserkefir,
Kombucha & Co

LANDLEBEN



Vorwort

von Jules Sentman: Die kleine Kräuterrevolution

Einleitung

Wie wilde Feuerkräuter dir helfen, dich rundum
wohlfühlen

Wild, feurig und heilsam: Pflanzenkraft richtig nutzen

Heilkräuter

Heilpflanzen richtig trocknen

Früchte und Gemüse

Zubereitungsformen

Hygiene

Zaubertrank aus Honig und Essig: Oxymel

Was ist Oxymel und wie wirkt es?

Herstellung

Rezepte

Einer für alles: Fire Cider

Vegane Alternativen für Honig

Erfrischung im Alltag: Wasserkefir, Kombucha und Tepache

Was ist Wasserkefir?

Herstellung

Rezepte für Wasserkefir

Statt Champagner: Die festliche Variante

Was ist Kombucha?

Herstellung

Rezepte für Kombucha

Was ist Tepache?

Herstellung

Rezepte für Tepache

Wenn's schnell gehen soll: Ruck-zuck-Kräuterlimonade

Wohlfühlen in jeder Lebenslage: Kräutertee

Welche Kräuter eignen sich und wie wirkt der Tee?

Rezepte

Zeit für dich: Deine ganz persönliche Teemischung

Hausapotheke für Kräuterfeen: Tinkturen

Was sind Tinkturen und wie wirken sie?

Herstellung

Rezepte

Feuer und Flamme: Weiter so!

Kräuterexperte werden

Kräuter, Oxymels und Tee verkaufen

Mein Kräutergarten: Impressionen

Anhang

Bezugsquellen und andere hilfreiche Links

Autorin und Fotografin im Portrait

Danksagung

Stichwortregister

Buchtipps

Vorwort

Jules Sentman, Expertin für Phytotherapie und Lehrerin, hat mit ihrer Heilpflanzenschule eine Revolution in der Kräuterheilkunde gestartet. Online und live kann man bei ihr alles über Heilpflanzen lernen, Naturkosmetik herstellen und entdecken, wie cool es ist, sich mit Kräutern zu beschäftigen. Mehr über ihre Heilpflanzenschule im letzten Kapitel mit dem Titel „Feuer und Flamme“.

Die kleine Kräuterrevolution

Was ich damit meine? Ich denke, sie schlummert wohl in allen von uns: die Sehnsucht nach der Natur. Eintauchen in grüne Schwingungen, die uns irgendwie ein bisschen umarmen. Für die einen ist das ein Spaziergang im Wald, ein Picknick am Flussufer oder Gänseblümchenpflücken mit den Kindern auf dem Spielplatz. Für alle Kräuterfans ist es der aufmerksame und neugierige Schritt in lebendige, ungewöhnliche und überraschende Pflanzenprojekte. Altes Wissen quasi entstaubt und neu gedacht.

Wenn wir eine Kräuterrevolution wollen, dann muss sie salonfähig werden. Genau das schafft Doro mit diesem Buch, indem sie altes Wissen neu interpretiert, verständlich aufbereitet und es kreativ in überraschende und zeitgemäße Rezepturen verpackt.

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir eine echte Revolution hinbekommen, wenn wir das, was wir rund um Kräuter und Heilpflanzen wissen und erfahren, alltagstauglich machen.

Die einzige Assoziation mit der Heilkraft der Natur sollte dabei nicht nur der Kräuterwickel unserer Großmutter sein, auch wenn er noch immer zu den wirksamsten Mitteln gegen Fieber gehört. Wir wollen neue Bilder schaffen, auch von den alten guten Dingen. Wir wünschen uns eine ästhetische und ansprechende Gestaltung aller Produkte, die man aus Heilpflanzen herstellen kann. Und wir brauchen dazu Menschen, die das Wissen über heilsame Sekundärstoffe inspirierend aufbereiten. Ziel ist es, Kräuter ins Rampenlicht zu rücken, und zwar so, dass jeder nicht nur Spaß daran bekommt, sondern auch den unschätzbaren Wert erkennt. Erst dann haben wir es geschafft.

Die Kraft und Magie der Pflanzen holen wir uns seit den Trends, die in der Interior-Blog-Szene zu finden sind, zwar wieder gern als Zimmerpflanzen in unser Haus. In der Küche geht es aber über das Basilikum an den Tomaten und die Verzierung trendiger Cocktails mit Kräutern oft nicht hinaus. Ich wünsche mir, dass in Zukunft Kräuter und Heilpflanzen sichtbar unseren Alltag prägen. Kulinarisch, medizinisch und kosmetisch.



In frischen und getrockneten Kräutern steckt ein reicher Schatz!

Schon Hippokrates sagte: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Dieser Satz ist gerade heute hochaktuell. Deshalb kommt der Ansatz, den Doro in ihrem Buch aufgreift, für mein Gefühl genau zum richtigen Zeitpunkt. Es geht nicht um Hausmittelchen für das eine oder andere Leiden, sondern um viel mehr. Die wunderbaren Rezepte können im Alltag verwendet werden, kulinarische Werke in der Küche aufpeppen und fast selbstverständlich für die Dosis an Naturmagie sorgen, die unseren stress- und immungeplagten Körpern gerade jetzt guttut.

Wunderbar in Form, Text und Bild und sympathisch in der Vermittlung der Wirkweise unserer vielfältigen heimischen Kräuter vermittelt Doro in diesem Buch alles, was es

braucht, um diese Kräuterrevolution voranzutreiben! Macht mit!

A handwritten signature in orange ink, appearing to read "Ines J..." with a long horizontal flourish extending to the right.

Einleitung

Du willst gesund bleiben, dein Immunsystem stärken und sehr leckere und bekömmliche Getränke zu dir nehmen, die du selbst hergestellt hast? Dann kannst du mit diesem Buch gleich loslegen, denn hier erfährst du alles, was du wissen musst, wenn du Pflanzenkraft richtig nutzen willst. Mit konkreten Anleitungen, unkomplizierten Rezepten und hilfreichen Tipps zeige ich dir, wie du wirksame Kräuter- und Pflanzenauszüge ansetzen und weiterverarbeiten kannst. Mit inspirierenden Fotos der bekannten Foodbloggerin Janine Hegendorf von Nutsandblueberries bringen wir frischen Wind in jede Kräuterküche.

Wie wilde Feuerkräuter dir helfen, dich richtig wohlfühlen

Alles ist in Bewegung, und unsere Fähigkeit, mitzuschwingen und uns immer wieder auf neue Situationen und Herausforderungen einzustellen, wird mehr denn je gebraucht. Das erfordert Energie und eine gute Selbstfürsorge. Was aber kann man tun, damit man im Wirbel des Alltags nicht untergeht?

Mir hilft da eine einfache Frage, die ich mir jeden Tag unzählige Male stelle: „Was brauche ich gerade jetzt, damit es mir gut geht?“ Die Antworten darauf sind naturgemäß sehr unterschiedlich. Manchmal ist es tatsächlich eine Tüte gesalzene Chips, die zur Wiederherstellung meines

Seelenfriedens beiträgt, oder ein Glas Wein nach getaner Arbeit. Aber etwas Kleines und Gesundes zu tun, hat einen viel schöneren Effekt und ist nachhaltiger in der Wirkung. Das, was guttut, braucht nicht groß und spektakulär zu sein und in den wenigsten Fällen muss man dafür etwas kaufen. Was hilft, ist zum Beispiel ein bisschen Bewegung an der frischen Luft, eine kleine Pause auf der Terrasse, in der man nur mal kurz in die Sonne blinzeln kann, die Konzentration auf den Atem für ein paar Minuten ohne Ablenkung, um wieder zu sich selbst zurückzufinden, oder ein wärmender Becher mit Kräutertee, der auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist.



Die Zutaten für Getränke und Tinkturen sind schon bei der Zubereitung ein Genuss. Es ist ein Spaß, sie zu verarbeiten, und die ganze Küche duftet frisch und „grün“.

Ein wichtiger Faktor, der dazu beiträgt, dass es uns gut (oder weniger gut) geht, ist das, was wir zu uns nehmen. Alles, was wir essen und trinken, sollte sich positiv auf unseren Körper auswirken. Knackige, frische, gesunde Nahrung macht fit und fördert die allgemeine Gesundheit. Aber wie sieht es mit den Getränken aus? Wusstest du, dass du über die Getränke, die du im Lauf des Tages zu dir nimmst, deinen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen weitgehend decken kannst? Kräuter, Heilpflanzen, Wurzeln, Gemüse und Obst können dir helfen, dein körperliches und geistiges Gleichgewicht (wieder) zu erlangen und zu erhalten. Und wenn in schwierigen Zeiten etwas aus der Balance geraten ist, helfen dir Tinkturen dabei, wieder in deine Mitte zu kommen.



Wildkräuter, wie hier die Schafgarbe, wachsen fast überall und wir können uns ihre Wirkung ganz leicht zunutze machen.

Ganzheitliche Sichtweise

Das ist kein Hexenwerk, denn durch die lange Geschichte der Pflanzenmedizin wissen wir um die Wirkung von Arzneien auf pflanzlicher Basis, die übrigens schon im 6. Jahrtausend vor Christus eingesetzt wurden. Erst seit etwa 120 Jahren werden Medikamente auf der Grundlage einzelner Wirksubstanzen hergestellt, die chemischen

Ursprungs sind. Trotzdem war seit jeher die bekannte Wirkung von Kräutern oder Extrakten aus Heilpflanzen Grundlage der Forschung und Herstellung von Arzneimitteln, die wir heute in der Apotheke kaufen können.

Bei einer ganzheitlichen Sichtweise in der Medizin geht es nicht in erster Linie darum, den Krankheitserreger zu bekämpfen, sondern den Körper zu stärken und die inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren. So werden nicht erst die Symptome behandelt, wenn sie auftreten, sondern vorgebeugt, damit man gar nicht erst krank wird. Dabei ist das Immunsystem der wichtigste Schutzwall unseres Körpers, der in der Lage ist, sogar aggressive Bakterien oder Viren abzuwehren. Aus diesem Grund ist es mehr als logisch, genau dieses System zu stärken. Bewegung, frische Luft und gesunde Ernährung sind dabei wichtige Pfeiler in der intelligenten Unterstützung unseres Organismus. Dabei stellt sich immer die Frage, auf welche Weise wir gesunde Nahrungsmittel zu uns nehmen können. Dazu braucht es keine Pillen und Kapseln, sondern eine Rückbesinnung auf das, was die Natur uns bietet. Aus einfachen und leicht verfügbaren Zutaten können wir selbst die Kraft der Pflanzen nutzen und in den Alltag integrieren.

Wirksame Pflanzenauszüge

Weil flüssige Pflanzenauszüge so wirksam sind, konzentrieren wir uns in diesem Buch auf diese Art der Gewinnung in verschiedenen Zubereitungsformen. Auf diese Weise kann jeder für sich und seine Familie gesunde und wohlschmeckende Sprudelgetränke, Tees und heilsame Tinkturen herstellen. Du lernst, wie man gesunde Getränke, Elixiere und Konzentrate selbst macht, und kannst entdecken, was am besten zu dir und deiner Lebensweise passt.

Beim Oxymel, einer mehr als 2500 Jahre alten Medizin, werden die Zutaten in die schon für sich hochwirksame Kombination aus Honig und Essig eingelegt, sodass die Wirkstoffe in das Gemisch übergehen können.

Tee ist die bekannteste Form des Wirkstoffauszugs und gleichzeitig die mildeste. Hierbei werden die Sekundärstoffe der Heilpflanzen und Kräuter durch kaltes oder heißes Wasser entzogen.

Tinkturen, die innerlich und äußerlich angewandt werden, sind Auszüge, bei denen ebenfalls Essig oder hochprozentiger Alkohol eingesetzt wird. Du kannst ganz einfach eine kleine Hausapotheke zusammenstellen, damit du im Fall des Falles immer tatkräftige Helfer aus Heilpflanzen zur Verfügung hast.

Ein weiteres Kapitel in diesem Buch dreht sich um gesunde Alltagsgetränke. Darin wird die Herstellung von Wasserkefir und Kräuterlimonade erklärt und mit Rezepten ergänzt. Auch der fermentierte Kombucha und der mexikanische Ananas-Tepache bekommen Aufmerksamkeit.

Rezept-Highlights

Bei allen Zubereitungsformen gibt es jeweils ein Highlight: Beim Oxymel ist das der Fire Cider, eine sehr scharfe Sache mit Meerrettich, Ingwer, Chilis und anderen feurigen Zutaten. Wer das täglich zu sich nimmt, stärkt sein Immunsystem mit voller Pflanzenkraft. Auch die antivirale Variante im Kapitel über die Tinkturen ist in Grippe- und Erkältungszeiten eine gern genommene Naturmedizin. Glanzstück des Teekapitels ist die persönliche Mischung, die sich jeder Leser nach der Anleitung in diesem Buch selbst zusammenstellen kann. Die festliche Variante des Wasserkefirs schließlich kommt als willkommene Alternative zum Champagner.

Fang gleich an!

Für alle, die nach der Lektüre dieses Buches Feuer und Flamme sind und mehr mit Kräutern, Oxymels und Tinkturen machen wollen, gibt es im letzten Kapitel noch ergänzende Informationen. Abschließend nenne ich dir erprobte und für gut befundene Bezugsquellen, bei denen du hilfreiches und besonders schönes Zubehör sowie Zutaten für die Herstellung der verschiedenen Rezepte bestellen kannst. Du kannst aber (fast) alle Rezepturen auch mit einfachen Mitteln, die in jedem Haushalt vorhanden sind, nachbrauen. „Wilde Feuerkräuter“ ist ein Buch, das Lust macht, die manchmal etwas eingestaubt wirkende Kräuterheilkunde zu revolutionieren, zusammen mit anderen begeisterten Pflanzenfans gesunde Drinks zu brauen und eine selbst bestückte Naturapotheke einzurichten. Und nicht zuletzt hilft es dir, gut für dich und deine Liebsten zu sorgen, damit sich alle rundum wohlfühlen.

Wild, feurig und heilsam:
Pflanzenkraft richtig nutzen



Alles, was du brauchst, um gesund zu bleiben, kannst du dir mit Kräutern, Gewürzen und wunderlichen Wurzeln ins Haus holen.

Pflanzen sind ein großer Bestandteil unserer Ernährung, sie schenken uns Sauerstoff zum Atmen und können uns heilen. Deshalb ist die Nutzung der Pflanzenkraft nicht irgendein neuer Trend, sondern eine essenzielle Lebensgrundlage. Wir sind uns dessen vielleicht nicht

immer bewusst, aber in dem Moment, in dem wir alles, was um uns herum wächst, näher betrachten, wird deutlich, dass wir ohne Pflanzen gar nicht leben können. Wenn du dieses Kapitel liest, kannst du für dich entdecken, inwieweit du schon von den grünen Freunden in der Natur profitierst und was du noch erobern kannst. Du lernst Heilpflanzen und andere gesunde Zutaten kennen, erfährst Wissenswertes über die Zubereitungsformen und die unerlässliche Hygiene bei der Herstellung von Getränken, Teemischungen und Tinkturen.

Vielleicht fragst du dich, warum dieses Buch „Wilde Feuerkräuter“ heißt. Zum einen, weil in den Rezepten viele Kräuter, Pflanzen und Wurzeln verarbeitet werden, die einen doppelt feurigen Charakter haben. Sie sind überaus wirkungsvoll, wie zum Beispiel der Meerrettich, und gleichzeitig auch feurig scharf. Keine Angst übrigens, dass es zu scharf werden könnte. Es gibt immer Zutaten, die die Schärfe auch wieder ausgleichen können, damit alles in Balance ist.

Zum anderen liebe ich es, wilde Kräuter zu sammeln und sie beim Kochen auf dem Feuer zu verarbeiten. Diese Heilpflanzen sind Superfoods, die nicht vom anderen Ende der Welt kommen müssen. Du findest sie vor deiner Haustür, bei deinem nächsten Ausflug in die Natur oder du pflanzt sie einfach auf deiner Küchenfensterbank oder dem Balkon an. Für die Umsetzung der Anleitungen brauchst du aber kein Feuer zu machen. Im Grunde genommen benötigst du noch nicht mal einen Herd, denn die meisten Auszüge, die wir herstellen, sind Kaltauszüge. Nur beim Kräutertee geht es nicht ohne heißes Wasser, und das kannst du entweder im Wasserkocher erhitzen oder auch gern über einem knisternden Feuer warm werden lassen.

Bevor ich auf die verschiedenen Zutaten eingehe, eine wichtige Warnung: Verwende nichts, von dem du nicht hundertprozentig weißt, was es ist und ob du es verträgst. Ich empfehle dir ein Bestimmungsbuch für die Wildsammlung und Kräuterwanderungen, auf denen du unter Begleitung erfahrener Kräuterexperten alles lernst, was du wissen musst, um auch allein losziehen zu können.

Heilkräuter

An dieser Stelle wird es Zeit für eine Begriffsklärung. Wir sprechen von Kräutern und Pflanzen, Heilkräutern und Heilpflanzen. Kraut und Pflanze, gibt es da einen Unterschied?

Das Wort Kraut stammt ursprünglich aus dem Mittelhochdeutschen. Da hieß es „Krut“ und meinte damit ein Gewächs, das man nutzen kann. Ein Heilkraut hat eine medizinische Wirkung, ein Unkraut ist an der Stelle, an der es wächst, nicht gewünscht, und ein Küchenkraut dient als Gewürz. Was sie aber alle vereint, ist der Begriff der Pflanze. In diesem Buch werden alle Bezeichnungen verwendet, wobei eher die genutzten Pflanzenteile eine Rolle spielen als die Einteilung in Kategorien. Es ist nämlich so, dass hinter einem vermeintlichen Unkraut eine wirksame Heilpflanze stecken kann und ein Küchenkraut neben einem einzigartigen Aroma in vielen Fällen auch eine nachgewiesene Heilwirkung hat.

Wirkungsweise

Aber was sind Heilkräuter beziehungsweise Heilpflanzen und wie wirken sie? In diesem Kapitel gibt es eine Übersicht über die Heilpflanzen, die man einfach bekommen und leicht erkennen kann. Wir beschäftigen uns dabei mit den Pflanzen, die einen messbaren Gehalt an wirksamen und

heilsamen Eigenschaften haben. In den meisten Fällen sind sie die Grundlage für Medikamente, die man in der Apotheke kaufen kann. Es gibt auch Pflanzen, die schon seit vielen Hundert Jahren in der Volksheilkunde eingesetzt werden, für deren Wirksamkeit es aber bisher keinen wissenschaftlichen Nachweis gibt. Was natürlich nicht bedeutet, dass sie nicht trotzdem eine heilende Wirkung haben können. Möglicherweise werden sie auch erst zu einem späteren Zeitpunkt erforscht und ihre Wirkung kann dann bestätigt werden.

Ohne Probleme kann man alle Heilpflanzen dieser Welt bestellen und hat sie meistens innerhalb weniger Tage im Haus. Klar ist es spannend, sich mit exotischen Zutaten zu beschäftigen, und der in einigen Rezepten verwendete Zimt wächst auch nicht vor der Haustür. Was die Kräuter betrifft möchte ich aber die vorstellen, die als Heilpflanzen wissenschaftlich bestätigt wurden und die man entweder im Bioladen kaufen oder im Garten und auf der Fensterbank züchten kann. Auch wilde Heilpflanzen, die sogar in der Stadt wachsen, stelle ich dir in diesem Kapitel vor. Zu jeder Pflanze gibt es ein Foto, trotzdem ist dieses Buch nicht dazu geeignet, Pflanzen aus Wildsammlungen eindeutig zu bestimmen. Ich kann es gar nicht oft genug sagen: Pass auf, dass du nur Pflanzen erntest, von denen du genau weißt, was es ist. Ein Bestimmungsbuch für Heilpflanzen oder eine App sind sehr hilfreich, frage im Zweifelsfall aber immer jemanden, der es dir genau sagen kann. Fang am besten erst mal mit den Kräutern an, die du als Samen oder Pflanzen gekauft hast, und baue dein Repertoire dann aus. Es macht viel Spaß, sich immer wieder für einen längeren Zeitraum mit nur einer Pflanze zu beschäftigen und sie durch und durch kennenzulernen. Finde dabei heraus, was dir an ihr besonders gut gefällt und was sie gerade jetzt für dich tun kann. Verarbeite sie dann in den verschiedenen Rezepten und freu dich über eure neue Freundschaft.

Die Wirkung von Heilpflanzen ist kraftvoll und sehr überzeugend. Sie entsteht durch die in der Pflanze enthaltenen sekundären Stoffe, die eigentlich dazu da sind, die Pflanze zu schützen. Man hat aber entdeckt, dass sie auch für den Menschen eine gesundheitsfördernde, positive und in vielen Fällen heilsame Wirkung haben können. Ein gutes Beispiel sind die sogenannten Saponine. Das sind Schleimstoffe, die entzündungshemmend wirken, antibakteriell sind und den Körper dabei unterstützen, Schleim zu verflüssigen und abzutransportieren. Deshalb verwendet man in Hustentees und Tinkturen gern Heilpflanzen, die Saponine enthalten, und auch im Oxymel entfalten sie spürbar ihre Wirkung. Saponine hemmen das Wachstum von Bakterien und regen das Immunsystem an. Aber auch andere wirksame Stoffe in Heilpflanzen tragen dazu bei, dass sie erfolgreich in der Naturheilkunde eingesetzt werden. Ätherische Öle zum Beispiel, die sich in Blättern, Blüten und Rinden finden, aber auch die Blütenfarbstoffe (Flavonoide), deren antioxidative Wirkung nachgewiesen werden kann. Dieses Wort, bei dessen Aussprache man sich ziemlich konzentrieren muss, bedeutet, dass der Angriff schädlicher Stoffe (freie Radikale) heldenhaft abgewehrt und damit dem Alterungsprozess entgegengewirkt wird.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Heilpflanzen enthalten außerdem in größerer oder geringerer Konzentration Gerbstoffe (junge Eichenrinde ohne Borke, die in der Heilkunde verwendet wird, hat übrigens die höchste Konzentration an Gerbstoffen), Bitterstoffe (essenziell für eine gesunde Darmtätigkeit) und Aminosäuren, die für die antibakterielle Wirkung zum Beispiel im Knoblauch verantwortlich sind. Außerdem Mineralstoffe, Eiweiße, Säuren und sogar Hormone, die als

sogenannte Phytoöstrogene vor allem in Zwiebeln und auch im Knoblauch enthalten sind.

Ein spannendes Phänomen sind die sogenannten adaptogenen Pflanzen, die in der Lage sind, sich Umweltfaktoren anzupassen und in Zusammenarbeit mit der Natur Stoffe zu entwickeln, die ausgleichend auf den Organismus wirken. Es gibt sie auf der ganzen Welt und jeder Kontinent hat seine speziellen Pflanzen oder Pilze. Wir brauchen aber nicht weit zu reisen, denn in unseren Breitengraden wächst eine Pflanze mit ungeahnter adaptogener Kraft. Falls du jetzt irgendein seltenes Kraut erwartest, das nur schwer zu bekommen ist, kann ich dich beruhigen. Es ist nämlich die nahezu überall wachsende und meistens weniger erwünschte Brennnessel. Wer weiß, was sie kann, wird sie vermutlich ab jetzt nicht mehr als Unkraut bezeichnen. Die kleinen Samen sind im Garten lästig, aber für unseren Körper großartig. Sie werden in der Phytotherapie (der Fachbegriff für Pflanzenheilkunde oder Kräutermedizin) zur Verbesserung von Konzentration, Klarheit und Wachheit eingesetzt. Außerdem sind sie eine wichtige Zutat zur Verbesserung der körpereigenen Abwehr und bei körperlichen und geistigen Erschöpfungszuständen. Wer einmal gute Erfahrungen mit heilsamen Pflanzen gemacht hat, bekommt meistens Freude daran, sich näher damit zu beschäftigen. Wir sollten die Wirkung allerdings auf keinen Fall unterschätzen. Deshalb ist es empfehlenswert, die Anwendung von Heilpflanzen in der Schwangerschaft und bei kleinen Kindern im Zweifelsfall mit dem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker abzustimmen.

Im Folgenden stelle ich dir Heilpflanzen vor, die du in deiner Umgebung finden oder problemlos bei Biofachhändlern bekommen kannst. Sie sind im Prinzip (manche mehr, manche weniger) für alle Zubereitungsformen geeignet, die du in diesem Buch findest, und du wirst sie auch in den Rezepten wiederentdecken. Es sind natürlich bei Weitem nicht alle, die es gibt, aber ein guter Ausgangspunkt für

weitere Erkundungen im Reich der Heilpflanzen. Bitte lies aber unbedingt das Kapitel Hygiene, bevor du hinausgehst, um Wildkräuter zu sammeln.

Anis (*Pimpinella anisum*)
und Sternanis (*Illicium verum*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Anis und Sternanis für Tee, Oxymel, Fire Cider und Tinkturen. Verwendet werden die reifen und getrockneten Früchte.

Wirkung: Fördert Schleimlösung bei Atemwegserkrankungen, krampflösend bei Magen-Darm-Beschwerden.

Bitte beachten: Allergische Reaktionen möglich, nicht über mehrere Wochen einnehmen.



Anis (links) © [spline_x/Shutterstock.com](#)

Sternanis (rechts) © [Marcel Paschertz/Shutterstock.com](#)

Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Beifuß ist im Grunde für alle Zubereitungsformen in diesem Buch geeignet. Die Blätter sind allerdings ziemlich bitter, sodass eine Kombination mit süßlichen Aromen (zum Beispiel Süßholzwurzel), aber auch Orange und Zitrone die Bitterkeit etwas abfedert. In einer Zweitfermentation von Wasserkefir mit Orange kann man einen alkoholfreien Aperitif herstellen.

Wirkung: Beruhigend, entspannend,
durchblutungsfördernd, krampflösend,
verdauungsanregend.

Bitte beachten: Da Beifuß auch eine wehenfördernde Wirkung haben kann, sollte das Heilkraut nicht in der Schwangerschaft angewendet werden. Aufgrund des hohen Thujon-Gehalts sollte das Kraut nicht in großen Mengen konsumiert werden.



Beifuß © emberiza/Shutterstock.com

Birke (*Betula*, z. B. *B. pendula*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Frische junge Birkenblätter kann man für einen Tee trocknen, aber auch eine Tinktur damit ansetzen. Tee aus Birkenrinde ist ebenfalls reinigend und entschlackend, also ideal als Unterstützer beim Frühjahrsputz des Körpers.

Wirkung: Harntreibend, durchspülend, blutreinigend.

Bitte beachten: Bei Herz- oder Nierenproblemen auf keinen Fall Birkentee trinken oder die Tinktur einnehmen. Viel Wasser trinken, um das Durchspülen zu unterstützen.



Birkenrinde © SeDmi/Shutterstock.com



Birkenblätter © domnitsky/Shutterstock.com