



Karin Myria Pickl

Wildkräuter-
Kurse

Einführung

Einführung

Allgemeines zum Sammeln von Heil- und Wildpflanzen

Kräuter nähren und heilen

Seit Jahrtausenden verwenden Menschen Wildpflanzen als Nahrungs- und Heilmittel. In den Zeiten nach den Kriegen ging das Wissen um die Speisekammer und Apotheke Gottes jedoch immer mehr verloren. Doch zum Glück wächst das Interesse erfreulicherweise wieder und immer mehr suchen wieder die Verbindung zur Natur, deren Teil wir ja sind.

Zahlreiche bekannte Wildkräuter, die in unseren Regionen nahezu überall – teilweise in Massen – wachsen und daher oft als „Unkräuter“ verrufen sind, können uns jedoch wundervolle Dienste leisten. Ob Brennnessel, Giersch, Löwenzahn oder Vogelmieze – sie alle sind wertvolle Geschenke der Natur für unsere Gesunderhaltung und Heilung. Sie versorgen uns mit genau den Nähr- und Wirkstoffen, die wir Menschen zur jeweiligen Jahreszeit, in der sie wachsen, vermehrt brauchen.

So helfen uns die genannten Kräuter beispielsweise beim Entgiften und Entschla-

cken im Frühjahr, damit wir uns vom Ballast des Winters befreien und Körper, Seele und Geist fit für die warme Jahreszeit machen können.

Kräuter in der Küche

In der Küche sind Kräuter generell nicht wegzudenken. Viele Menschen greifen jedoch lieber auf fertige Kräuter aus dem Supermarkt zurück – in getrockneter Form, gefroren oder frisch in Kulturtöpfchen gezogen. Doch die Qualität dieser Pflanzen reicht bei weitem nicht an die von frisch in der Natur geernteten Wildkräutern heran.

So mancher fühlt sich von Wildkräutern angezogen, traut sich jedoch nicht recht, das Wissen um die grünen Superfoods umzusetzen. Die Hauptgründe sind vor allem Gewohnheiten, (angeblicher ;-) Zeitmangel und die Angst, man könnte aus Versehen giftige Pflanzen erwischen oder durch Keime und andere Belastungen der Pflanzen krank werden. Doch wer sich vorab gut informiert, braucht sich hierüber keine Sorgen zu machen.



*„Es ist nicht genug zu wissen,
man muss es auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen,
man muss es auch tun.“*

Johann Wolfgang von Goethe

Heilsame Kräuter

Was den Einsatz von Kräutern zu Heilzwecken betrifft, sind zwei Hauptströmungen zu beobachten: Viele Menschen finden keinen rechten Zugang zur Natur mehr und können sich nicht vorstellen, dass die Kräutermidizin wirklich hilft. Zudem ist die Anwendung von Pharmazeutika zunächst auch viel praktischer und bequemer.

Doch gibt es auch eine andere Bewegung: Menschen, die den Wert der Natur wiedererkennen und sehr schätzen. Menschen,

die das alte Heilwissen in sich wieder lebendig werden lassen und weitergeben.

Außerdem gibt es immer mehr Leute, die sich von der veganen Lebensweise und/oder Rohkost angezogen fühlen und die moderne Wildkräuterküche als wertvolle Ergänzung dieser entdecken.

Wildkräuter: gesund, günstig und umweltfreundlich

Wer einmal erlebt hat, wie nahrhaft, wohlschmeckend und gesund Wildkräuter sind, wird sie nicht mehr missen wollen. Ein Tee aus frischen Kräutern ist beispielsweise ein wahrhaft himmlischer Genuss.

Zudem stellt uns die Natur diese Schätze kostenlos zur Verfügung. Sie sind auch äußerst umweltfreundlich, da keine Verpackungs- und kaum Transportbelastungen anfallen. Ebenso sind sie, bei Wahl des richtigen Sammelortes, frei von Pestizid- und Kunstdüngerrückständen.



Anwendungsmöglichkeiten

In der Küche lassen sich mit Wildkräutern wundervolle Salate, Suppen, Smoothies, Kräuterquarks, Dips und vieles mehr zaubern.

Zu Heilzwecken eignen sich Kräuter zum Beispiel zu Tees, Essenzen, Auszügen und Tinkturen verarbeitet. Manche Pflanzenteile kann man auch frisch auf betroffene Körperpartien auflegen.

Die Anwendung erfordert manchmal ein wenig Erfahrung, ist im Allgemeinen jedoch recht leicht und schnell zu lernen.

Was allgemein zu beachten ist

Wer die Wildkräuterwelt entdecken oder vertiefen möchte, sollte sich einfach auf den Weg in die Natur machen – und beobachten, beobachten, beobachten ... :-)

Gerade im Frühling ist es spannend, die einzelnen Pflanzen zu entdecken und täglich zu verfolgen, wie sie – quasi über Nacht – Zentimeter um Zentimeter emporschießen.

Essbare Wildkräuter wachsen praktisch überall. Auf Wiesen und Weiden, an Feld- und Wegesrändern, in Wäldern und Parks, in Tälern und bergigen Höhen ...



Kräuter richtig sammeln, trocknen und aufbewahren

Sammele nur Kräuter, die du sicher kennst. Sobald ein Hauch von Unsicherheit oder Unbehagen auftaucht, lasse die Pflanze stehen oder von einem Fachmann checken.

Informiere dich gut und achte auf deine Intuition. Das Bauchgefühl zeigt uns außerdem, ob eine Pflanze derzeit die optimale Wahl ist für uns oder nicht.

Die besten Sammelzeiten

Am besten ist es, die Kräuter am Vormittag zu pflücken, da bis etwa 14 Uhr der Wirkstoffanteil am höchsten ist. Die Pflanzen bilden über Nacht ihre ätherischen Öle, am Nachmittag gehen die Wirkstoffanteile dann wieder zurück.

Sammele nur ganz frische, knackige, gesunde Kräuter – ohne welke Teile oder seltsame Beläge auf den Blättern.

Knospen pflückt man idealerweise kurz vor dem Erblühen. Die beste Sammelzeit für Blüten ist gleich zu Beginn der Blütezeit. Wartet man länger, sind die bunten Köpfchen nicht mehr so gehaltvoll, denn Insekten holen sich den Nektar und der Regen wäscht wertvolle Inhaltsstoffe aus.

Achtsamkeit und Wertschätzung der Natur

- Grundsätzlich ist es erlaubt, Wildpflanzen in Handstraußgröße für den eigenen Bedarf zu sammeln.
- Vor dem Sammeln sollte man die Kräuter fragen, ob man Teile oder die ganze Pflanze mitnehmen darf. Die Antwort zeigt sich im Herzen oder über die innere Stimme.
- Um die einzelnen Kräuter angemessen zu behandeln, sollte man sich vorab gut informieren, wie sie gesammelt werden. So lässt sich vermeiden, dass Pflanzen unnötig verletzt oder gar zerstört werden.
- Weiterhin sollte man achtsam mit den Schätzen der Natur umgehen und nur das nehmen, was man unmittelbar verbrauchen oder aufbewahren kann. Auch bei der Menge sollte man gut auf seine innere Stimme hören. Meist benötigt man viel weniger, als man denkt.

- Da es im Kosmos immer ein Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben braucht, ist es sinnvoll, der Erde und den Naturwesen für die Ernte auch etwas zurückzugeben. Das können zum Beispiel ein paar Körner Getreide sein, ein Stückchen Obst oder auch ein Haar. Das haben die meisten Menschen immer dabei :-).
- Nach dem Nehmen sollte man sich bei der Pflanze bedanken.
- Es ist wichtig, immer einen Teil des Krautes stehen zu lassen und nie die ganze Wurzel herauszunehmen, damit die Pflanze weiterwachsen und uns auch im nächsten Jahr wieder beschenken kann.
- Das Pflücken von geschützten Pflanzen ist ebenso verboten wie das Sammeln in Naturschutzgebieten.



Standorte, die man meiden sollte

Es gibt Plätze, an denen man besser nicht sammelt:

- Bei Pflanzen, die an Feldrändern oder Weiden wachsen, sollte man erst herausfinden, ob und wann der Bauer Chemikalien einsetzt. Falls gespritzt wird, sollte man am besten ganz auf diese Pflanzen verzichten oder zumindest auf keinen Fall kurz nach dem Spritzen sammeln.
- Auch ist zu berücksichtigen, dass manche Feldwege vermehrt zum Gassigehen genutzt werden und viele Hunde dort ihre „Geschäftchen“ verrichten.
- Pflanzen nicht an Straßenrändern sammeln – sie sind durch die Autoabgase, den Reifenabrieb und den Schmutz der Fahrbahnen zu sehr belastet.
- Üppig mit Wildkräutern bewachsen sind oft alte Schuttberge und Mülldeponien. Doch auch diese Kräuter sollte man stehen lassen, da der Boden sehr belastet oder regelrecht verseucht sein kann.

Schonend ernten und transportieren

Um die gesammelten Kräuter schonend transportieren zu können, sind Körbe aus Naturmaterialien oder Papiertüten am besten geeignet. Plastikbehälter oder -tüten sind hingegen sehr ungünstig, da die Pflanzen darin schwitzen.

Zum Ernten ist eine kleine Schere oder ein Messer zweckmäßig, da sich manche Stengel nur schwer abbrechen lassen. Denn dann ist die Gefahr groß, dass man aus Versehen die ganze Pflanze mitsamt den Wurzeln ausreißt.

Daher schneidet man sie besser vorsichtig ab, wenn sie sich nicht einfach mit den Fingern pflücken lassen.



Trocknen – gewusst wie

Zum Trocknen eignet sich am besten ein schattiger, eher kühler, luftiger und trockener Platz. Die Kräuter können hängend oder liegend getrocknet werden.

Achte darauf, keine zu dicken Büschel zu machen, damit diese nicht in der Mitte zu schimmeln oder faulen anfangen. Liegend trocknende Pflanzen müssen aus diesem Grund auch öfter gewendet werden. Ideal sind hierfür luftige Siebe oder Obstkisten, die sich stapeln lassen. Zu beachten ist auch, dass Pflanzen mit dicken Stengeln und Blüten länger brauchen, bis sie ganz durchgetrocknet sind.

Trockene Kräuter sollten luftig aufbewahrt werden. Die Kräutereexpertin Eva Aschenbrenner empfiehlt, sie in braune Papiertüten zu geben, die man aufhängen kann. Verschließt man sie mit einer Wäscheklammer, sind sie zudem vor Staub geschützt.

Nur bei Bedarf einsetzen!

Heilpflanzen sollten immer nur dann eingesetzt werden, wenn Bedarf besteht. Andernfalls kann es zur Gewöhnung kommen und das Kraut wirkt nicht mehr richtig, wenn es zu einem späteren Zeitpunkt wirklich benötigt wird. Auch Kräuterteemischungen, die man im Alltag gerne trinkt, sollte man daher immer wieder abwechseln, um Gewöhnungseffekte zu vermeiden.

Notizen

WICHTIG! Bitte beachten ...

All meine Kräuterporträts ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker! Die Informationen sollen helfen, bei Beschwerden ggf. auch eine Hilfe aus der Naturapotheke zu finden – sie sind jedoch kein Ersatz für eine fachkundige Anamnese, Diagnose und Therapie. Bei allen unklaren, schwereren und chronischen Erkrankungen sollte man immer einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren!

Einige Kräuter sind nicht für Schwangere, Stillende und Kleinkinder geeignet. Alkoholhaltige Tinkturen und Kräuterweine sind nicht für Kinder, Alkohol- und Leberkranke angezeigt. Beachten Sie die jeweiligen Hinweise dazu in den Pflanzenporträts.

In allen Zweifelsfällen immer vor der Anwendung einen Heilkundigen fragen!

Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, jedoch übernimmt die Autorin keinerlei Haftung für Schäden, die durch die Anwendung der vorgestellten Wildpflanzen direkt oder indirekt entstanden sind.

Verwende die Wildpflanzen nur, wenn du absolut sicher bist!!!

