

DIE HEILKRAFT DER WILDKRÄUTER

GEORG MARUTSCHKE

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG

Hinweis

Die Ratschläge und Empfehlungen in diesem Buch wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie oder Haftung nicht übernommen werden. Dieses Buch kann somit eine ärztliche Diagnostik und Therapie nicht ersetzen. Die vorliegenden Rezepte können jedoch bei vielen Krankheiten begleitend eingesetzt werden.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © Verlag »Die Silberschnur« GmbH
Erstauflage 2004 unter dem Titel "Oma Günzels Wildkräuterfibel",
ISBN: 3-937464-13-1

ISBN: 978-3-89845-479-7

1. Auflage 2015

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim
Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung
verschiedener Motive von © JBDesign, www.shutterstock.com und
© Iakov Kalinin, www.fotolia.de
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH
Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
I. Was man über Wildkräuter wissen sollte	
Grundlegendes über Wildkräuter	19
Für alle Gartenbesitzer oder Naturfreunde	23
Erntetermine der Wildpflanzen	25
II. Porträts ausgesuchter Wildkräuter	
Ackerwinde	29
Bärlauch	33
(Große) Brennnessel	39
Franzosenkraut	43

Gänseblümchen	47
Giersch	51
Holunderbeeren	55
Huflattich	59
Johanniskraut	63
(Echte) Kamille	67
Knoblauchrauke	71
Löwenzahn	75
Lungenkraut	79
Sauerampfer	83
Sauerklee	87
Schafgarbe	91
Scharbockskraut	95
Schlüsselblume	99
Spitzwegerich	103
Taubnessel weiß	107
Topinambur	111
Vogelmiere	115

Weidenröschen	119
Weißer Gänsefuß / Melde	123
Wilde Malve	127
Weitere essbare Wildkräuter	131

III. Heilen mit Wildkräutern

Gesundheitsberichte	137
<i>Herz-Kreislauf-Beschwerden</i>	138
<i>Migräne / Verdauungsstörungen</i>	139
<i>Rheuma</i>	141
<i>Schlaganfall</i>	143
Oma Günzels Gesundheitsberichte und Ratschläge	147
Heilwirkungen ausgesuchter Wildkräuter	161

IV. Kochen mit Wildkräutern

Warme Speisen	166
<i>Reis-Früchte und Wildkräuter</i>	166
<i>Bratkartoffeln mit Wildkräutern</i>	168

<i>Kartoffeln, Möhren und gedünsteter Fisch</i>	170
<i>Bratkartoffeln mit Wildkräuter-Omelett</i>	172
<i>Wildkräuter-Spinat mit Pellkartoffeln</i>	174
Rezeptvorschläge für Salate	176
<i>Wildkräuter-Salat</i>	176
<i>Tomaten-Wildkräuter-Salat</i>	178
<i>Mein Lieblingssalat</i>	180
Frühlingsalate	182
<i>Scharbockskraut-Salat</i>	182
<i>Bärlauch-Salat</i>	184
Sommersalate	186
<i>Vogelmiere-Salat</i>	186
<i>Sauerampfer-Salat</i>	188
Herbstsalate	190
<i>Schafgarben-Salat</i>	190

<i>Johanniskraut-Salat</i>	192
Wintersalate	194
<i>Topinambur-Salat</i>	194
<i>Wurzel-Salat</i>	196
Schlusswort	199
Über den Autor	201

Einführung

Sie allein sind für Ihr Leben verantwortlich – und daher sollten Sie die Organisation Ihres Lebens auch bewusst bestimmen. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen dafür einen kleinen Leitfaden an die Hand geben, der Ihnen helfen soll, bis ins hohe Alter ein ausgefülltes und von Krankheiten befreites Leben zu führen. Der Beitrag, den Wildkräuter zu einem gesunden Leben leisten, steht bei diesem Buch zwar im Mittelpunkt, doch möchte ich an dieser Stelle auch betonen, dass daneben einige grundlegende Verhaltensweisen wie eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung sowie die Pflege der Seele eine entscheidende Rolle spielen.

Bluthochdruck, Übergewicht und Herz-Kreislaufbeschwerden sind beispielsweise eine wichtige

Ursache für vorzeitige Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose), deren Folgen Herzinfarkte, ein Schlaganfall, Diabetes, Nierenschäden und andere Verschlusskrankheiten sein können. Dabei ist es so einfach, seinen Körper fit und gesund zu halten. Ich möchte Ihnen in diesem Zusammenhang zunächst eine ausgewogene, gesunde Ernährung empfehlen: Mahlzeiten sollten immer mit Obst oder Salat beginnen, da dies sich einmal positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt und man zum anderen durch den Genuss von Rohkost einen schnelleren Sättigungsgrad erreicht. Besonders zu empfehlen sind hier Äpfel, Möhren, rote Beete, Sellerie, Paprika oder Bananen, die ideal durch etwa zwanzig Prozent Grünanteil aus Wildkräutern und Salaten ergänzt werden können, wobei Bio-Blätter lediglich einen Ersatz für die Wildkräuter darstellen sollten, wenn beispielsweise aufgrund der Jahreszeit keine Kräuter verfügbar sind. Auf keinen Fall sind Bio-Salate jedoch in ihrer Wirkung vergleichbar mit Wildkräutern, doch als Ersatz sind natürlich auch sie, frische Sellerieblätter, Petersilie, Kohlrabiblätter, Möhrenkraut oder

Ähnliches geeignet. Hier sollten Sie beim Kauf allerdings lieber mehrmals nach der Herkunft fragen und womit gedüngt wurde, um auch tatsächlich hochwertige Nahrungsmittel mit wertvollen Inhaltsstoffen verzehren zu können. Unbedingt verzichten sollten Sie ferner auf Alkohol, Nikotin, Kaffee, tierisches Fett (“Fett macht fett”), Fleisch, Salz, Zucker, zuckerhaltige Getränke und Backwaren – und spätestens schon nach zwei bis drei Monaten können Sie erste Erfolge verzeichnen.

Eine gute und gesunde Sättigung erreichen Sie ebenfalls mit Ballaststoffen wie Vollkornbrot. Doch sehen Sie sich hierbei nach einen guten Bäcker um, der noch nach altem Standard Brote oder Brötchen zubereitet. Sollten Sie Ihre Ernährung nicht von heute auf morgen vollständig umstellen können, so rate ich Ihnen, den Gerichten, wie z. B. Spinat, nach dem Kochen und nach einer Abkühlphase – um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten – eine ordentliche Handvoll klein geschnittener Wildkräuter beizugeben. Dasselbe gilt natürlich auch für andere Gerichte wie Nudeln mit Tomatensoße oder Tomatenscheiben und so weiter.

Schließlich möchte ich es nicht versäumen, einen besonders wichtigen Punkt anzusprechen: Wenn eine Krankheit, für die man Medikamente verordnet bekam, gelindert ist, sollte man unbedingt überlegen, ob man – jedoch nur nach Absprache mit dem Arzt! Wildkräuter können keinesfalls Medikamente ersetzen, die Sie vom Arzt verordnet bekommen haben! – auf einige Arzneimittel verzichtet. Denn der gesundheitsfördernde Effekt chemischer Medikamente ist mit dem Abklingen der Krankheit definitiv nicht mehr gegeben. Im Gegenteil, die chemischen Inhaltsstoffe schaden nun dem Körper und belasten ihn mit Giftstoffen, die erst mühsam wieder ausgeschieden werden müssen. Gerade hier bietet sich, zumindest zur Nachbehandlung, die Therapie mit Wildkräutern an, zu denen ich Ihnen im Kapitel “Heilen mit Wildkräutern” einige Anregungen geben möchte. Weiter finden Sie auch bei jedem Pflanzenporträt eine kurze Auflistung von Beschwerden, die mit dem jeweiligen Kraut behandelt werden können.

Nutzen Sie ferner jeden Tag für einen strammen Spaziergang an der frischen Luft und zum

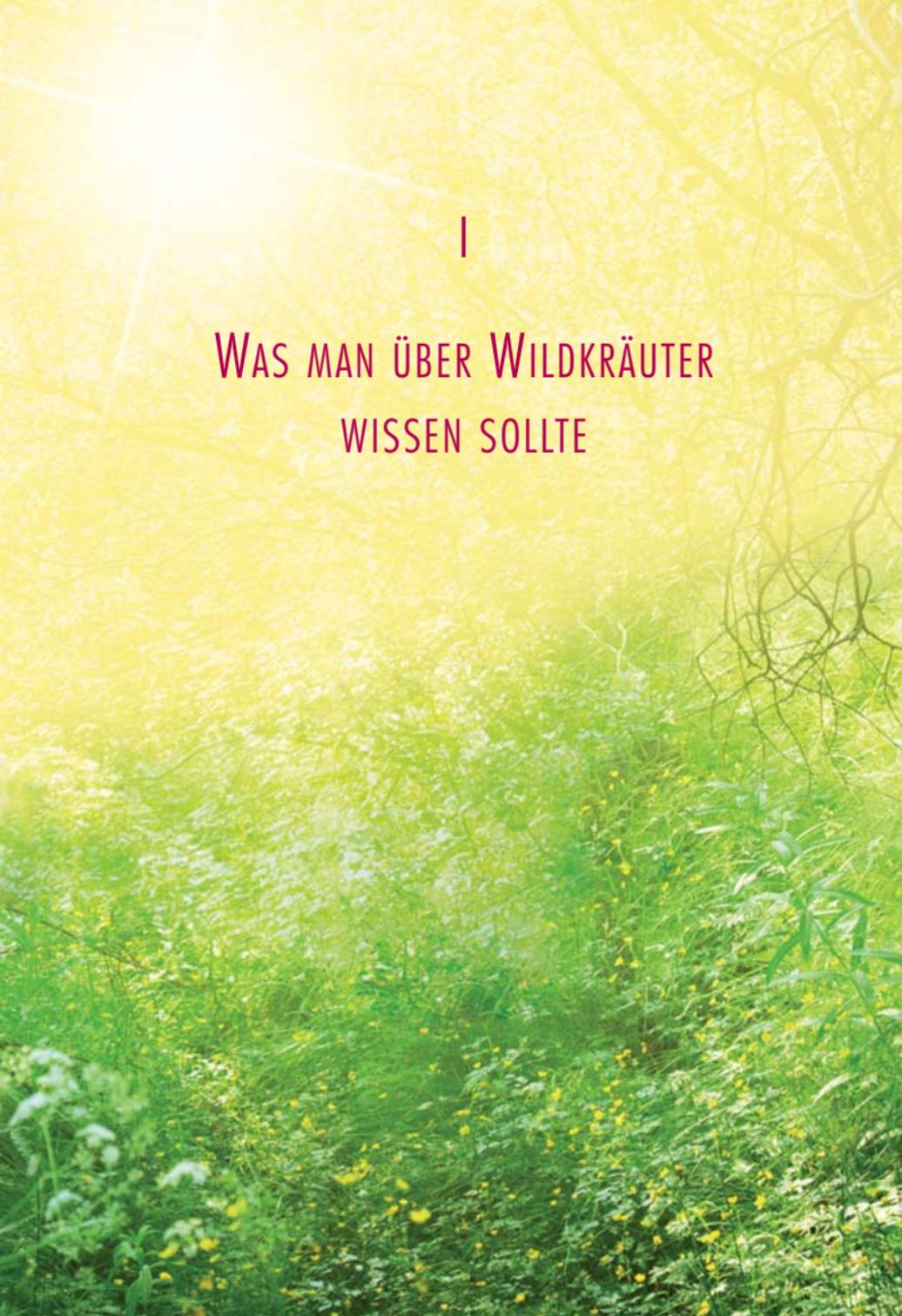
Sammeln von Wildkräutern. So sind Sie in Bewegung und können beobachten, wie sich Ihre Lebensgewohnheiten nach einiger Zeit umstellen und Sie sich jeden Tag auf Ihren Spaziergang freuen. Generell ist körperliche Bewegung sowie vielleicht sogar ein – auf die individuellen Möglichkeiten abgestimmtes – Fitnessprogramm in jedem Fall sinnvoll, um den Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Ebenfalls ausgesprochen wichtig ist es in meinen Augen, sich um seine Seele zu kümmern. Damit meine ich, sich beispielsweise von allem zu trennen, was einen nicht glücklich macht. Suchen Sie Ihre innere Ruhe und Ihren inneren Frieden. Gönnen Sie sich stattdessen lieber viel Spaß, Gespräche und Spiele mit anderen oder Sport in einem Verein, um sich auch einen Freundeskreis aus Gleichgesinnten zu schaffen, mit denen Sie sich austauschen können über die Themen, die für Ihr Leben tatsächlich relevant sind.

Genauso bedeutsam ist es, hilfsbereit und freundlich zu anderen Menschen zu sein oder dem Partner und Freunden nie lange etwas nachzutragen.

Machen Sie lieber die ersten Schritte zur Versöhnung – und entlasten Sie Ihre Seele.

Dieses Buch soll kein medizinisches Wissen vermitteln. Ich möchte lediglich aufzeigen, was wir alle selbst gegen unsere Beschwerden und Krankheiten tun können und was auch mir geholfen hat. Es sollte uns zum Nachdenken anregen. Denn wenn man gesund ist und es einem gut geht, hat man tausend Wünsche, wenn man dagegen schwer krank ist nur einen: die Gesundheit!



|

WAS MAN ÜBER WILDKRÄUTER WISSEN SOLLTE

Grundlegendes über Wildkräuter

Seit Jahrtausenden glauben die Menschen an die Heilkraft der Wildkräuter, die um sie herum wachsen. Bereits unsere Vorfahren kannten die speziellen Wirkungen der Kräuter bei Krankheiten und ihre richtige Anwendung – sei es als Tee, als Umschlag, als Spülung oder in Form der Verdampfung. Aus heutiger Sicht müssen wir dieses Wissen bewundern, durch das man die Heilwirkung einer Pflanze sicherer und eher erkannte, als die moderne Wissenschaft es bislang vermag. Dass mit diesem Wissen um die Heilwerte der Pflanzen der Aberglaube stark verknüpft war, braucht uns bei der starken Neigung des mittelalterlichen Menschen zu mystischen Dingen nicht zu wundern, doch der Glaube an die Heilkraft der Gaben aus dem Schoß von Mutter Erde wird wohl auch nie gänzlich aus

dem menschlichen Bewusstsein verschwinden. So erleben wir auch heute wieder, dass die Ärzte mehr und mehr auf diese alten Mittel zurückgreifen und “natürliche Medizin” verordnen. Was liegt daher näher, als uns selbst um die Kräuter zu kümmern, die um uns herum wachsen und die wir lange genug nur als lästiges Unkraut verachtet haben, damit sie uns von nun an zum willkommenen Helfer werden können bei mancherlei Krankheiten und Beschwerden. Es ist allerdings davon auszugehen, dass noch nicht einmal die Hälfte aller Wirk- und Inhaltsstoffe der Wildkräuter wissenschaftlich erforscht und bekannt sind und ständig gibt es neue Erkenntnisse. Umso wichtiger ist es daher, nicht nur eine Sorte Kräuter zu essen, sondern möglichst viele unterschiedliche Pflanzen zu sich zu nehmen.

Die für mich wichtigsten roh essbaren Wildkräuter sind: Scharbockskraut, Huflattich, Löwenzahn, Brennnesseln, Bärlauch, Gänseblümchen, Sauerampfer, Taubnesseln (weiß, rot, gelb), Giersch, Knoblauchrauke, Schafgarbe, Johanniskraut, Kamille, Spitz- und Breitwegerich, Vogelmiere, Lungenkraut, Holunderbeerblüten und Wegmalve.

Wildkräuter sind heutzutage leider nicht mehr gleich Wildkräuter und damit Sie die wohltuende Wirkung der Pflanzen richtig genießen können, ohne Ihrem Körper gleichzeitig wieder Schadstoffe zuzuführen, sollten Sie die folgenden Hinweise zum Sammeln beachten.

Meiden sollten Sie auf alle Fälle viel befahrene Straßen, wobei der Abstand zu normal befahrenen Wegen mindestens 500 Meter und zu Autobahnen mindestens 1000 Meter betragen sollte. Ebenso ist Vorsicht geboten an gewerblich genutzten Feldern, da hier mit dem Einsatz von Kunstdünger, Gülle oder Ähnlichem zu rechnen ist. Genauso ist vom Sammeln an viel genutzten Feldwegen, auf denen die Leute ihre Hunde ausführen, abzuraten.

Es gibt aber fast überall versteckt liegende und wenig genutzte Plätze und Wege, an denen Sie Wildkräuter von ausgezeichneter Qualität sammeln können. Achten Sie aber darauf, dass Sie beim Pflücken keine anderen Pflanzen beschädigen oder zerstören und pflücken Sie Wildkräuter daher am besten vorsichtig mit der Hand.

Für alle Gartenbesitzer oder Naturfreunde

Am Anfang Ihrer Ernährungsumstellung benötigen Sie für Ihre Wildkräuter nur rund 10 m² Platz in Ihrem Garten, der am besten halbschattig bis sonnig liegen sollte. Bereits kurze Zeit nach der Aussaat oder dem Setzen der Jungpflanzen können Sie viele Wildkräuter aus dem eigenen Garten essen.

Sollten Sie keinen Garten besitzen, suchen Sie sich eine geschützte Stelle am Wald oder an einer Hecke und richten Sie sich dort Ihren kleinen Naturgarten ein.

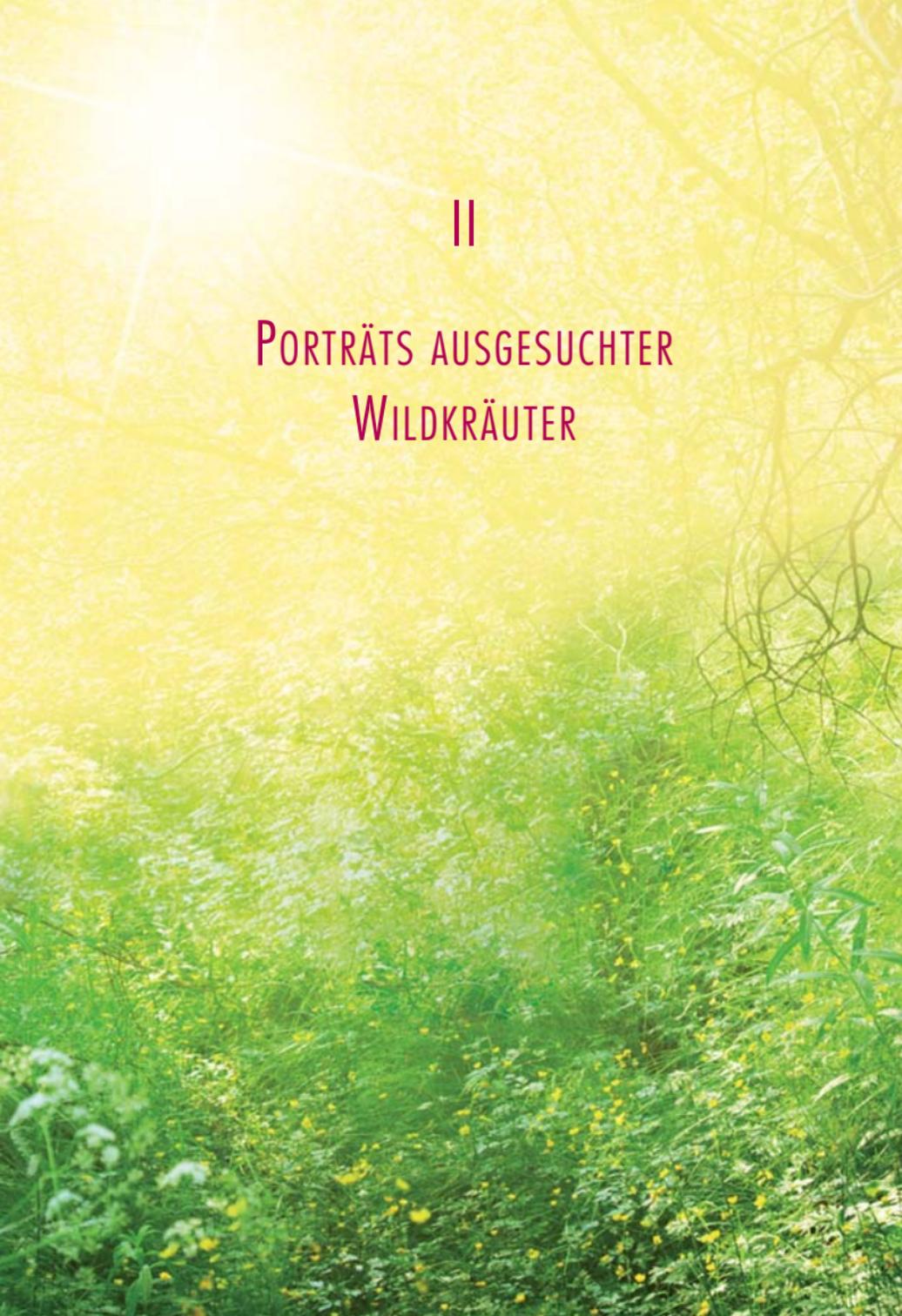
Erntetermine der Wildpflanzen

Pflanzen/ Blätter	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Ackerwinde						Blätter & Blüten						
Bärlauch				Blätter & Blüten								
Birkenblätter			junge Blätter									
Brennnessel				Wurzeln, Spitzen & Samen								
Brombeerblätter				junge frische Blätter								
Buchenblätter			junge Blätter									
Echte Kamille					junge Blätter & Blüten							
Franzosenkraut			Stängel, Blättchen & Blüten									
Gänseblümchen			Blätter, junge Rosetten & Blüten									
Giersch			ju. Blätter (a. besten d. 3 Spitz. & Blüt.)									
Himbeerblätter				junge frische Blätter								

DIE HEILKRAFT DER WILDKRÄUTER

Pflanzen/ Blätter	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Holunder- beeren				Blüten				Beeren				
Hufflattich					Blä. & Blü.							
Johanniskraut				Blätter & Blüten								
Knoblauch- rauke				Blätter & Blüten								
Labkraut				Stängel, Blättchen & Blüten								
Löwenzahn			Blätter, Blüten, Knospen & Wurzeln									
Lungenkraut			junge Blätter									
Sauerampfer				gesamte Pflanze ohne Wurzeln								
Sauerklee			Stä., Blä. & Blü.									
Schafgarbe				Blättchen & Blüten								
Scharbocks- kraut			Blätter & Blüten									
Schlüssel- blume			Blüten & Wurzeln									
Spitzwegerich				ju. Blätter, Blüten & Samendolden								
Taubnessel (weiß)				gesamte Pflanze mit Wurzeln								
Topinambur		Wurzeln									Knollen	
Vogelmiere				zarte Blättchen & Blüten								
Weidenröschen				Stängel, Blätter & Blüten								
Weißer Gänsefuß				Stängel, Blättchen & Samendolden								
Wilde Malve				Stängel, Blätter & Blüten								

(Die Termine können sich je nach Wetterlage auch verschieben.)



II

PORTRÄTS AUSGESUCHTER
WILDKRÄUTER



Ackerwinde

(Convolvulus arvensis)

Die Ackerwinde wird auch Zaunwinde genannt und ist vielen Menschen heute nicht mehr bekannt. Sie ist eine sehr alte Heilpflanze und enthält neben Gerbstoffen auch wertvolle ätherische Öle. Der Pflanze werden darüber hinaus abführende Inhaltsstoffe nachgesagt.

Am liebsten wächst sie an abgelegenen Wegrändern, an Mauern und Weidezäunen und braucht eher einen kargen, nicht zu feuchten Boden. Wenn sie sich im Garten einmal angesiedelt hat, bleiben – selbst, wenn man versucht sie auszureißen – immer Reste von Wurzeln zurück, die

schnell wieder austreiben. Zerreibt man die Blätter zwischen den Fingern, entströmt ihnen ein würziger Duft.

Für Salate werden am besten die zarten Blättchen mit der Blüte verwendet, die je nach Standort von Juni bis Oktober gesammelt werden können. Sie sind zart und geschmacklich sehr angenehm. Besonderes dekorativ sieht es aus, wenn man über den fertigen Salat einige Blüten der Ackerwinde streut.

Salat

Zutaten für 2 Personen in ca. Angaben

- 30g frische Blättchen und Blüten der Ackerwinde
- dazu noch 20g Löwenzahn und 30g weitere beliebige Wildkräuter

Dann der Jahreszeit entsprechend beispielsweise:

- 2 Äpfel
- 4 Möhren
- 2 Bananen
- 1 Avocado
- 1 rote Paprika

Alles klein schneiden oder raspeln und miteinander vermischen.

Zum Schluss noch mit ca. 20g kalt gepresstem nativem Olivenöl verrühren und eine Handvoll Blüten vom Gänseblümchen oder wilden Veilchen darüberstreuen.



Konzentrat

Der Saft der Ackerwinde ist sehr wirksam. Dafür werden frische Teile der gesamten Pflanze mit Blüten (außer den Wurzeln) klein geschnitten und so lange zerquetscht (Mixstab oder Mörser), bis der Saft austritt. Diesen in ein kleines Gläschen geben, mit der dreifachen Menge Wasser auffüllen und mindestens 1 bis 2 Tage stehen lassen. Davon 2-mal am Tag einen halben Teelöffel morgens und abends zu sich nehmen.

Anwendungsgebiete bei gesundheitlichen Störungen

Die Ackerwinde hat eine positive Wirkung auf Gallenprobleme, Magen- und Darmbeschwerden sowie Nieren- und Blasenbeschwerden.



Bärlauch

(Allium ursinum)

Bereits im 8. Jahrhundert galt der Bärlauch als eine geschätzte Gartenpflanze. Doch obwohl er Jahrhunderte lang als Heil- und Gewürzpflanze angewandt wurde, geriet er irgendwann in Vergessenheit. Dabei enthält der Bärlauch unter anderem Flavonoide, Lauchöl, Gerbstoffe, Bitterstoffe und reichlich Vitamin C – Bärlauch ähnelt demnach sehr dem Knoblauch. Der Knoblauch hat jedoch durch Tausende von Jahren der Kultivierung seine ursprüngliche Kraft eingebüßt, während der Bärlauch noch ein echtes Wildkraut ist.

Vom Bärlauch sind grundsätzlich alle Pflanzenteile verwendbar. Bärlauchblätter sind am schmackhaftesten, bevor die Pflanze blüht und so haben die jungen Blätter im März, zu Beginn der Ernte – je nach Standort von April bis Juni –, den vollen Geschmack. Doch auch die älteren Blätter sind essbar, wenn auch etwas derber im Aroma. Die weißen Blüten schmecken süß und zart nach Knoblauch und eignen sich hervorragend als Dekoration für viele Gerichte. Kleingehackte, rohe Blätter würzen Salate und eventuell auch Brotaufstriche. An warme Gerichte sollte der Bärlauch jedoch erst zum Schluss gegeben werden, da er sonst zu viele Vitamine und auch Geschmack verliert.

Salat

Zutaten für 2 Personen in ca. Angaben

- 30g frische Bärlauchblättchen und -blüten
 - dazu noch 20g Löwenzahn und 30g weitere beliebige Wildkräuter sowie:
- | | |
|--------------|----------------------------|
| • 2 Äpfel | • 1 Avocado |
| • 2 Bananen | • 1 naturbelassene Zitrone |
| • 3–4 Möhren | |

Alles klein schneiden oder raspeln und miteinander vermischen.

Zum Schluss noch mit ca. 20g kalt gepresstem nativem Olivenöl verrühren.



Bärlauchöl

Sehr wirksam und geschmackvoll ist das Bärlauchöl. Um auch in der Winterzeit einen kleinen Hauch von Frühling zu haben, habe ich mir selbst aus frischem Bärlauch und gutem Olivenöl diese Zutat geschaffen. Dafür werden zwei bis drei Handvoll frische Bärlauchblätter im Frühjahr klein geschnitten und zerquetscht (Mixstab oder Mörser). Die gesamte Masse in ein dunkles Schraubglas geben, mit nativem Olivenöl auffüllen und mindestens drei Wochen an einem dunklen Platz stehen lassen. Danach kann das Konzentrat je nach Geschmack weiter verdünnt oder auch pur benutzt werden.

Konzentrat

Sehr wirksam ist auch der Bärlauchsaft. Dafür werden frische Blüten mit klein geschnittenen Blättern so lange zerquetscht (Mixstab, Mörser),

bis der Saft austritt. Dann mit der zweifachen Menge Wasser auffüllen und mindestens einen Tag stehen lassen. Davon 2-mal am Tag einen Teelöffel morgens und abends zu sich nehmen.

Anwendungsgebiete bei gesundheitlichen Störungen

Bärlauch hilft bei Rheuma, Gicht, Verdauungsstörungen sowie Magen- und Darmproblemen.

Über den Autor

Nachdem sich Georg Marutschke nach einem schweren Herzanfall allein durch eine Nahrungsumstellung auf Wildkräuter und durch Bewegung selbst heilen konnte, beschäftigte er sich intensiv mit der Thematik und arbeitet nun unermüdlich daran, die Wirksamkeit der »Apotheke Gottes« wieder ins Bewusstsein der Menschen zu bringen. Der Autor lebt und arbeitet in der Nähe von Hannover.

